



GÜVENLİ ANNELİK

Kadın Sağlığı Seminerleri

GÜVENLİ ANNELİK

Kadın sağlığı seminerlerine katılarak;

- Üreme sistemi
- Gebelik, doğum ve lohusalıkta dikkat edilecekler
 - Temizlik ve beslenme için önemli noktalar
 - Üreme organı hastalıkları
 - Gebeliği önleyici yöntemler
 - Çocukların/ergenlerin cinsel eğitimi konularında bilgilenebilirsiniz.

Seminerler

- Kadın Bedeni ve Üreme Sistemi
 - Temizlik ve beslenme
 - Güvenli annelik
- Gebeliği önleyici yöntemler
- Kadın sağlığı sorunları
- Çocukların/ergenlerin cinsel eğitimi

**Bilgili, sağlıklı ve güvenli bir yaşam için
Kadın Sağlığı Seminerleri'ne katılın...**

Güvenli Annelik



Doğal ve normal bir olay olan gebelik, kadının yaşamında önemli bir dönemdir ve sağlık risklerini de beraberinde getirir. Gebelik ve doğum süreçlerini güvenli ve sağlıklı geçirmek için, günlük bakıma özen gösterilmeli ve düzenli sağlık kontrolleri yaptırılmalıdır.

Güvenli Annelik

Her kadının çocuk sahibi olma; kaliteli doğum öncesi bakım, sağlıklı gebelik, temiz ve güvenli doğum ve doğum sonu bakım alma hakkı vardır.

Eşler çocuk sahibi olmaya, koşullarını dikkate alarak birlikte karar vermeli ve bu süreci planlamalıdır. Bu konuda eşlerin aile planlaması danışmanlığı alması yol gösterici olur.

Gebeliğe hazırlık

- 18 yaşından önce ve 35 yaşından sonra oluşan gebelikler risklidir.
- 2 yıldan sık aralıklarla gerçekleşen, 4 ve daha fazla sayıda olan gebelik ve doğum anne-bebek sağlığını tehlikeye sokar.
- Çocuk sahibi olmaya karar veren çiftler genel sağlık kontrolünden geçmelidir.
- Gebe kalmadan 2-3 ay önce folik asit hâpi kullanılmaya başlanmalıdır. Et ve dondurulmuş yiyecekler tam olarak pişirilmelidir.
- Şeker, kalp, tansiyon, böbrek, akciğer gibi sürekli bir hastalığı olan ve ilaç kullanan anne adayları gebe kalmadan önce mutlaka bir sağlık kuruluşuna gitmelidir.
- Çiftlerin kan grubu önceden belli olmalı ve kan uyumsuzluğu, akraba evliliği gibi durumlarda danışmanlık alınmalıdır.
- Çocuk sahibi olmaya karar veren çift yeterli ve dengeli beslenmeli, istirahat etmeli, yeterli uyumalı (günde 6-8 saat), sigara ve alkol kullanmamalıdır.



Güvenli Annelik

Sağlıklı bir gebelik için;

- Gebelik dönemi boyunca en az 4 defa eşle birlikte sağlık kontrolüne gidilmeli.
- Gebeliğin 4. ayından sonra ve doğum sonrası 3 ay boyunca kan yapıcı demir hâpi kullanılmalı.
- Gebeliğin 4. ayından itibaren tetanos aşısı yapılmalı.
- Gebeliğin 12. haftasından sonra D vitamini desteği alınmalı.
- Gebelikte hekimin önermediği hiçbir ilaç kullanılmamalıdır.



Beslenme

Öğün atlamadan az miktarlarda, sık aralıklarla her türlü besinden yenmeli.

Günde 10-15 bardak su içilmeli.

Anne ve bebeğin sağlığı için iyotlu tuz kullanılmalı.

Çay ve kahve gibi içecekler az içilmeli. Bebeğin ve annenin sağlığını tehlikeye sokacağı için oruç tutulmamalı.

Düzenli olarak her ay kilo takibi yapılmalıdır.



Bebeğin büyümesi ile birlikte gebede 9-10 kiloluk artış olur. En fazla kilo son 3 ayda alınır. Aşırı kilo almak anne ve bebek sağlığı açısından tehlikelidir.

Kişisel Temizlik

Sık sık ve ılık su ile banyo yapılmalı.

Cilt kuruluğu, kaşıntı ve çatlaklara karşı banyodan sonra vücuda doğal ve bitkisel bir yağ (zeytinyağı, badem yağı vb.) sürülmeli.

Beyaz pamuklu iç çamaşırı giyilmeli, sık değiştirilmeli ve tuvalet temizliği önden arkaya yapılmalı.

Dişler her yemekten sonra ve yatmadan önce yumuşak bir diş fırçası ile fırçalanmalıdır.



Giyim

Giysiler büyüyen beden ölçülerine uygun olarak seçilmeli. Baskı yaratacak dar giysiler ve diz altı çoraplardan kaçınılmalı. Destekleyici sütyen kullanılmalı. Ayakkabılar rahat ve alçak topuklu olmalıdır.

Uyku ve Dinlenme

Gece uykusu dışında gündüzleri de yarım saat dinlenilmeli.

Bel ve sırt ağrıları için sert yatak tercih edilmeli.

Oturarak çalışan gebeler, ayaklarını bir tabure ile yükseltmeli ve belirli aralıklarla kalkıp dolaşmalı.

Ayakta çalışanlar da sabit kalmamalı ve bacaklarını hareket ettirmelidir.

Cinsel İlişki

Normal seyrinde bir gebelikte cinsel ilişkiye yasaklama getirilmez. Cinsel ilişki sırasında kadının rahat edebileceği pozisyonlar seçilmelidir.

Egzersiz

Her gün temiz havada en az yarım saat yürünmeli.

5. aydan itibaren doktor tarafından bir yasaklama getirilmedikçe her gün 10-15 dakika beden hareketleri yapılmalıdır.

Bebek Hareketlerini İzleme

Bebek hareketleri, gebeliğin 4,5-5. ayından itibaren hissedilir. Bebeğin rahim içinde uyku ve uyanıklık dönemleri vardır. Uykuda iken az ya da hiç hareket etmez. Bu nedenle bazen bebeğin hareketsiz olması normaldir.

Bebek hareketleri, gebe tarafından her akşam veya 2 günde bir yemek sonrası, istirahat halindeyken izlenmelidir. Hareketlerde herhangi bir farklılık (artma veya azalma) gözlenmişse sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Bebek bir günde en az 10 defa hareket etmelidir.



ÖNEMLİ UYARILAR!

- Gebelikte ve emzirme sırasında sigara kullanılmamalı, sigara içilen ortamlarda bulunulmamalı,
- Aşırı tuzlu (tuzlama, salamura, turşu) yiyeceklerden kaçınılmalı,
- Yemeğe başlamadan önce eller yıkanmalı,
- Kızamık, sarılık, suçiçeği gibi bulaşıcı hastalık geçiren insanlardan uzak durulmalı,
- Gebelikte düzenli diş kontrolleri yapılmalı, diş hekimine gebe olduğu söylenmeli,
- Et ve dondurulmuş yiyecekler tam olarak pişirilmeli,
- Çiğ et, çiğ köfte ve çiğ yumurta yenmemeli,
- Bahçe, toprak ve hayvan ile uğraştıktan sonra eller yıkanmalı.

Gebelikte tansiyon düzenli aralıklarla sık ölçülmeli ve yüksekse hastaneye başvurulmalıdır.

GEBELİKTE TEHLİKE BELİRTİLERİ

Aşağıdaki belirtilerden herhangi biri görüldüğünde, anne ve bebeğin sağlığı için acilen hastaneye başvurulmalıdır.

- Şiddetli baş ağrısı, tansiyon yüksekliği
- Görmede bulanıklık
- Aşırı bulantı, kusma
- Vücutta kasılmalar
- El ve ayaklarda geçmeyen şişlik
- Şiddetli karın-kasık ağrısı
- Bebek hareketlerinde azalma/çok artma
- Ateş, titreme
- Hazneden su ve/veya kan gelmesi
- İdrar yaparken yanma
- Sinirlilik, içe kapanma, ağlama isteği, uykusuzluk.



DOĞUM VE DOĞUMA HAZIRLIK

Doğum mutlaka bir sağlık kuruluşunda yapılmalı, gebeliğin son döneminde doğum yeri belirlenmelidir.



Doğum çantasına konulması gerekenler:

- Annenin gebe izlem kayıtları ve sosyal güvence belgesi
- Anne ve bebek için gerekli çamaşır, giysi ve örtüler
- Anne için hijyenik ped ve bebek için bebek bezi

Hekim tarafından sezaryen zorunlu görülmedikçe sizin ve bebeğinizin sağlığı için normal doğumu tercih ediniz.

Doğumun Başlangıç Belirtileri

- Doğum ağrısının başlaması ve ağrıların 5-10 dakikada bir gelmesi
- Hızlı akıntıyla karışık pembe kan gelmesi
- Hızlı su gelmesi.

Normal doğumdan sonra en az 24 saat, sezaryenden sonra en az 48 saat hastanede gözetimde kalınmalıdır.

LOHUSALIK

Doğumdan sonraki 40 günlük dönemi kapsar. Bu dönemde, anne ve bebeğin hastalıklardan korunması için özenli bir bakıma ve düzenli sağlık kontrollerinin yapılmasına gereksinimi vardır.

Sağlıklı bir lohusalık için

Lohusalık süresince en az 3 kez eşle birlikte sağlık kuruluşuna gidilmelidir. Demir ilaçları doğumdan sonra 3 ay daha kullanılmalıdır.

Annenin kullandığı ilaçlar, “anne sütü” ile bebeğe de geçebileceğinden emzirme süresince hekimin önerisi dışında hiçbir ilaç kullanılmamalıdır. Gebelikte başlanan tetanos aşısı lohusalık döneminde tamamlanmalıdır.



Beslenme

Lohusalık döneminin sağlıklı geçirilmesi için annenin yeterli ve dengeli beslenmesi çok önemlidir. Lohusanın diyetinde bütün besin türleri yer almalıdır. Protein, vitamin, mineral (özellikle demir) ve posa açısından zengin besinler yenmeli, bol sıvı tüketilmelidir.



Kabızlığı önlemek için bol su içilmeli ve posalı yiyecekler (sebze-meyve gibi) yenmelidir. Günlük 4-5 bardaktan fazla çay tüketilmemelidir.

Temizlik

Lohusalık kanaması için kullanılan pedler ve bezler 2-4 saatte değiştirilmeli, beyaz pamuklu iç çamaşırı kullanılmalıdır.

Normal doğum sonrası lohusa, hemen banyo yapabilir. Rahatlık sağlamak amacıyla mümkünse her gün ayakta ılık suyla yıkanmalıdır. Sezaryen ile doğumlarda anne, hekimin önerdiği gün yıkanabilir.

Egzersiz

Lohusalık döneminde doktor tarafından bir kısıtlama getirilmedikçe her gün 15-20 dakika beden hareketleri yapılmalıdır. Gün içinde en az 2 saat dinlenme ve uykuya zaman ayrılmalıdır.

Doğum Sonrası Cinsel İlişki

- Doğumdan sonra hormonal değişim, yorgunluk, doğum şekli, emzirme gibi nedenlerle cinsel istekte azalma olabilir.
- Doğum sonrası beden iyileşmesi ve eski haline dönmesi 3-4 hafta sonra gerçekleşir. Bu süre içinde cinsel birleşme ertelenmelidir.
- İlk ilişkide gebe kalınabileceği unutulmamalıdır. Lohusalık dönemi bittikten sonra, jinekolojik muayene ve aile planlaması danışmanlığı ardından cinsel birleşme yaşanabilir.
- Cinsel birleşme sırasında vajinada kuruluk ve ilişkide ağrı olması durumunda kayganlaştırıcı jeller kullanılabilir.

LOHUSALIKTA TEHLİKE BELİRTİLERİ

Bu tehlikelerden herhangi biri görüldüğünde hemen sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

- Tansiyon yüksekliği
- Şiddetli baş ağrısı
- Bulanık görme
- Vücutta kısılmalar
- Aşırı halsizlik ve yorgunluk
- Memelerde apse
- Ateş
- Titreme
- Şiddetli karın ağrısı
- Kötü kokulu akıntı
- Dikişlerde, ağrı kızarıklık
- İdrar yaparken yanma ve ağrı
- Fazla kanama (1 saatten daha sık pedin tamamen ıslanması)
- Uyku bozukluğu, sinirlilik, ağlama isteği, içe kapanma



YENİDOĞAN BAKIMI

- Bebek her gün yıkanmalıdır.
- Göbek düşmemiş ise banyo sonrası öncelikle göbek ve çevresi kurulmalıdır.
- Bebeğin göbeği bir hafta içinde düşer.
- Bebeklere kalça çıkığına neden olmamak için kundak yapılmamalı ve vücudu saran sıkı giysiler giydirilmemelidir.
- Bebek yalnız bırakılacaksa yan veya sırtüstü yatırılmalıdır; yanında biri olduğu zaman yüzüstü yatırılabilir. Bebeğin yatış pozisyonu sık sık değiştirilmelidir.
- İlk ay bebeklerin kan şekeri kolay düşebilir. Bu nedenle 2 saatten daha fazla uyuyorsa uyandırılıp emzirilmelidir.
- Bebeğin altı sık değiştirilmeli, her açıldığında yıkanmalı ve kurulmalıdır. Temizlendikten sonra doğal ve bitkisel bir yağ veya cildine uygun bir nemlendirici sürülebilir.
- Doğumdan sonra ilk 3-5 gün içinde bebeğin topuğundan alınan kan ile büyüme ve zekâ geriliğine yol açacak hastalıkların erken teşhisi sağlanır.
- Bebekleri hastalıklardan korumak için düzenli sağlık kontrolüne götürmek ve aşılarını yaptırmak gerekir.



3.-5. günler arası, 15. gün ve 42. günlerde ilk kontroller yapılmaktadır.

ANNE SÜTÜ VE EMZİRME

- Anne sütü, bebeğin vücut ve ruh sağlığı için en uygun besindir.
- Her annenin bebeğine yetecek kadar sütü vardır.
- Emzirmeye doğumdan sonraki ilk yarım saat içinde başlanması ve sık aralıklarla süt yapımı ve süt salınımını artırır.
- Bebek ne kadar çok emerse, anne o kadar çok süt üretir. Bol su içmek süt üretimini artırır.
- Anne sütü ile beslenen bebeğin ilk 6 ay hiçbir ek sıvıya, ek besine gereksinimi yoktur.
- Bebeğe ek sıvı ya da besin verilmesi, annenin süt yapımını azaltır.
- İlk 6 ayda su dahi vermeden yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler. Başta ishal olmak üzere mikrop lu hastalıklara yakalanmazlar.



Bebekler ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmeli, 6. aydan sonra ek gıdalara başlanarak 2 yaşına kadar emzirmeye devam edilmelidir.

Emzirme Adımları

- Emzirmeye başlanmadan önce eller yıkanır.
- Rahat bir pozisyon alınır ve bebek kucaklanır.
- Bebek, yüzü ve gövdesi anneye yüz yüze gelecek biçimde tutulur.
- Emzirmeye hangi memeden başlanacaksa bebeğin başı o taraftaki kol üzerine yerleştirilir.
- Meme ucuna özel bir temizlik yapılması gerekmez, sadece memenin kahverengi kısmı sıkılarak akıtılan birkaç damla süt ile uç ve çevresinin silinmesi yeterli olur.
- Meme, başparmak üste diğer parmakla altta olacak şekilde tutulur.
- Meme ucu ve etrafındaki kahverengi kısmın büyük bölümü bebeğin ağızına yerleştirilir, başparmak ile bebeğin burun deliklerinin açık kalması sağlanır.
- Bebek memeyi tutmada zorlanıyorsa dudağı ve yanakları parmakla hafifçe uyarılır ve gerekirse ağız açılarak meme başı ağıza yerleştirilir.



Doğurganlık Hakları

Doğurganlık ve bunun bedenimize etkileri hakkında bilgi sahibi olmak. Sağlık kurumlarından ve hizmetlerinden faydalanmak. Gebelik boyunca sağlık kontrolü altında olmak, gebelik-doğum ve doğum sonrası dönem hakkında bilgi sahibi olmak. Doğumu sağlık kuruluşunda, sağlık görevlisi yardımı ile yapmak, doğum sonrası düzenli sağlık bakımı desteği almak. Cinsel ilişki yoluyla bulaşan hastalıklardan korunmak. Farklı gebelikten korunma yolları hakkında bilgi sahibi olup, aralarından seçim yapmak. Çocuk yapmak ya da yapmamak konusunda karar vermek. İstedığımız sayıda çocuk yapmak, doğum aralığını belirlemek. İstenmeyen bir gebelik durumunda temiz ve tıbbi donanıma sahip sağlık kurumunda eğitilmiş uzmanlar tarafından kürtaj olmak.

5510 Sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu'na göre, gebelik ve doğum hizmetleri için kadın sigortalı olmasa da her hastane tüm sağlık hizmetlerini ve tetkikleri ücretsiz sağlamak durumundadır.



KADIN SAĞLIĞI BROŞÜRLERİ



 **TAPV**
Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Güzel Konutlar Sitesi A Blok D.3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler/İstanbul
T: 0(212)257 79 41 - F: 0(212)257 79 43
www.tapv.org.tr - info@tapv.org.tr

facebook.com/tapvakfi
twitter.com/tap_vakfi