



de Verloskundige

Doğumunuz: Nasıl hazırlanırsınız?



Doğum kolay bir şey değildir. Hatta: doğum yapmak oldukça heyecan vericidir. Özellikle ilk çocuğunuzsa. Ama ikinci veya üçüncü çocuğunuzun doğumunda da bunun nasıl geçeceğini hiç bilemezsiniz. Doğum sancıları ne zaman başlayacak? Sancılara nasıl bir reaksiyon gösterirsiniz? Her doğum başkadır ve her kadın bunu değişik bir şekilde yaşar. Yani çocuğunuz doğduktan sonra kendinizi nasıl hissedeceğinizi kimse size anlatamaz. Bununla birlikte doğum sırasında neler olup bittiğini ve buna karşı mümkün olduğu kadar nasıl iyi bir şekilde hazırlanabileceğinizi size anlatabiliriz. Broşürde bu konuyu ele alacağız. Şimdiden bilmeniz ve yapmanız gereken birkaç noktanın tek tek üzerinde duracağız. Böylece doğumun üstesinden gelebileceğinize ilişkin kontrolünüz ve güveniz artacaktır.

Önceden neler yapabilirsiniz?

• Bilgi toplayın

Bu broşürde doğum hakkında sık sık yöneltilen sorulara cevap verilmiştir. Ama kendiniz de bilgi toplayın. Doğum hakkında broşür, dergi ve kitap okuyun. Bilmek istediğiniz konuları internette arayın. Kendi ebeniz tarafından veya semtinizde düzenlenen aydınlatma toplantılarına katılın. Bilmek istediğiniz her konuyu ebenize sorun. Eşinizini de birlikte götürün, böylece neler obileceği hakkında ikiniz de bilgi sahibi olursunuz.



- **Yeteri kadar dinlenin**

Dinlenmiş bir şekilde doğuma başlamaya çalışın. İyi bir kondisyonla bunun üstesinden daha rahat bir şekilde gelebilirsiniz. Zamanında doğum izni alın ve çocuğunuz için gerekli tüm eşyaların hamileliğin 36'ncı haftasında hazır olmasını sağlayın. Son haftalarda her şeyi sakın bir tempoyla yapın. Her öğlen biraz uzanın.

- **Kimlerin doğum sırasında yanınızda bulunacağını düzenleyin**

Doğum sırasında kim size destek olacak? Bu sizin kendi kararınızdır, onun için bu konuda iyi bir şekilde düşünün. Sadece eşiniz mi, yoksa ablanız mı, veya bir kız arkadaşınız ya da anneniz mi: Hepsi mümkün. Önemli olan sizin ne istediğinizdir. Yanında 'büyüklük' gösterisinde bulunamayacağınız birini seçin. Yanında kendinizi rahat hissedeceğiniz biri. Bu kişiye durumu anlatın ve arzularınızın ne olduğunu belirtin. Bütün bunları, doğum sırasında elbette size yardımcı olacak ebenize de anlatın.

Çocuklarınız varsa, doğum sırasında bunun için uygun bir çözüm bulun.

- **Loğusa bakımının düzenlenmesi**

Loğusa bakımını [= doğum yapmış kadınlara ilk günlerde yardım etmeyi] nasıl düzenleyeceğinizi ve ne tür imkanlar olduğunu ebeye sorun. Eğer evde doğum yapacaksanız, loğusa bakıcısı doğum sırasında basınçlı sancılar sırasında eve gelecektir. Loğusa bakıcısı [= doğumdan sonraki ilk günlerde size ve bebeğe bakan görevli kadın], ebeye yardımcı olur ve ortalığı toplar. Sancılar başladığında size ve eşinize yardımcı olmasını sağlamak için loğusa bakıcısının daha önce gelmesini sağlayabilirsiniz. Loğusa bakıcısı, bebeğin bakımında size refakatmek için doğumdan sonra birkaç gün boyunca sizde kalır.



- **(Eşinizle birlikte) hamilelik kursuna gidin**

Hamilelik kursunda gevşeme/rahatlama alıştırmalarını yapmayı öğrenirsiniz. Doğum sırasında yararlı olan pozisyonları, değişik sancı türlerinde ne yapmanız gerektiğini ve nefes alıp verme tekniklerini önceden alıştırmışsınız. Eşiniz, doğum sırasında neler yapabileceğini öğrenir. Çeşitli kurslar vardır. Yakın çevrenizde hangi kursların olduğunu ebenizden öğrenin ve size en uygun olanı seçin.

- **Nerede doğum yapacağınız hakkında düşünün**

Evde mi yoksa hastanede mi doğum yapmak istersiniz? Yoksa başka bir yerde mi? Bu konuyu ebenizle görüşün. Ebe, avantaj ve dezavantajları tek tek size anlatır ve eşinizle birlikte hangisinin size uygun olduğuna bakar. Kesin bir karar almanız gerekmiyor. Yani doğum sancıları başladığında, başka bir yerde doğum yapmak isterseniz, kararınızı her zaman değiştirebilirsiniz.

- **Nasıl doğum yapacağınız hakkında düşünün**

Doğum sırasında sizin için en önemli şey nedir? Örneğin doğum yapma biçimi (pozisyon gibi), ağrılarla nasıl başa çıkacağınız, doğumdan sonraki ilk saatte ne isteyip istemediğiniz ve göbek bağının kesilmesi hakkında düşünün. Her şeyi ebenizle iyi bir şekilde görüşün. Fakat şunu unutmayın: doğum hiçbir zaman tam olarak planlanamaz. Her zaman sandığınızdan farklı olabilir. Onun için isteklerinizin neler olduğunu önceden ebenize bildirmeniz önemlidir, böylece daha sonra bu arzularınız dikkate alınır.

Doğumun başladığını nasıl anlarsınız?

- **Yanlış alarm: 'sert karın'**

Hamileliğinizin son haftalarındaysanız, belki de rahiminizin bazen kasıldığını hissetmişsinizdir. Hamilelik ilerledikçe bu kasılmalar artabilir. Bunun nedeni hormonlardır ve buna 'sert karın' deniliyor. Bu durum can sıkıcı olabilir. Fakat kadınların çoğu bunu hissetmez. Bu kasılmalar, doğum sancuları veya doğumun habercisi değildir.

- **Gerçek başlangıç**

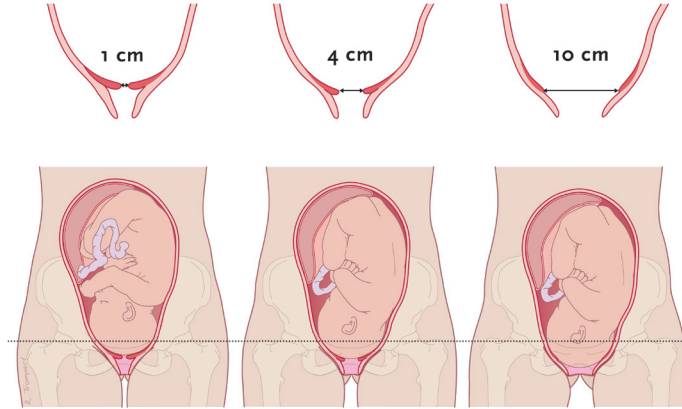
Doğum genellikle sancularla başlar. Bu sancular bazen hemen ağrılara neden olur ve birbirini çabuk izler. Fakat başlangıçta genellikle kısa sürer, düzensiz olur ve fazla ağrılı olmaz. Çoğu durumda meşgalelerinizi sürdürmeye devam edersiniz. Bir şeyler hissettiğiniz için en çok arada bir hareketsiz kalırsınız. Bu 'ön sancular', rahim ağzını şimdiden esnekleştirir. Ancak sancular daha şiddetli olup sıklaştıkça ve rahim ağzı genişlemeye başlayınca, doğum gerçekten başlamıştır. Ebe dahili bir kontrol yaparak, rahim ağzının genişleyip genişlemediğine bakar. Doğum, amniyon kesesinin [= su kesesinin, gebelik kesesinin] yırtılmasıyla da başlayabilir. Rahim ağzını açabilmek için bu durumda da şiddetli sancular gerekir. Bu şiddetli sancular genellikle amniyon kesesinin yırtılmasından sonra 24 saat içinde başlar.

Doğum adım adım nasıl gerçekleşir?

- **Sancılar şiddetlenir, daha sık ve daha düzenli görülür, daha çok ağrıya neden olur**

Sancı, rahimin kasılmasıdır. Karnınızın alt kısmında yavaş yavaş beliren, şiddetlenip zayıflayan bir tür kramp gibi hissedilir. Bu tür sancıyı, kıyıya vuran dalgayla karşılaştırabilirsiniz. Başlangıçta ağır dalgasının yavaş yavaş geldiğini hissedersiniz. Dalga vurmadan az önce en şiddetli ağrı görülür. Daha sonra dalga geriye çekilir ve ağrının azaldığını hissedersiniz. Sancı aralarında karnınız sakinleşir.

- **Genişlemeyi sağlayan sancılar, rahim ağzını açar**



Genişlemeyi sağlayan sancılar, çocuğun doğmasını sağlamak için rahim ağzının açılmasını sağlar (10 cm). Buna rahim ağzının genişlemesi [ontsluïting] deniliyor. Genişleme için güçlü sancılar gereklidir. Bu sancılar, 3 – 5 dakikada bir gelir ve ön sancılardan daha uzun sürer (1 - 1,5 dakika). Bu sancuları tüm pelvis bölgesinde [leğen bölgesinde] ağırlı bir kramp şeklinde hissedersiniz. Sancılardan bazısını daha çok alt karın bölgesinde hissederken, bazısını ise belinizde hissedersiniz. Bazı kadınlar bacaklarında (da) hisseder. Rahim ağzı genişledikçe [açıldııkça], sancılar şiddetlenir ve daha ağırlı olur. Genişlemenin son santimetrelerinde (8-10 cm) sancuların şiddeti doruğuna ulaşır. Ebe, dahili inceleme yaparak rahim ağzının kaç santimetre açıldığını kontrol eder.

- **Amniyon kesesi [= su kesesi, gebelik kesesi] yırtılır (veya ebe amniyon kesesini yırtar)**

Bazen televizyonda görürsünüz: Doğum, amniyon kesesinin [zarının] yırtılmasıyla başlar. Ama genellikle amniyon kesesi daha sonra yırtılır. Bu aslında iyidir, çünkü amniyon zarı ve amniyon sıvısı, çocuğu korur ve basınç

yaparak rahim ağzının açılmasını sağlar. Ebe onun için, eğer amniyon zarı henüz yırtılmamışsa, rahim ağzının açılmasının son aşamasında bu zarı yırtar. Sancılar zayıflamışsa veya rahim ağzı yeteri kadar açılmamışsa, ebe bazen bu zarı daha önce yırtar. Bu, ağrıya neden olur. Siz, sadece bir sıcak su aktığını hissedersiniz. Zar yırtıldıktan sonra da amniyon sıvısı [çenin suyu] üretirsiniz, böylece çocuk hiç kurumaz. Eğer sancılarınız şiddetli değilse, banyoya girmenize izin verilmez, çünkü bu durumda enfeksiyon tehlikesi var. Çünkü çocuğunuzun artık doğrudan dış dünyaya bağı vardır. Muhtemel enfeksiyonları çabucak keşfetmek için amniyon zarının yırtılmasından sonra ateşiniz ölçülür.

- **Basıncılı sancılar, çocuğunuzu dışarıya doğru 'iter'.**

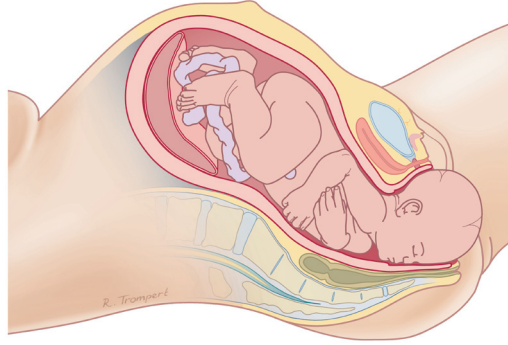
Çocuğunuzun doğması için rahim ağzı yeteri kadar açılmışsa, rahim ağzını genişletmeye yönelik sancılar, basıncılı sancılara dönüşür. Rahim ağzının tümüyle açıldığından emin olmak için ebe, genellikle önce dahili bir inceleme yapar. Rahim ağzında görülen büyük açılmadan dolayı, çocuğun başı aşağıya iner. Sancının en şiddetli olduğu noktada ıkınma hissi duyarsınız. Bu, yeni başlayan basınç sancısıdır. Bunun önüne geçemezsiniz. Bu, çocuğunuzun dışarıya çıkabileceğini ilan eder. Basınç sancıları, genellikle 5 dakikada bir gelir. Bu sancılar şiddetlidir. Aralarda kendinize gelmek veya uykuya dalmak için yeteri kadar zamanınız olur. Bacaklarınız titremeye başlarsa, endişelenmenize gerek yok. Bunun nedeni, kaslarınızın gevşemesidir. Bu normaldir.

- **İkınma**

Artık sonu yaklaşmıştır. İyi olan basıncılı kasılmalar için çoğunu yapar. Artık siz de aktif olarak ıkınmaya başlayabilirsiniz. Basıncılı kasılma sırasında bütün gücünüzle vajina ve makat yönüne doğru ıkının. Sanki büyük aptest yapıyormuş gibi. Başlangıçta nereye doğru ıkındığınızı hissetmezsiniz. Ama çocuğun başı aşağıya doğru indikçe, ıkmak için basıncılı kasılmadan nasıl yararlanabileceğiniz açığa çıkar.

- **İşte başı görünüyor**

Eğer isterseniz, aynadan bakabilirsiniz. Eğer ilk kez doğum yapıyorsanız, çocuğun başını görmek biraz daha uzun sürer. Çocuk, her sancıda [kasılmada] biraz daha ilerler – ama her defasında biraz geri gider. Çocuk, bu durumda döl yatağında başını çevirmekle meşguldür. Ebe neler olduğunu size anlatır ve refakat eder. İlk doğumda doğum kanalı esnek bir hale geldiği için ikinci çocukta genellikle daha az ıkınmanız gerekir. Bu durumda çocuğun başını daha önce görürsünüz ve her kasılmada daha çok ilerler. İkinci veya daha sonraki çocuklar, bazen bir tek basıncılı sancıyla doğabilir.



● **Çocuğunuz doğdu**

Çocuğın başı hemen hemen dışarı çıkmak üzereyken, vajinayla makat arasındaki alt kısımda bir çekilme olduğunu hissedersiniz. Bu çekilme, ağrılı bir yanma hissi verebilir. Soğuk bir bezi buraya tutmanızın yardımı olabilir. Yırtılmayı önlemek için ebe, size ne yapmanız gerektiğini söyler. Baş dışarıya çıktığında, ebe, çocuğın dışarıya doğru çıkmasında eşlik eder. Bu durumda genellikle fazla ıknmanıza gerek yok, başından sonra gövdesi çabucak dışarı çıkar. Az sonra çocuğunuz, karnınızın üzerine bırakılır. Müthiş bir an. Bundan keyif alın.

● **Plasenta (etene) dışarı çıkar**

Karnınız sakinleşir. Artık sancı hissetmediğiniz için, plasentanın dışarı çıkması gerektiğini neredeyse unutursunuz. Plasentayı koparmak ve fazla kan kaybetmenizi önlemek için rahim, kasılmaya başlar. Ebe, plasentanın kopuk olup olmadığını kontrol etmek için göbek bağına sıkıca tutar. Şayet plasenta kopmuşsa, kendisi karnınıza basınç vererek bir kez daha ıknmanızı ister. Bu durumda genellikle plasenta (etene), göbek bağı ve amniyon zarı (gebelik kesesi) dışarı çıkar. Bu, garip bir duygu yaratır, ama gerçek anlamda ağrıya neden olmaz. Rahim büzüşür ve göbek bağınızın altında sert bir top hissi verir.

● **Göbek bağının kesilmesi**

Çocuğunuzun kalp atışları göbek bağında hissedilmediğinde, artık göbek bağınikesme zamanı gelmiştir. Bebeğinizi daha şimdiden kısa bir süre emzirebilirsiniz. Rahiminizi daha da büzüştürmek ve kan kaybını önlemek için doğal bir araçtır bu.

Doğum ne kadar sürer?

Rahim ağı genişlemeye başlayıp tümüyle açılması ve ıknmaya başlayabilmeniz için genellikle 4 – 14 saat sürer. Bu, sonraki doğumlara kıyasla ilk doğumda çoğunlukla daha uzun sürer. Çünkü ilk doğumda rahim ağı önce esnek değildir ve bundan dolayı kolay açılmaz. Doğum sancıları, rahim ağını önce esnek ve ince bir hale getirir. Bunun ne kadar hızlı olacağı, doğum sancularına bağlıdır. Sancılar şiddetli ve daha sık görülürse, doğum daha hızlı olur. İlk çocukta basınç sancuları ortalama olarak 1 saat sürer, ama 2 saat de sürebilir. İkinci doğumda ise 5 dakika ilâ 1 saat arasında değişir. Plasenta genellikle doğumdan sonra yarım saat içinde dışarı çıkar.

Sancılardan daha az zorluk çekmek için ne yapabilirsiniz?

● Rahatlamaya/gevşemeye çalışın

Ağrıyı azaltmak için gevşeme en iyi yoldur. Ön sancılara ve rahim ağzını genişleten sancılara genellikle daha kolay katlanmak mümkün. Bu durumda meşgalelerinize devam edin. Başka şeyler yapmaya çalışın ve ağrıya fazla dikkat etmeyin. Fakat yorgun düşüceğiniz meşgalelerden kaçının. Sancılar şiddetlenince, sancılara iyi bir şekilde yoğunlaşabileceğiniz ve kendinizi rahat hissedebileceğiniz bir yer arayın. Mümkün olduğu kadar rahatınızı sağlayın ve vücudunuzu sıcak tutun (kauçuktan yapılmı sıcak su kabı, banyo, sıcak su musluğunu karnınıza veya belinize tutmak gibi). Vücudunuzu germeyin, mümkün olduğu kadar gevşemeye çalışın, böylece daha az ağrı hissedeceksiniz. Ve yemek yemeyi unutmayın, çünkü vücudunuzu sıcak tutmak için enerjiye ihtiyacınız var.

● Vücut pozisyonları için deneme yapın

Örneğin ayaktaiken, kalçalarınızı sallayarak veya masaya ya da sandalyeye dayanarak sancıyı karşılayabilirsiniz. Ellerinize dayanarak dizüstü oturabilirsiniz veya taburede oturarak masaya abanabilirsiniz. Eğer uzanmayı tercih ederseniz, bacaklarınızın arasına bir yastık alarak uzanın, ayrıca karnınızın ve belinizin altına bir yastık koyabilirsiniz. Doğum boyunca pozisyonunuzu değiştirin. Sizin için hangi pozisyonun en iyi ve yararlı olduğunu bulmaya çalışın.

● Olumlu düşünün

Sürekli şöyle düşünün: Bu sancı geçti ve bir daha geri dönmeyecek. Sancılarla başa çıkacağınıza emin olun. Bir ara üstesinden gelemediniz mi? Endişelenmeyin: Bu normaldir. Eşinizin veya ebeğin (ya da yanınızda kim varsa), size cesaret vermesini sağlayın. İyi haberimiz şöyle: her sancı, sizi sona daha çok yaklaştıracak: Çocuğunuzun doğumu. Bütün bu süre boyunca karnınızda taşıdığınız ve az sonra nihayet kucağınıza alacağınız çocuk. Bu anı düşünün.

Ağrıyla nasıl başa çıkabileceğiniz hakkında daha fazla şey mi öğrenmek istersiniz?

Örneğin evde ve hastanede ağrı kesici vermek hakkında?

O zaman 'Doğumunuz: ağrıyla nasıl başa çıkarsınız?' adlı broşürü okuyun. Tabii ebeğiniz de ağrının azaltılması konusunda size daha çok şey anlatabilir.



Ebeniz sizin için neler yapabilir?

● Sizi doğuma hazırlamak

Sizi doğuma iyi bir şekilde hazırlamak, size ve eşinize unutulmaz bir an yaşatmak için elinden geleni yapar. İsteklerinizin ne olduğunu ebeye anlatın. Ve: Nelerden endişeli olduğunuzu da belirtin. Tabii, eşiniz de bu görüşmelere katılabilir. İyi bir hazırlık, korku ve belirsizliği yok edebilir. Böylece her şeyi kontrol altında tuttuğunuz hissi gelişir. Ebeniz elbette, doğum için ne zaman kendisine telefon edebileceğinizi anlatır. Bunun dışında endişe duyduğunuz her zaman kendisini zaten arayabilirsiniz.

● Sizin için her şeyi düzenlemek

Ebe, sizinle görüşerek doğum sırasında her şeyi düzenler. Hastanede doğum yapmak isterseniz, ebe sizinle birlikte ne zaman hastaneye gideceğinizi belirler. Loğusa bakıcısına ne zaman telefon edileceğini tespit eder. Ve siz doğum yaparken düzenli olarak yanınıza gelir ve rahim ağzı hızlı bir şekilde açılırsa, veya size destek olması gerekiyorsa, yanınızda kalır.

● Güvenli bir şekilde doğumu aşmanızı sağlamak

Ebeniz, tıbbi eğitim görmüştür; siz ve çocuğunuzun durumunu iyi bir şekilde gözetter. Örneğin dahili bir kontrol yaparak rahim ağzının ne kadar genişlediğini tespit eder, genişlemenin nasıl gittiğini değerlendirir ve çocuğunuzun kalp tonlarını düzenli bir şekilde dinler. Durumunuzun nasıl olduğunu sorar, cesaret verir, size ve eşinize ne yapmanız gerektiğini söyler.

Doğumun hangi aşamada olduğunu ve bundan sonraki gidişatı anlatır. Ebeniz, hamilelik ve doğum konusunda uzmandır, yani güvenli ellerdesiniz. Ebeniz çok sayıda doğumda bulunduğu için, size en iyi nasıl yardım edebileceğini çabucak görür. Sizin ne isteyip istemediğinizi bilir ve bunu dikkate alır. Kendisine bütün sorularınızı, endişelerinizi ve arzularınızı anlatabilirsiniz.

● Komplikasyonlar halinde sizi uzman

doğum doktoruna [= jinaekoloğa] gönderir

Doğumun 'normal' bir şekilde gitmemesi mümkündür. Örneğin doğum uzun sürebilir, veya çocuğunuz cenin suyuna [= amniyon sıvısına] kakasını yapmıştır. Bu durumda ebe, hastanedeki uzman doğum doktoruna [= jinaekoloğa] durumu



bildirir ve sizi ona sevk eder. Hollanda'da ilk çocuğunu doğuran kadınların yaklaşık yarısında bu durum görülür. Eğer kadınlar dah önce çocuk doğurmuşsa, bu durum her 10 kadının 2'inde görülür. Ebe, bundan sonra neler olacağı konusunda siz ve eşinizle konuşur. Hastanedeki ebeye veya uzman doğum doktoruna doğumun o ana kadar nasıl geçtiğini ve arzularınızın neler olduğunu anlatır. Bu konuyu hamileliğiniz sırasında ebeinizle görüşün.

Eşiniz sizin için neler yapabilir?

● Yanınızda olmak

Eşiniz iyi bir şekilde destek sağlayarak sizin için çok şey yapabilir. Aynı şey pek tabii kız arakadaşınız, anneniz veya yanında kendinizi iyi hissettiğiniz başka biri de olabilir. Önemli olan bu kişinin, zor zamanlarda yanınızda olması ve sizi desteklemeyi sürdürmesidir. Sizi iyi anlayan ve isteklerinizi yerine getiren biri. Ama aynı zamanda size refakat eden ve yanında kendinizi güvenli hissettiğiniz biri.

● Her şeyi sizin için mümkün olduğu kadar hoş yapmak ve kolaylaştırmak

Eşiniz, ortamın hoş olmasını sağlayabilir: Sıcak, sakın, dinlendirici bir müzik, yiyecek içecek ve gerektiğinde dikkatinizi dağıtacak bir şey. Örneğin kauçuk kabı sıcak suyla doldurması, sizin için duşu açması, başka bir pozisyon denemek isterseniz tabureyi hazırlaması, banyo küvetini hoşlandığınız bir ısıda suyla doldurması gibi.

● Sancılara göğüs germede yardımcı olmak

Sancılara göğüs germede zorlandığınız zaman, eşiniz genellikle bunu görür. Vücudunuzu başka bir pozisyona geçirmede size yardımcı olabilir. Örneğin bir süre yatağa uzanır ve daha sonra duşa girerseniz. En önemli nokta eşinizin olumlu bir tutum alması, sizi cesaretlendirmesi ve gerektiğinde sizi tutmasıdır. Sizinle birlikte aynı ritimde nefes alması iyi olabilir. Veya eşiniz size güzel bir şekilde masaj yapabilir.

● İsteklerinizi dikkate almak

Belki de ancak doğum sırasında bir süre için kimsenin yanınızda olmasını istemediğinizi fark edebilirsiniz. Veya ortalığın sessiz olmasını arzu edersiniz. Bu normaldir. Bu konuda çekinmeyin. Etrafınızda sessizlik varsa, daha iyi yoğunlaşabilirsiniz. Sancılara göğüs germek için buna ihtiyacınız var. Onun için ne istediğinizi ve eşinizin sizin için ne yapabileceğini iyi bir şekilde belirtin.



Başka sorularınız varsa:

Bu broşür vesilesiyle başka sorularınız var mı? O zaman bunları ebenize yöneltin. Çünkü ebeniz, doğum sırasında neler olup bittiğini, nasıl iyi bir şekilde hazırlık yapacağınızı veya nerede, Nasıl doğum yapabileceğiniz konusunda size her şeyi anlatabilir. Ve bunun dışında ayrıca birçok şeyi belirtebilir. Çünkü ebeniz, sizin içindir.

Ağrıyla nasıl başa çıkabileceğiniz hakkında daha fazla şey mi öğrenmek istersiniz?

Örneğin ağrıyı hafifletmek veya Yok etmek için ne yapabilirsiniz?

O zaman şu broşürü okuyun:

Doğumunuz: ağrıyla nasıl başa çıkarsınız?

www.knov.nl'e bakın



Yayınevinin amblemi

Baskı:

© Koninklijke Nederlandse Organisatie
van Verloskundigen, Mart 2009

Başyazı:

Taallijn tekstsERVICE

Dizayn:

Arnold Wierda

Fotoğraflar:

Fotografie & webdesign Onself

Resimler:

© Rogier Trompert Medical Art

Tercüme:

Tolk- en Vertaalcentrum Nederland,
Mart 2010

Bu broşür KNOV tarafından üretildi ve içeriği dikkatle toplandı.

KNOV üçüncü şahıslar tarafından kullanımda her tür sorumluluktan muaftır.

Bu broşürden hiç bir şey KNOV'un önceden yazılı müsaadesi olmadan sözün en geniş anlamıyla arttırılmaz veya kamuya sunulamaz.

**KNOV**