

**Çankırı Karatekin
Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Kadın Sağlığı ve Hastalıkları
Hemşireliği
Uygulama Ödevi**

**Şeyma GÜNCE
190301029**





Aşağıdaki şikayetlerden birinin bile görülmesi durumunda hemen en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz !

- **Şiddetli bulantı-kusma**
- **Ateş**
- **Ödem**
- **Nefes darlığı ve sık soluma**
- **Sık idrara çıkma, idrar yaparken yanma ve ağrı**
- **İdrarda kan görülmesi**
- **Şiddetli baş ağrısı**
- **Görmede bozulma**
- **Vajinal kanama**
- **Doğum sancılarının başlaması**
- **Ciddi karın ağrısı**
- **Suyun erken gelmesi**
- **Bebek hareketlerinin hissedilmemesi**



Doğum Öncesi Bakım



Sağlıklı ve güvenli hamilelik için

*En az 4 defa aile hekiminize gidiniz

*Düzenli olarak tansiyon takibinizi yapınız

*Aile hekimi tarafından verilen demir ve D vitamini ilaçlarını düzenli olarak kullanınız

*Hamilelikte 5 ve 6. aylarda tetanoz aşınızı mutlaka yaptırınız

*Hamileyken 6.ayınızda şeker yükleme testinizi yaptırınız

Hamileler için genel beslenme önerileri

Çay ve kahve gibi kafeinli içecekleri az tüketmeye ve tüketilecekse yemeklerden en az yarım saat sonra tüketmeye dikkat edilmelidir.

Hamilelerin gebelik süresince 3 ana öğün ve 3 ara öğün şeklinde beslenmeye dikkat etmeleri ve öğün atlamamaları gerekmektedir.

4 temel yiyecek grubundan da yeterli ve dengeli biçimde alarak yağlı ve şekerli gıdalardan uzak durmaya dikkat etmelidir



Doğum Öncesi Bakımın Amaçları

*Anne ve fetüsün sağlığının sürdürülmesi

*Risk değerlendirilmesinin yapılması ve riske uygun müdahalenin gerçekleştirilmesi

*Gebelik, doğum ve ebevenlinliğe ilişkin kadının ve ailesinin eğitilmesi

*Doğuma hazırlanan aile ile güvenli bir ilişkinin kurulması

*Gerektiğinde gebe kadının uygun kaymaklara yönlendirilmesi