

Aşağıdaki şikayetlerden birisinin bile görülmesi durumunda hemen en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz.

- Şiddetli bulantı, kusma
- Ateş
- Ödem (yüz, el ve ayaklarda şişme)
- Günlük işlerinizi yaparken dahi nefes darlığı ve sık soluma
- Sık idrara çıkma, idrar yaparken yanma ve ağrı, idrarda kan görülmesi
- Şiddetli baş ağrısı
- Görmede bozulma, bulanık görme
- Vajinal kanama
- Doğum sancılarının başlaması
- Ciddi karın ağrısı
- Bebek hareketlerinin hissedilmemesi
- Suyun erken gelmesi
- Sara nöbeti gibi kasılmalar olması



Gebelik ve emzirme döneminde demir ilacı kullanmayı ihmal etmeyiniz.

Gebeliğinizde sağlık personelinin danışmanlık alınız (ağız diş sağlığı, beslenme, hijyen, ilaç kullanımı, cinsel yaşam, emzirme, gebeliği önleyici yöntemler vb.)

Doğuma bilgili ve bilinçli hazırlanmak için GEBE BİLGİLENDİRME SINIFLARIMIZDAN ayrıntılı danışmanlık alabilirsiniz.

Gebeliğiniz süresince doğum öncesi bakım hizmetlerini; aile sağlığı merkezleri, hastane ve doğumevlerinden alabilirsiniz.

T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
Kadın ve Üreme Sağlığı Daire Başkanlığı
www.thsk.gov.tr

Doğum Öncesi Bakım



ANNELİK YOLCULUĞUNA GÜVENLE ÇIKIN!



SİZİN VE BEBEĞİNİZİN SAĞLIĞI İÇİN:

Gebe kalmadan önce doktorunuzdan bilgi alınız.
Gerekli muayeneleri yaptırınız.



- Sigara kullanmayınız, içilen ortamlardan uzak durunuz.
- Fazla kilolarınızı veriniz.
- Diş kontrol ve tedavilerinizi yaptırınız.
- Anemi (kansızlık) varsa tedavi ettiriniz.
- Kronik hastalığınız (yüksek tansiyon, kalp, şeker, epilepsi (sara) vb) var ise mutlaka kontrol olunuz.

GEBE KALDIĞINIZDA:

En az 4 kez kontrolünüzü yaptırınız.



1. Kontrol: Gebeliğin ilk 14 haftası

(ilk 3 ay) içerisinde

2. Kontrol: Gebeliğin 18. - 24. haftaları

(4,5 - 5,5 ay) arasında

3. Kontrol: Gebeliğin 28. - 32. haftaları

(6,5 - 7,5 ay) arasında

4. Kontrol: Gebeliğin 36. - 38. haftaları

(8,5 - 9 ay) arasında

HER KONTROLDE SAĞLIK PERSONELİ:

- Tansiyon ölçümü
- Kilo ölçümü
- Ödem muayenesi
- İdrar ve kan tahlili
- Bebeğin gelişimini tespit etmek için karın muayenesi yapar.



Kontroller sırasında siz ve bebeğiniz için risk oluşturabilecek durumlar erken dönemde tespit edilerek gerekli önlemler alınır.

Aşağıdaki şikayetlerden birisinin bile görülmesi durumunda hemen en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz.

- Kanamanın azalmaması ve/veya artması
- Sara nöbeti gibi kasılmalar olması
- Nefes darlığı ve sık soluma
- Karın ağrısı
- Ateş
- Kötü kokulu akıntı
- İdrar yaparken yanma, ağrı veya idrar kaçırma
- Şiddetli baş ağrısı
- Görmede bozulma, bulanık görme
- Memelerde kızarıklık, ağrı ve ısı artışı



Önlenebilir anne ölümleri kader değil ihmaldir.

Sevgili anneler, doğum sonrası sağlık kuruluşlarından bakım hizmeti almayı ihmal etmeyin.

Doğum sonrası bakım hizmetlerini; aile sağlığı merkezleri, hastane ve doğumevlerinden alabilirsiniz.

T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
Kadın ve Üreme Sağlığı Daire Başkanlığı
www.thsk.gov.tr

Doğum Sonrası Bakım



SİZİN VE BEBEĞİNİZİN SAĞLIĞI İÇİN:

Lohusalık döneminde (doğumdan sonra ilk 42 gün) sağlık kuruluşuna gidiniz.



Lohusalığınızda:

- İlk 24 saat içinde
 - 2-5. günler arasında
 - 13-17. günler arasında
 - 30-42. günler arasında
- kontrolünüzü yaptırınız.

DOĞUM SONRASI KONTROLLERİNİZİ İHMAL ETMEYİNİZ.



- Siz ve bebeğinizin sağlığı açısından, iki gebeliğiniz arasında en az iki yıl olmalıdır.
- Eşinizle birlikte sağlık personelinin danışmanlık olarak size uygun olan gebeliği önleyici yöntemi seçiniz.

KONTROLLERDE SAĞLIK PERSONELİ:

- Tansiyon ölçümü
- Ateş ölçümü
- Gerekirse idrar ve kan tahlili
- Akıntı ve kanama kontrolü yapar.



Herhangi bir risk saptandığında hekiminizin önerilerine uyunuz. Emzirme döneminde de demir ilacı kullanmaya devam ediniz.

Hastalık belirtileri varsa

- En kısa zamanda mümkünse cinsel eşinizle birlikte doktora gidip tedavi olunuz.
- Doktorun önerdiği tedavinin gerekleri tam olarak yerine getiriniz
- Tedavi tamamlanana kadar korunmasız cinsel ilişkide bulunmayınız ya da cinsel ilişkiden kaçınınız.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar açısından riskli bir cinsel ilişki yaşadıysanız hastalık belirtisi olmasa da hastalık etkenini taşıyabilirsiniz.



Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar Hakkında Danışmanlık Hizmetlerini

Hastanelerden, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezlerinden, Aile Sağlığı Merkezlerinden alabilirsiniz.

Korkmayın !

CYBE'lar (HIV/AIDS, Hepatit B, Bel soğukluğu, Frengi, Klamidya vb.)

- Aynı ortamda bulunma
- Normal sosyal yada gündelik temaslar
- Elbiselerin paylaşılması
- Yemek tabaklarının paylaşılması
- Dokunma
- El sıkışma-Öpüşme (derin ve zedeleyici öpüşmeler hariç)
- Hasta bireyin hazırladığı yemekleri yeme
- Sinek böcek ısırması ile **bulaşmaz.**

T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
Kadın ve Üreme Sağlığı Daire Başkanlığı
www.thsk.gov.tr

Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonları

önlemek için neler yapmalıyız?



T.C. Sağlık Bakanlığı

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyon (CYBE) nedir?

Hasta bir kişinin bir başka kişiye vajinal (hazne yolu ile), oral ve anal seks yoluyla enfeksiyonu bulaştırmasıdır.

CYBE Belirtileri

CYBE'lerde akıntı genellikle en önemli belirtidir. Normalde her sağlıklı kadında akıntı vardır. Ancak normal akıntı ile normal olmayan vajinal akıntı özelliğini ayırt etmek önemlidir.

Normal akıntı: Kokusuz beyaz-açık sarı renktedir. Adet dönemine göre değişiklik gösterir. (Adet öncesi, adet ortası hafif artar).

Normal olmayan akıntı: Kokulu, koyu yeşil, sarı renkte, adet dönemine göre değişiklik göstermeyen, sürekli var olan ve ped kullanmayı gerektirecek kadar fazla olan akıntıdır.

Aşağıda yer alan belirtileri yaşadığınızda hemen bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.

Kadınlarda



- Normal olmayan akıntı
- Haznede(vajinal) yanma ve kaşıntı
- Adet dışı kanama
- Cinsel ilişki sırasında ağrı
- Karnın alt bölümünde ağrı

Erkeklerde



- Peniste akıntı

Kadınlarda ve Erkeklerde



- Cinsel bölge ya da ağızda yara, beze kabarcıkları
- İdrar dışı yaparken yanma ve ağrı
- Cinsel organ etrafında şişlik
- Ateş, titreme
- Boğazda şişlik

Bulaşma yolları

- Cinsel ilişki (vajinal/oral/anal)
- Vücut salgıları (meni vb.)
- Kan ve kan ürünleri
- Anneden bebeğe gebelik, doğum ve emzirme sırasında

Korunma yolları

- Cinsel ilişkide kondom kullanılması
- Tek eşli cinsel yaşam
- Bulaşma risklerinden uzak durma (ortak kullanılan enjektör, piercing, dövme vb.)