

Sağlığınız Güvende

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 **OPTİMED DOĞUM OKULU** "Doğuma Hazırlık" Eğitim ekiplerimizden detaylı bilgi alabilirsiniz.



OPTİMED



Doğum Öncesi Bakım

Sağlığınız Güvende

Sizin ve bebeğinizin sağlığı için;

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 vb) var ise mutlaka kontrol olunuz.

Gebe kaldığınızda;

En az 4 kez kontrolünüzü yaptırınız.

1. Kontrol: Gebeliğin ilk 14 haftası (ilk üç 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 sağlık personeli;

- 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.



Aşağıda ki 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