



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Kültürel etkiler Açık doğum sonrası deneyimler

A. Stefanowicz-Kocol, Doktora



NURTURING BEGINNINGS

The Beslemek Başlangıçlar proje:

<https://nurturingbeginnings.eu/>



NURTURING BEGINNINGS

giriş ile doğum sonrası deneyimler

Bu seminer, farklı kültürel geleneklerin doğum sonrası uygulamaları ve iyileşmeyi nasıl şekillendirdiğini inceleyerek, bunların önemini daha derinlemesine kavramayı amaçlamaktadır. Mini dersler, kişisel hikâyeler ve etkileşimli tartışmaların bir araya geldiği bir ortamda katılımcılar, Asya'daki doğum sonrası gelenekleri, Batı'nın bağımsızlığa verdiği önem ve Afrika toplum temelli bakım gibi küresel doğum sonrası uygulamalarını keşfedecekler. Planlama, beslenme, dinlenme ve kaynakları değerlendirme gibi destekleyici doğum sonrası ortamlar yaratmak için pratik stratejiler vurgulanacaktır. Seminer, kültürel duyarlılığı vurgulayacak ve faydalı uygulamaları bireysel doğum sonrası süreçlerine entegre etmek için uygulanabilir içgörüler sunacak ve daha fazla öğrenme ve destek için kaynaklarla



NURTURING BEGINNINGS

son bulacaktır.

giriş ile doğum sonrası deneyimler

ile o son ile ilgili o seminer, Sen irade olmak hünerli ile:

Kültürler arasında **doğum sonrası uygulamaların çeşitliliğini kabul edin** Ve anlamak onların önemi içinde destek yeni anneler.

Analiz et rol ile ilgili kültürel normlar Ve aile Doğum sonrası deneyimlerin, iyileşmenin ve bebekle bağ kurmanın şekillenmesinde **dinamikler** .

Yansıtmak Açık kişisel doğum sonrası deneyimler Ve nasıl olduğunu keşfedin kültürel gelenekler hizalamak veya zıtlık Bireysel ihtiyaçlarla ilgili destekleyici doğum sonrası ortamlar yaratmak için **diğer kültürlerden faydalı uygulamaları uyarlayın ; fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçları karşılayın.**

Doğum sonrası bakımda **kültürel duyarlılığı teşvik edin ve tanımlayın** eyleme geçirilebilir stratejiler için sağlık hizmeti



NURTURING BEGINNINGS

sağlayıcılar ve aile üyelerinin farklı geleneklere saygı duymasını sağlamak.

giriş ile doğum sonrası deneyimler

Hissetmek özgür ile katılmak gibi fazla veya gibi biraz senin gibi hissetmek rahat. İkisinden biri Sen seçmek Hikayenizi paylaşmak, soru sormak veya sadece dinlemek için, bu alana kendi değerli yolunuzda katkıda bulunuyorsunuz."



NURTURING BEGINNINGS

giriş ile doğum sonrası deneyimler - anahtar terimler

- The doğum sonrası dönem, bilinen gibi o 'dördüncü üç aylık dönem,' sürer 6-8 haftalar sonrasında doğum.
- BT içerir önemli fiziksel iyileşmek Ve duygusal ayarlamalar için anneler.
- Bu zaman dır hayati için bağ kurma ile o Bebek ve emzirmenin kurulması.



NURTURING BEGINNINGS

Önemi ile ilgili doğum sonrası bakım

- Düzgün doğum sonrası bakım destekler uzun vadeli fiziksel Ve duygusal sağlık.
- İhmal etmek doğum sonrası ihtiyaçlar olabilmek yol gös komplikasyonlar beğenmek doğum sonrası depresyon.
- Kültürel etkileri anlamak, bakım Ve Destek için yeni anneler.



NURTURING BEGINNINGS

1. Kültürel uygulamalar içinde doğum sonrası bakım

- Türlü kültürler sahip olmak eşsiz doğum sonrası uygulamaları köklü içinde inançlar hakkında iyileşmek.
- Örnekler arasında **Asya'daki hapsedme** gelenekleri, **Batı'daki bağımsızlık** , Ve **Afrika toplum desteği**.
- Her biri pratik yansıtır kültürel değerler ilişkin annelik Ve iyileşmek.



NURTURING BEGINNINGS

Kültürel uygulamalar içinde doğum sonrası bakım

- Doğum sonrası diyetler çeşitli yaygın olarak kültür. İçinde kültürler, için misal, anneler sıklıkla et suyu tüketin, veya 'kaldos' O vardır inandı ile doğumdan sonra gücü ve dengeyi geri kazandırır.
- Afrika kültürler besin değeri yoğun yiyecekleri vurgulayın, örneğin gibi yulaf lapası veya fermente edilmiş içecekler, ile emzirmeyi ve iyileşmeyi destekler.
- Batılı kültürler eğilimli olma ile eksiklik A tanımlanmış Doğum sonrası beslenmede anneler genellikle hazır gıdalara veya kişisel tercihlerine güvenmektedir.



NURTURING BEGINNINGS

Asya doğum sonrası uygulamalar

- İçinde birçok Asya kültürler, doğum sonrası kapatılma (örneğin, 'zuo yuezi') vurgular dinlenmek.
- Yeni anneler sıklıkla kalmak kapalı alanda için 30-40 gün odaklanma Açık iyileşmek Ve beslenme.
- Sırasında Bu zaman, Onlar odak Açık dinlenmek Ve iyileşme, banyo yapma veya ev işi gibi aktivitelerden kaçınma.
- Özel ısıtıcı yiyecekler, beğenmek çorbalar Ve bitkisel Çaylar, dengeyi sağlamak için tüketilir.



NURTURING BEGINNINGS

Cultural Influences on Postpartum Experiences

Interview with
a mother from
China
Part 1



Co-funded by the
European Union



NURTURING BEGINNINGS

Cultural Influences on Postpartum Experiences

Interview with
a mother from
China
Part 2



Co-funded by the
European Union



NURTURING BEGINNINGS

Batılı doğum sonrası uygulamalar

- Batılı kültürler sıklıkla önceliklendirmek hızlı iyileşmek Ve bağımsızlık için anneler.
- Anneler mayıs hissetmek baskı altında ile 'sıçrama geri fiziksel olarak Ve duygusal olarak.
- Bu yaklaşmak olabilmek yol göstermek ile duygular ile ilgili izolasyon ve destek eksikliği.



NURTURING BEGINNINGS

Cultural Influences on Postpartum Experiences

Interview with
a Mother from
Poland
Part 1



Co-funded by the
European Union



NURTURING BEGINNINGS

Cultural Influences on Postpartum Experiences

Interview with
a Mother from
Poland
Part 2



Co-funded by the
European Union



NURTURING BEGINNINGS

Afrika doğum sonrası uygulamalar

- Afrika kültürler vurgu yeni annelere yönelik toplum temelli destek.
- Uzatılmış aile sıklıkla almak üzerinde iyileşmeye olanak sağlamak için ev içi sorumluluklar.
- Tören uygulamalar kutlamak annelik ve bebeğin topluma entegre edilmesi („isim verme”).



NURTURING BEGINNINGS

Küreselleşme Ve göç etkileri

- Göç etkiler doğum sonrası gelenekler, harmanlama kültürel uygulamalar.
- Anneler mayıs uyum sağlamak geleneksel uygulamalar yeni ortamlar Ve kaynaklar.
- Küreselleşme izin verir için paylaşım Ve çeşitli doğum sonrası uygulamaları öğrenmek.



NURTURING BEGINNINGS

Refleks sorular

Lütfen yansıtmak Açık o uygulamalar Sen sahip olmak duyu

- Nasıl yapmak senin kültürel arka plan etkilemek Doğum sonrası deneyiminiz?
- Ne Destek sistemler vardır mevcut ile Sen, Ve nasıl geliştirilebilirler?
- Vardır Orası herhangi uygulamalar itibaren diğer kültürler yararlı veya ilgi çekici mi?



NURTURING BEGINNINGS

Refleks zaman



NURTURING BEGINNINGS

Fiziksel Destek ihtiyaçlar

Doğumdan iyileşmek, uyku yoksunluğunu yönetmek ve emzirmek enerji ve bakım gerektirir. Fiziksel destek, yardım etmek o anne dinlenmek, sağlanması o sahip olmak besleyici yemekler ve ev işleri veya gündelik işler gibi temel işlerde yardımcı olmak .

- Yemek hazırlık - yardım etmek anneler sahip olmak ve aşı besleyici yemekler.
- Doula hizmetleri – bebek bakımı ve ebeveynlik hakkında eğitim gibi Peki gibi yardım ile ev (iyileşme ve yorgunluğun önlenmesi açısından kritik öneme sahip) görevler.
- Çorap - toplanma dondurulmuş veya kurutulmuş



NURTURING BEGINNINGS



Co-funded by the
European Union

yiyecek ile olmak kullanılmış veya doğum sonrası
dönemde hızlı bir şekilde hazırlanır

Duygusal Destek ihtiyaçlar

The doğum sonrası dönem olabilmek olmak BİR duygusal hormonal değişiklikler, yeni doğan bir bebeğin bakımının getirdiği zorunluluklar ve toplumsal baskılar nedeniyle inişli çıkışlı bir dönem.

- Duygusal Destek içerir dinleme, doğrulama duygular, Ve Teşvik.
- Destekleyici ortamlar azaltmak o risk ile ilgili doğum sonrası depresyon ve kaygı.
- Sosyal bağlantılar yardım azaltmak izolasyon Ve pratik tavsiyelerde bulunmak.
- Destek olabilmek Gelmek itibaren aile,



NURTURING BEGINNINGS

Arkadaşlar, veya evrimii topluluklar.

Yardımcı uygulamaları uyarlama - uygulanabilir yollar ile yaratmak A destekleyici Doğum sonrası ortamı, dünyadaki uygulamalardan ilham alarak şekillendiriyoruz.

- Yaratmak A doğum sonrası plan O içerir yemek hazırlama ve destek sistemleri.
- Önceliklendirme dinlenmek Ve beslenme ile organize etme o Bebek gelir.
- Odak Açık ihtiyaçlarınız Ve sormak için yardım eğer BT dır Olumsuz kolayca ulaşılabilir
- Ne uygulamalar itibaren diğer kültürler



NURTURING BEGINNINGS



olabilir Doğum sonrası planınıza dahil ettiğiniz Őeyler neler?

The rol ile ilgili sağlık hizmeti profesyoneller

- Sağlık hizmeti sağlayıcılar mutlak anlamak Ve Saygı kültürel inançlar içinde doğum sonrası bakım.
- Kültürel olarak hassas bakım içerir kabul ederek geleneksel uygulamalar sırasında teklif tavsiye.



NURTURING BEGINNINGS

Refleks Açık kültürel uygulamalar

- Yansıtmak Açık Hangi kültürel doğum sonrası uygulama yankılanmak ile Sen Ve Neden.
- Ne uygulamalar itibaren diğer kültürler olabilir Sen firma kurmak içine senin doğum sonrası planın nedir?
- Ne adımlar olabilmek Sen almak ile terfi kültürel Doğum sonrası bakımda hassasiyet?
- Nasıl olabilmek sağlık hizmeti sağlayıcılar daha iyi Destek çeşitli doğum sonrası deneyimleri?



NURTURING BEGINNINGS

Refleks



NURTURING BEGINNINGS

Daha öte okumalar Ve kaynaklar

- Makaleler Açık küresel doğum sonrası uygulamalar Ve kültürel hassasiyet içinde bakım.
- Çevrimiçi Destek gruplar için anneler ile deneyimlerinizi ve tavsiyelerinizi paylaşın.
- Ne kaynaklar olabilmek Sen keşfetmek ile derinleştirme senin anlayış ile ilgili doğum sonrası umurunda mı?



NURTURING BEGINNINGS

Çözüm

- The doğum sonrası dönem dır A zaman ile ilgili büyüme dönüşüm için anneler.
- Bina A destekleyici çevre dır iyileşme ve esenlik için gereklidir.
- Cesaretlendirmek devam eden konuşmalar hakkında doğum sonrası deneyimler Ve Destek.



NURTURING BEGINNINGS

Teşekkür etmek Sen!



NURTURING BEGINNINGS

Bibliyografya

1. Dennis, C. L., & Mantar, K. (2007). Geleneksel doğum sonrası uygulamalar Ve ritüeller: A Nitel sistematik inceleme. *Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzman İncelemesi* , 2(5), 581-590. <https://doi.org/10.1586/17474108.2.5.581>
2. Kim-Godwin, YS (2003). Doğum sonrası İnançlar Ve Uygulamalar Arasında Batı Dışı Kültürler. *MCN, Amerikan Anne/Çocuk Hemşireliği Dergisi*, 28 , 74-78.
3. Piriç, P. L. (2000). Nyo dua hli – 30 günler kapatılma: gelenekler Ve değişti Avustralya'daki Hmong kadınları arasında çocuk doğurma inançları ve uygulamaları. *Ebelik* , 16(1), 22-34. <https://doi.org/10.1054/midw.1999.0190>
4. Liamputtong, P., & Yimyam, S. (2001). Geleneksel inançlar hakkında gebelik Ve çocuk Kuzey Tayland'ın Chiang Mai kentindeki kadınlar arasında bakım. *Ebelik* , 17(2), 139-153. <https://doi.org/10.1054/midw.2001.0253>
5. Stern, MJ ve Kruckman, L. (1983). Doğum sonrası depresyona ilişkin disiplinler arası bakış açıları: Bir antropolojik eleştirisi. *Sosyal Bilim & İlaç* , 17(15), 1027-1041. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(83\)90057-3](https://doi.org/10.1016/0277-9536(83)90057-3)
6. Raymond, JE (2009). 'Yaratma bir güvenlik ağı': Kadınlar deneyimler doğum öncesi depresyonun Ve onların Tanılama ile ilgili yardımsever toplum Destek Ve hizmetler Hamilelik sırasında. *Ebelik*, 25 1 , 39-49. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2007.01.005>



NURTURING BEGINNINGS

