



MISCARRIAGE  
ASSOCIATION

The knowledge to help

**Bizler, düşük yaptığınızdan  
dolayı üzgünüz.**

**We are sorry that  
you have had a  
miscarriage**



A miscarriage can be a distressing experience. You were expecting a baby and you are probably having to cope with all sorts of feelings about this loss. Changes inside your body can also affect the way you are feeling.

This leaflet has been written mostly by women who have been through miscarriage themselves. We hope that it will answer some of your questions.

## Your feelings

### ***I feel very upset and depressed. Is this normal?***

When you started to miscarry, you probably felt both frightened and helpless, as there is usually nothing you can do to prevent it happening. Some women recover quickly, others take a long time. Some cope well at the time, but find a great sadness engulfs them later on. You have lost a baby – you are very likely to feel sad and you may need time to grieve. Don't expect too much of yourself. You may never forget the baby you have lost, but the pain will get easier.

Many women are left with feelings that they find difficult to cope with and talk about. Not everyone is the same, but many women experience some of these feelings:

- Shock
- A feeling of emptiness
- Sadness and crying
- Loss of interest in everyday life
- Constant tiredness
- Sleeping too much or too little
- Lack or loss of interest in sex
- Talking about it all the time, or finding it too painful to discuss
- Pain or jealousy at the sight of pregnant women, babies or anything to do with motherhood
- Anger
- Sense of bereavement
- Depression
- Loss of concentration
- Feelings of guilt and failure
- Isolation and loneliness

Many people find that these feelings arise or come back some time after the miscarriage. This may be on the date the baby was due or the anniversary of the miscarriage. It may help to talk about your feelings with your husband, with friends and, if possible, with others who have had similar experiences. The Miscarriage Association is always happy to give support and help to anyone who needs it.

Düşük yapma üzüntü verici bir deneyim olabilir. Bir bebek beklerken bu bebeği kaybetmenin sebep olduğu bir çok değişik duygular ile başa çıkmak durumunda kalmış olabilirsiniz. Vücudunuzda oluşan değişiklikler, aynı zamanda, duygularınızı da etkileyebilir.

Bu broşür çoğunlukla düşük yaptıklarından dolayı bu deneyimi bizzat kendileri yaşamış kadınlar tarafından yazılmıştır. Bu broşürün bazı sorularınızı cevaplandıracağını umuyoruz.

## Sizin duygularınız

***Kendimi çok üzüntülü ve depresyonda hissetmekteyim. Bu normal midir?***

Genellikle düşük yapmaya engel olunamayacağından dolayı düşük yaparken hem korkmuş ve hemde kendinizi çaresiz hissetmiş olabilirsiniz. Bazı kadınlar bu durumda daha kolay ve çabuk iyileşebilirlerken, bazılarının iyileşmesi daha uzun zaman alabilir. Bazı kadınlarsa düşük sırasında içinde buldukları durumla kolay başa çıkabilselelerde daha sonra daha büyük bir üzüntü içine girebilirler. Düşük yaptığınızdan dolayı üzüntülü olmanız normaldir ve aynı zamanda yas tutmak için zamana ihtiyacınız olabilir. Kendinizi bu konuda çok sıkmayın. Kaybettiğiniz bebeği hiç unutmayabilirsiniz, fakat acılar zamanla azalacaktır.

Birçok kadın, yaşadıkları tecrübenin getirdiği bu duygularla baş edebilme ve bu konuda konuşabilmenin zorluğu ile baş başa kalırlar. Doğal olarak herkez aynı değildir, fakat bir çok kadın aşağıda belirtilen duyguların bazılarını yaşayabilir:

- Şok
- Boşluk hissi
- Üzüntü ve ağlama
- Günlük yaşantıya ilginin azalması
- Devamlı yorgunluk
- Çok fazla veya çok az uyuma
- Cinsel ilişkiye ilginin azalması veya kaybı
- Devamlı çocuk düşürme üzerinde konuşmak isteği, veya bu konuda konuşmayı zor bulmak
- Hamile kadınları ve bebekleri gördüğünde veya annelikle ilgili herhangi bir konuda acı ve kıskançlık duymak
- Kızgınlık
- Keder ve yas hissi
- Depresyon
- Bir şeylere konsantre olamamak
- Suçluluk ve başarısızlık hisleri
- insanlardan uzak ve yalnız kalmak

Bir çok kadın bu duyguları düşük yaptıktan çok uzun bir zaman sonra bile hissedebilir. Örneğin, bebeğin normal doğumunun olması gereken tarihte veya düşürme tarihinin senesi dolduğunda. Neler hissettiğinizi eşinizle, dost ve arkadaşlarınızla ve eğer mümkünse sizlerle aynı tecrübeyi yaşamış diğer kadınlarla konuşmanız faydalı olabilir. Düşük Vakfı, ihtiyacı olan herkese memnuniyetle, her zaman destek ve yardım vermeye hazırdır.

## Others' reactions

### ***Your husband***

Your husband is likely to feel upset because of the distress you have gone through, as well as for the loss of your baby. The way he grieves may be different from you and he may find it hard to show his feelings. He has not experienced the same physical and emotional changes caused by the hormones of pregnancy and so may not feel the same about the death of your baby. He may not have seen a scan or felt the baby kick.

Your husband might feel guilty and feel that this is his fault because he made you pregnant. Both of you may be grieving over the loss of the future happiness your baby was going to bring. Just when you need each other most, it may be difficult to offer each other support.

Your husband may wonder why you are not recovering quickly and why you are so upset. He may struggle to understand why life is not “back to normal” and why you are taking a long time to come to terms with your loss. Men can often feel powerless to help. They may also feel isolated, with no-one to talk to.

Your husband may concentrate on “being strong” for you and not show his own feelings – and so he may appear not to care. He may seem to switch off and become busy with day-to-day activities, such as work. It may help you both if you can talk to each other about your feelings. The Miscarriage Association leaflet *Men and Miscarriage* may be of help (available only in English).

It may be that your husband is unsympathetic to your loss. This can leave you feeling unsupported and alone and it may help you to find someone else with whom you can talk.

### ***Children***

Children often notice when something is wrong, especially if a parent is upset. You may want to think about telling them what has happened, even very simply, especially if they knew you were pregnant.

## Diğer Kişilerin Tepkileri

### **Eşiniz**

Haliyle, sizin çekmiş olduğunuz sıkıntıdan ve aynı zamanda bebeğin kaybından dolayı, eşiniz de üzüntülü olacaktır. Onun yas tutma tarzı sizinkinden farklı olabilir ve o kendi hislerini ifade etmekte zorluk çekebilir. Eşiniz, sizin gibi gebelik hormonlarının sebep olduğu bedeni ve hissi değişikliklerin tecrübesini yaşamadığı için, bebeğin ölümü hakkında sizin hissettiklerinizin aynısını hissedemeyebilir. O, belkide bebeğin ultrasonla çekilmiş fotoğrafını görme veya bebeğin tekmelerini hissetme şansına sahip olamamıştır.

Eşiniz sizin hamile kalmanıza sebep olduğundan dolayı, durumun kendi suçlu olduğunu düşünebilir ve bu nedenle kendisini suçlu hissedebilir. Her ikinizde, bebeğin size gelecekte verebileceği mutluluğun kaybından dolayı üzüntü duyuyor olabilirsiniz. Böyle bir durumda birbirinize en çok ihtiyacınız olduğu bir zamanda bile karşılıklı destek olma konusunda zorluk çekebilirsiniz, kocanız sizin neden çabucak iyileşemediğinize ve neden o kadar üzüntülü olduğunuza şaşkınlık gösterebilir, hayatın neden normale dönmediğini ve bebeğin kaybını kabullenmenizin neden o kadar uzun zaman aldığını anlamakta güçlük çekebilir. Erkekler, genelde, bu durumda yardım etme konusunda kendilerini güçsüz hissedebileceği gibi, konuşup dertleşecek birileri olmadığından kendilerini dışlanmış hissedebilirler.

Kocanız sizin için güçlü olmaya çalışıp kendi duygularını saklayabilir, dolayısı ile sanki endişesizmiş, yada her şeyi unutmuş olarak görünebilir. Kendisini tamamen günlük işlere ve çalışmalarına yöneltebilir. Birbirinize duygularınızı açıklamak her ikiniz içinde faydalı olacaktır. Düşük Vakfının yayınladığı *Men and Miscarriage* (Erkekler ve Düşük) broşürü faydalı olabilir, (bu broşür yalnız İngilizce olarak mevcuttur).

Kocanız sizin bebeği kaybetmeniz konusunda sempatik olmayabilir ve, siz bu yüzden yalnızlık ve çaresizlik duyguları içinde olabilirsiniz, dolayısı ile, konuşabileceğiniz ve paylaşabileceğiniz başka birilerini bulmanız size fayda sağlayabilir.

### **Çocuklar**

Çocuklar, anne ve babalarının üzüntülerini hissedebilir ve bundan dolayı bir şeylerin kötü gitiğinin farkına çok çabuk varabilirler. Bu yüzden, özellikle eğer çocuklarınız sizin hamile olduğunuzu biliyorlarsa, çocuklara neler olduğunu basit bir şekilde izah etmek isteyebilirsiniz.

## ***Grandparents and other relatives***

Potential grandparents could also be grieving over the loss of their grandchild, whilst at the same time feeling concern for you. If they try to comfort you, they may say all the wrong things, even though they mean well. They may have difficulty understanding your feelings. Sadly, they may even blame you, thinking that the miscarriage is somehow your fault. Perhaps showing them this leaflet might help.

## ***Some people avoid the subject of my miscarriage, or seem to pretend it hasn't happened. Why?***

It can happen that people find your loss and sadness very difficult to cope with and try to cheer you up in the hope that you will get over the miscarriage quickly. By not understanding how you feel, they may say things which are quite hurtful, such as:

*You're young – you can always have another one*

*There was probably something wrong with it anyway*

*You shouldn't have gone to work/eaten that food, etc*

*It wasn't really a baby – just a "blob"*

*You have been punished for a sin*

It will help if you can find someone to talk to who does understand how you feel – perhaps someone who has had a miscarriage herself.

## **Remembering the baby you have lost**

Many people want to do something to remember their baby or to help them say goodbye. Some parents will say prayers, others will give money to charity. Some people plant flowers or a small tree. Do whatever feels right for you.

Some people want a photograph or other memento, such as a scan picture, or to find out the sex of their baby. In some cases this may be possible and you might want to talk to the hospital staff or hospital chaplain about this.

## ***Büyük Anneler, Büyük Babalar ve diğer akrabalar***

Torunlarının kaybı büyük anne ve büyük babaları üzeceği gibi sizin içinde bulunduğunuz durum da endişe duymalarına neden olacaktır. Sizi rahatlatmak için, aslında iyi niyetlerle farkına varmadan bazı yalnız sözler söyleyebilirler. Sizin hislerinizi anlamak onlar için çok güç olabilir. Malesef, belkide çocuğun düşmesine sizin sebep olduğunuzu düşünerek sizi suçlayabilirler. Bu broşürü onlara da göstermek belki anlamalarına faydalı olacaktır.

### ***Bazıları çocuk düşürme konusunda bahsetmek istemezler, ya da düşük yapmamış gibi davranırlar. Neden?***

Bazen tanıdıklarınız sizin kaybınız ve üzüntünüz karşısında nasıl davranılacağı konusunda zorluk çekebilirler ve çabuk iyileşebilmeniz için sizi neşelendirmeye ve eğlendirmeye çalışabilirler. Fakat sizin nasıl hissettiğinizi anlayamadıklarından dolayı bazen uygunsuz şeyler söyleyebilirler, mesela:

Gençsiniz-tekrar bebek yapabilirsiniz

Belki de bebekte düşmeye sebep olan bir bozukluk vardı

İşe gitmemeliydin, veya, bazı yemekleri yememeliydin, vs

Aslında o bir tam bebek değildi- henüz olmamış bir nesne

Günâhlarından dolayı cezalandırıldın

Duyularınızı anlayabilecek birisini ve özellikle çocuk düşürmüş ve sizinle aynı duyguları paylaşabilecek birini bulup konuşabilmeniz sizin için faydalı olacaktır.

## **Kaybetmiş olduğunuz bebeği hatırlamak**

Birçok insan, kaybetmiş oldukları bebeklerini hatırlamak veya bebekle vedalaşmak için birşeyler yapmak isterler. Bazı anne-babalar dua eder, vakıflara para bağışlar, diğçerleri çiçek veya ağaç dikerler. Sizin için ne doğru geliyorsa onu yapın.

Bazıları bebeğin fotoğrafını veya rahimde iken altrason ile çekilen resmini hatıra olarak saklamak, veya bebeğin cinsiyetinin ne olduğunu öğrenmek isteyebilirler. Bazen bunları elde etmek mümkündür, dolayısı ile hastahanedeki görevliler ile bu konuda konuşmak isteyebilirsiniz.

## Your health

In some miscarriages the womb empties itself completely. In some cases, though, the baby dies but is not miscarried, or there are still some parts remaining in the womb. In these cases a doctor may suggest that you have a small operation called a D & C or ERPC to empty your womb. They may offer you the option of treatment with pills, or of having no treatment at all. You may have chosen to let the miscarriage happen naturally and this process might have taken some time.

### ***How long will I bleed for?***

After the miscarriage, you may bleed for up to two weeks and you may also have cramping pains during this time. The bleeding and any pain should gradually become less. If they become worse, if there is an unpleasant vaginal discharge or if you have a high temperature, contact your doctor as soon as possible, since these are signs of possible infection.

It is best to use pads rather than tampons during this time and not to have sexual intercourse until the bleeding stops.

### ***Am I allowed to bath and shower?***

Yes, and to wash your hair. It is best not to swim until any bleeding or discharge has stopped.

### ***When will I get my next period?***

You should get your next period between four to six weeks after the miscarriage. This period may be heavier than usual. It is possible to become pregnant before your period is due, so if you haven't had your period after six weeks, and if you have had intercourse, it might be a good idea to do a pregnancy test.

### ***Is it safe to get pregnant so soon?***

Doctors suggest waiting until you have had one period. This makes it easier to assess the number of weeks the pregnancy may be. If you do become pregnant earlier, the risk of having a miscarriage will probably be no greater than if you wait. In some cases, however, your doctor will advise that you wait for longer, perhaps because of a medical complication. Ask if you are not sure.



## Sizin Sağlığınız

Bazı düşüklerde, rahimin ii kendiliğinden tamamen boşalabilir. Ancak, bazı durumlarda, bebek rahim içinde lebilir fakat düşmeyebilir, veya düşükten sonra rahim içinde paralar kalabilir. Bu gibi durumlarda, doktor rahmin boşaltılması için D ve C yahutta ERPC denen ufak bir ameliyat tavsiye edebilir. Öte yandan, doktor ilaç ile tedavi edilmenizi isteyebilir veya herhangi bir tedavi önermeyebilir. Siz ocuk düşmesinin doğal olarak kendi kendine olmasını tercih etmiş olabilirsiniz ve bu düşük yapma süreci uzun bir zaman almış olabilir.

### ***Kanama ne zamana kadar devam edecektir?***

Düşükten sonra, kanamanız iki hafta daha devam edebilir, ve bu süre içinde kramp şeklinde ağrılar çekebilirsiniz. Zaman geçtikçe kanama ve ağrılar azalacaktır. Eğer kanama ve ağrılar artarsa ve vajina da kötü kokulu bir salgı olursa veya ateşiniz yükselirse hemen doktorunuza başvurun, çünkü bu belirtiler olası bir enfeksiyonun işaretleri olabilir.

Bu müddet zarfında, tıkaç (tampon) tan ziyade kadın bağı kullanın ve kanama devam ettiği müddetçe cinsel ilişkide bulunmayın.

### ***Banyo ve duş yapabiliyordim?***

Evet yapabilirsiniz ve saçınızı da yıkayabilirsiniz. Kanama ve salgı devam ettiği müddetçe yüzmemeniz tavsiye edilmektedir.

### ***İlk aybaşım ne zaman olacaktır?***

Düşükten sonra ilk aybaşınız dört ve altı hafta arası içinde olabilir. İlk aybaşında, kanama genelde olduğundan daha fazla gelebilir. Eğer ilk aybaşınız altı haftadan sonra da olmazsa ve eğer bu süre içinde cinsel ilişkide bulunduysanız hamile kalmış olabilirsiniz. Dolayısı ile böyle bir durumda hamilelik testinin yapılması tavsiye edilmektedir.

### ***Erken hamile kalmanın bir sakıncası olabilirmi?***

Doktorlar hamileliğin ilk aybaşından sonra olmasını tavsiye ederler. Böylece hamileliğin kaç hafta olduğunu kararlaştırmak daha kolay olur. İlk aybaşınızdan önce hamile kalırsanız, ocuk düşürme riskiniz, aybaşı sonrası hamile kalmaktan daha yüksek değildir. Fakat bazı durumlarda, doktorunuz, sağlık aısından bazı zorluklar yaşanabileceğinden dolayı, daha uzun bir süre hamile kalmamanızı tavsiye edebilir. Bu konularda emin değilseniz doktorunuza danışın.

### ***So when is the best time to try again?***

The best time to try again is when you and your husband feel ready, both physically and emotionally. Some women feel that being pregnant helps them to get over their miscarriage. Others need to give themselves time to grieve. Don't feel that you must rush into another pregnancy if you're not ready.

### ***Are there other things I should know?***

In a later miscarriage, your breasts may stay larger and may leak milk for several days. This can be very distressing. A well-supporting bra may relieve discomfort and, if your breasts are painful, you could take a mild pain-killer such as paracetamol. You may wish to ask your GP or midwife for their advice.

## **Returning to normal**

When you return to normal varies from person to person. You may feel physically low for a week or so and it is worth taking things easy during this time, if you can. You will find that your physical strength returns gradually and you can then do whatever you feel like. If you are at all worried, consult your GP.

### ***What about housework or going back to work?***

Again, this varies from person to person and possibly will depend on how you are feeling physically and emotionally. If you go out to work, you may find it difficult to face people and harder still to concentrate on your work. On the other hand you may find it helps to return to the routine and focus of work and you may also benefit from the support and sympathy of colleagues.

### ***Tekrar hamile kalmak için denemenin en uygun zamanı nedir?***

Tekrar hamilelik için denemenin en iyi zamanı sizin ve eşinizin fiziksel ve duygusal olarak kendinizi hazır hissettiğiniz zamandır. Bazı kadınlar tekrar hamile kalmanın onlara düşük yaptıklarını unutturmaya yardım edeceğini hissedebilirler. Diğerleri ise yas tutmaya daha uzun zaman devam edebilirler. Eğer hazır değilseniz tekrar hamile kalma konusunda acele etmek mecburiyetinde olduğunuzu düşünmeyin.

### ***Bilmem gereken başka şeyler var mı?***

Uzun bir gebelik süresi sonrası düşük yaşandıktan sonra, göğüsleriniz büyük kalabilir ve birkaç gün süt sızabilir, bu sizde üzüntü yaratabilir. İyi destekleyici bir sütyen takmak rahatlık verebilir ve eğer göğüsleriniz ağrıyorsa, parasetamol gibi hafif bir ağrı kesici hap alabilirsiniz. Bu konularla ilgili mahalle doktorunuza veya ebenize danışabilirsiniz.

## **Normale dönüş**

Normale dönmenin zamanı kişiden kişiye değişir. Bir kaç hafta beden halsiz hissedebilirsiniz, dolayısı ile bu zaman içinde mümkün olduğunca az iş yapmak ve dinlenmek faydalıdır. Yavaş yavaş kuvvetinizin arttığını ve iyileşmekte olduğunuzu hissettiğinizde istediğinizi yapabilirsiniz. Eğer bir endişeniz varsa, mahalle doktorunuza danışın.

### ***Ev işlerine veya iş yerine dönüş ne zaman?***

Bu yine kişiden kişiye değişebilir ve fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinize bağlıdır. Eğer çalışıyorsanız iş yerindeki kişilerle iletişim kurmaya çekinebilirsiniz ve daha da zoru işinize konsantre olamayabilirsiniz. Fakat diğer yandan, işe döndüğünüzde iş arkadaşlarınızın desteği ve sempatisi fayda da sağlayabilir.

## Causes of Miscarriage

### ***Why did I miscarry? Was it something I did?***

Even though about one in four pregnancies ends in miscarriage, it is usually difficult to know the exact cause. It can be hard to accept that no-one can say for certain why it happened. That doesn't mean that it is your fault – your miscarriage is unlikely to have happened because of anything you did or didn't do.

### ***Could it be because I didn't stay in bed when I started to bleed?***

If you miscarried in the first three or four months, then staying in bed would not have stopped you miscarrying. Lying down can slow down bleeding but it won't stop a pregnancy from miscarrying. It is very sad but true that once a pregnancy starts to miscarry, there is very rarely anything that can be done to stop it.

### ***Is it because it was a boy?***

As far as we know, there is no condition which will make it impossible to carry one sex or the other.

### ***So why do miscarriages happen?***

The main causes are thought to be:

***Genetic:*** In about half of all early miscarriages, the baby does not develop normally right from the start and cannot survive.

***Hormonal:*** Women with very irregular periods may find it harder to conceive and when they do, are more likely to miscarry.

***Immunological:*** Problems within the blood vessels which supply the placenta can lead to miscarriage.

***Infection:*** Minor infections like coughs and colds are not harmful, but a very high temperature and some illnesses or infections, such as German measles, may cause miscarriage.

## Çocuk düşürmenin sebepleri

### ***Neden çocuk düşürdüm? Yalnız bir şey mi yaptım?***

Hamileliklerin dörte biri düşükle sonuçlanmasına rağmen, düşüğün kesin sebebinin bilmek genellikle zordur. Hiç kimsenin düşüğe nelerin neden olduğunu açıklayamamasını kabul etmek zor olabilir. Fakat bu demek değildir ki, düşük olması sizin hatanızdır. Düşüğün sebebinin sizin yaptığınız veya yapmadığınız bir şeylerden dolayı olması ihtimali çok azdır.

### ***Acaba düşük olmasının sebebi ben kanamaya başladığımda yatakta kalmadığımdan mıydı?***

Eğer düşme hamileliğin ilk üç veya dört ayı içinde olmuşsa, yatakta kalmak düşmeyi önleyemezdi. Yatmak kanamayı yavaşlatır fakat düşmeyi önleyemez. Ancak gerçek şu ki, çocuk düşmeye başladıktan sonra bunu durdurmak için yapılabilecek fazla bir şey yoktur.

### ***Bebeğin erkek olması mı düşmeye sebep oldu?***

Bildiğimiz kadarıyla, sadece erkek veya kız bebeğin gebeliğinde düşme olabilir diye durum yoktur.

### ***Öyle ise, çocuk düşürme neden oluyor?***

Düşüğün ana sebeplerinin şunlar olduğu düşünülüyor:

**Genetik (irsi):** Erken çocuk düşürmelerin yüzde ellisinde, bebek ilk andan itibaren normal olarak gelişmez ve dolayısı ile hayatta kalamaz.

**Hormonsal:** Aybaşları düzensiz olan kadınlar gebe kalmakta zorluk çekebilirler ve gebe kaldıktan sonra da çocuk düşürmeleri daha olasıdır.

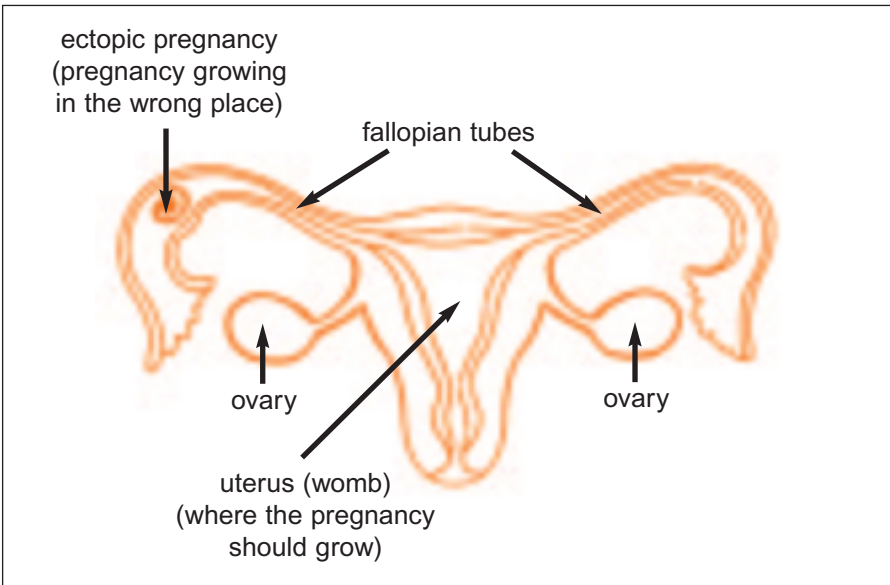
**İmmünoloji (Bağışıklık):** Rahimde olan plasenta (mesime) ye kan sağlayan damarlardaki problemler düşmeye sebep olabilirler.

**Enfeksiyon:** Öksürük ve soğuk algınlığı gibi basit enfeksiyonlar zararlı değildir. Fakat çok yüksek vücut ateşi ve kızamıkçık gibi hastalıklar veya enfeksiyonlar çocuk düşmesine sebep olabilir.

**Anatomical:** If the cervix (neck of the womb) is weak, it may start to open as the womb becomes heavier in later pregnancy and this may lead to miscarriage. An irregular-shaped womb can mean that there is not enough room for the baby to grow. Large fibroids may cause miscarriage in later pregnancy.

If you would like more information, you may find it helpful to read The Miscarriage Association leaflet “Why did it happen to us?” (available only in English).

Some pregnancies can be **ectopic**. This is when the fertilised egg starts to grow in the wrong place, usually in one of the Fallopian tubes. There is a separate leaflet available which explains ectopic pregnancy (available only in English).

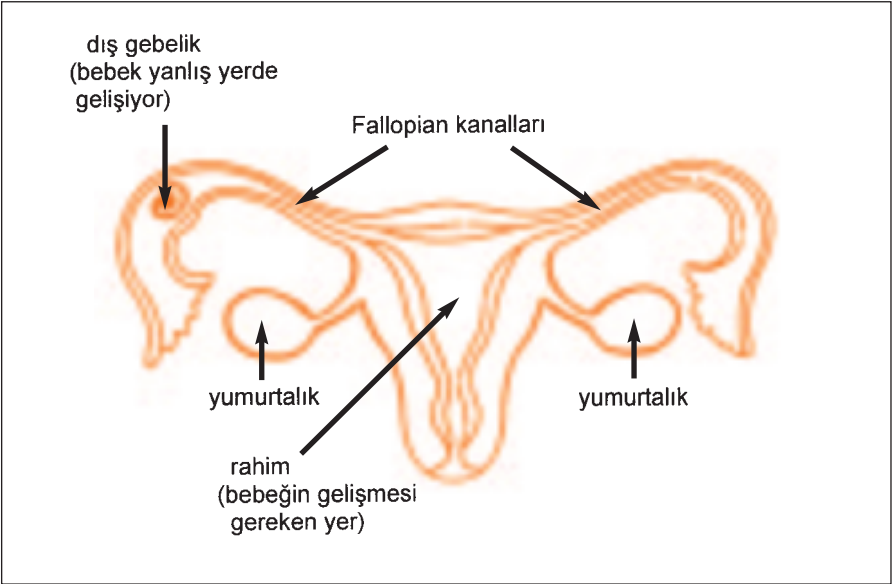


A small number of women who miscarry are found to have had a **molar pregnancy** (hydatidiform mole). The Miscarriage Association leaflet Hydatidiform Mole can provide more information about this kind of pregnancy loss (available only in English).

**Anatomik** : Eğer rahim boynu zayıf ise, hamilelik ilerledikçe rahmin ağırlaşması bu boynun açılmasına yol açar ve buda çocuk düşmesine sebep olabilir. Normalin dışında yapısı olan rahimler bebeğin gelişmesi için yeterli bir yer sağlayamazlar. Büyük rahim tümörleri hamileliğin daha sonraki dönemlerinde çocuk düşmesine sebep olabilir.

Eğer bu konuda daha fazla bilgi edinmek isterseniz, Düşük Vakfı'nın yayınladığı "Why did it happen to us?" ("Neden bu bizim başımıza geldi?") adlı broşürü okuyunuz, (bu yalnız İngilizce olarak mevcuttur.)

Bazı hamilelikler ectopic 'dış gebelik' olabilir. Bu durum döllenmiş yumurtanın yanlış yerde, genellikle Fallopian kanalı (dölyatağı borusu) içinde, gelişmeye başlamasından dolayı meydana gelebilir. Dış gebeliği açıklayan ayrı bir broşür vardır (yine İngilizce olarak mevcuttur).



Az sayıda ki düşük yapan bazı kadınların hamileliklerinde *molar gebelik* (hydatidiform mole= hidatit kist) yaşadıkları ortaya çıkarılmıştır. Düşük Vakfının yayınladığı Hydatidiform Mole broşürü bu tip çocuk düşürme hakkında daha geniş bilgi sağlar (yalnız İngilizce olarak mevcuttur).

## What happens next?

### ***Will I be offered any follow-up treatment?***

You may be offered a follow-up appointment at the hospital. If not, you may want to make an appointment with your GP or a health visitor if you want to ask questions or talk over anything that may be worrying you.

### ***If I want to wait before trying for another baby, when do I need to start using contraception?***

You can ovulate (produce an egg) during the first weeks following your miscarriage. If you have intercourse you may conceive, so it is worth talking about contraception as soon as possible with your Family Planning Clinic.

### ***If I get pregnant again, will I miscarry again?***

After one miscarriage, most women will go on to have a normal pregnancy. Research shows that even if you have several miscarriages, you still have a good chance of having a baby.

### ***Is there anything I should do to prepare myself for another pregnancy?***

Try to take care of yourself with a healthy diet and regular exercise. It is recommended to take folic acid supplements before trying for a baby and in early pregnancy; ask at the chemist's for up-to-date information.

### ***If I get pregnant I shall feel so anxious about miscarrying again.***

Many women feel like this. If you can, try to take the pregnancy one day or one week at a time and think to yourself, "Well, I'm all right so far". Talk to your husband, friends, GP, health visitor, or midwife – just sharing your feelings and fears with someone else can help. You may also want to ask your GP or midwife if you can have an early scan.



## Bundan sonra ne olacak?

### ***Sonradan bir tedavi teklifi yapılacaktır?***

Hastahanedede size düşük sonrası tedavi ve sağlığını kontrolü konusunda bir görüşme tarihi önerilebilir. Eğer böyle bir teklif yapılmazsa ve sormak istediğiniz sorular veya sizi endişelendiren herhangi bir şey varsa, mahalle doktorunuz veya ev ziyareti yapabilen sağlık memuru ile randevu yapmanız mümkündür.

### ***Eğer tekrar hamile kalmayı ertelemek istersem, ne zaman doğum kontrol yöntemlerini kullanmaya başlayabilirim?***

Düşükten sonraki ilk haftalarda, rahimde tekrar yumurta üretmeye başlamış olabilirsiniz. Eğer bu süre içinde cinsel ilişkide bulunursanız, hamile kalmanız mümkündür. Dolayısıyla, en kısa zamanda Aile Plânlama Kliniğiniz ile doğum kontrol yöntemleri konusunda görüşmekte fayda vardır.

### ***Eğer tekrar hamile kalırsam, tekrar çocuk düşürecek miyim?***

Bir kere çocuk düşürdükten sonra, çoğu kadın normal bir hamilelik geçirmeye devam eder. Araştırmalara göre, bir kaç kere çocuk düşürdükten sonra bile, bebek sahibi olma şansı büyüktür.

### ***Kendimi yeni bir hamileliğe hazırlamak için yapabileceğim hiç bir şey var mı?***

Sağlıklı yemek yemeye dikkat edip ve sık sık egzersiz (idman) yaparak kendinize iyi bakın. Hamile kalmadan önce ve hamileliğin ilk aylarında folik asit almanız tavsiye edilmektedir. Bu konuda gerekli bilgileri eczanenizden öğrenebilirsiniz.

### ***Eğer tekrar hamile kalırsam, tekrar çocuk düşürme endişesi içinde olacağım.***

Bir çok kadın bu şekilde hissedebilir. Eğer mümkünse hamileliğinizi günden güne ve haftadan haftaya geçirmeye çalışın ve “ Şükür şu ana kadar her şey yolunda gidiyor “ diye düşünün. Eşiniz, dostlarınız, doktorunuz, ziyaretçi sağlık memuru ve ebeniz ile konuşun. Duygularınız ve korkularınız hakkında başkaları ile konuşmak faydalı olabilir. Ayrıca bebeğin kontrolü için daha erken bir ultrason yaptırılabilir mi diye mahalle doktorunuza veya ebenize sorabilirsiniz.

## Where to find help

The Miscarriage Association has produced an audio cassette in Urdu, Mirpuri, Bangla (Sylheti) and English. It is called Talking about Miscarriage. If your hospital or GP doesn't have a copy, contact The Miscarriage Association and we will send you one.

Talking to someone who understands about miscarriage can help. If you speak English, you can telephone The Miscarriage Association. We may also have a volunteer who can speak your language. If not, try one of these people:

- community midwife
- health visitor
- liaison worker
- community worker

## Finally

Having a miscarriage can be a very distressing experience, but it doesn't have to be a lonely one. Many of the women whom you see in your day to day life will have had miscarriages themselves and some of them will be only too pleased to try and help and support you at this difficult time. We do hope that reading this leaflet has also helped a little.

## Thanks

Our thanks to the Department of Health for funding the production of this leaflet and to Syeda Ahmed for her help in writing the text.

Produced with the support of the Sir Jules Thorn Charitable Trust.

## Nerelerden yardım bulunabilir ?

Düşük Vakfı, Urdu, Mirpuri, Bangla (Sylheti) ve İngilizce lisanlarında konuşmalardan oluşan bir kaset hazırlamıştır. Bu kasetin ismi Talking About Miscarriage (Düşük Hakkında Konuşmalar) dir. Eğer hastahaneniz veya mahalle doktorunuz da bu kaset yoksa, size gönderilmesi için Düşük Vakfına baş vurabilirsiniz.

Düşük yapma konusundan anlayan birisiyle konuşmak faydalı olur. Eğer İngilizce konuşabiliyorsanız, Düşük Vakfına telefon edebilirsiniz. Belki sizin dilinizi konuşan gönüllü bir tercüman da sağlanabilir. Eğer olmazsa, aşağıdaki şahıslardan birisi ile iletişim kurmaya çalışın.

- Sağlık merkezindeki ebe
- Ziyaretçi sağlık memuru
- Halkla ilişkiler görevlisi
- Sağlık merkezinde görevli toplum çalışanı

## Son olarak

Düşük yapmak çok üzüntü verici bir tecrübe olabilir, fakat bunun kendi başınıza yaşamamız gerekmiyor. Günlük yaşantınızda karşılaştığınız kadınların bir çoğu belki aynı tecrübeyi yaşamışlardır ve bu kadınların bazıları size yardım ve destek sağlamaktan mutluluk duyacaktır. Umarız, bu broşür sizin için biraz da olsa faydalı olmuştur.

## Teşekkürler

Bu broşürün hazırlanmasında vermiş oldukları destekten dolayı Sağlık Bakanlığına ve yazının içeriğinin hazırlanmasında emeği geçen Syeda Ahmed'e teşekkür ederiz.

Bu broşür Sir Jules Thorn Yardım Vakfı tarafından verilen destekle basılmıştır.



MISCARRIAGE  
ASSOCIATION

The knowledge to help

The Miscarriage Association  
17 Wentworth Terrace  
Wakefield WF1 3QW  
Telephone: 01924 200799  
e-mail: [info@miscarriageassociation.org.uk](mailto:info@miscarriageassociation.org.uk)  
[www.miscarriageassociation.org.uk](http://www.miscarriageassociation.org.uk)

© The Miscarriage Association 2005, 2009, 2011  
Registered Charity Number 1076829 (England & Wales) SC039790 (Scotland)  
A company limited by guarantee, number 3779123  
Registered in England and Wales

WST/04/11