

## Aşağıdaki belirti ve bulgulardan en az birini bile kendinizde gözlemliyorsanız en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz!

- Aşırı bulantı ve kusma
- Şiddetli baş ağrısı
- Bulanık görme
- Nöbet geçirme
- Vajinal lekelenme ya da kanama
- Ateş
- Yüz, el, bacak ve ayaklarda şişme
- Günlük işlerinizi engelleyecek kadar nefes darlığı
- Sık idrara çıkma, idrar yaparken yanma, kasık ve karın ağrısı ve idrarda kan görülmesi
- Doğum zamanına göre erken gelen kasılmalar
- Bebek hareketlerinin azalması veya hissedilmemesi
- İdrar yapar gibi su boşalması

DOĞUM ÖNCESİ BAKIM HİZMETLERİNİ BİRİNCİ BASAMAK SAĞLIK KURULUŞLARINDAN VE HASTANELERDEN ALABİLİRSİNİZ.



### Doğum Öncesi Bakım ne zaman alınmalıdır?

Anne adayının sağlıklı gebelik geçirebilmesi, kendi ve bebeğinin sağlığını koruyabilmesi ve riskli durumları erken dönemde farkedilebilmesi için gebelik süresince en az **4 kez** sağlık kontrolüne gitmesi önemlidir.

1. İzlem: Gebeliğin ilk 14 haftası içinde
2. İzlem: 18-24. hafta
3. İzlem: 28-32. hafta
4. İzlem: 36-38. haftalar arasında yapılmalıdır.

*Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nın sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.*

DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

Daha fazla bilgi ve destek için en yakın **Göçmen Sağlığı Merkezine** gelin.



www.sihhatproject.org



sihhatproject



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

# Sağlıklı Gebelik SAĞLIKLI DOĞUM



**DOĞUM ÖNCESİ BAKIM** olarak; anne ve bebek ölümlerini, oluşabilecek hastalık ve sakatlıkları engelleyebilirsiniz.



## Bu muayeneler sırasında neler yapılır?

- Kişisel bilgileriniz, sağlık durumunuz, önceki hastalıklar ve geçirilmiş ameliyatlara, aşılar, tedaviler, gebelik öyküleriniz sorulur.
- Genel fizik ve gebelik muayenesi yapılır.
- Boy, kilo, tansiyon ölçümü, gebelik haftası tespiti yapılır. Bebeğinizin sağlık durumu, pozisyonu, kalp sesleri alınır.
- Gerekli kan ve idrar tahlilleri yapılır.
- Riskli gebelik saptanır ise daha ileri bir sağlık kuruluşuna sevkiniz sağlanır.
- TETANOZ aşısı öykünüz öğrenilir ve Sağlık Bakanlığı takvimine göre aşılarınız ücretsiz olarak yapılır.
- Temizlik, genel vücut bakımı, ağız ve diş sağlığı, beslenme, ilaç kullanımı, cinsel yaşam, emzirme ve gebeliği önleyici yöntemler konularında, sağlık personeli tarafından, gebelik öncesi danışmanlık ve farkındalık eğitimleri verilir.

Gebeliğiniz süresince en az **4 kez** sağlık kontrolü yaptırınız!

Gebeliğin son ayında doğumu nerede yapacağınızı planlayınız.

Anne ve bebeğin sağlığı; gebeliğin ilk gününden, lohusalığın sonuna kadar hekim kontrollerinin aksatılmamasına ve hastanede doğum yapılmasına bağlıdır.

Birinci basamak sağlık kuruluşlarında **ÜCRETSİZ** olarak verilen **D Vitamini** ve **Demiri** tedarik ediniz ve **düzenli** olarak kullanınız.