

GÜVENLİ ANNELİK



Aile Planlaması Danışmanlığı

GÜVENLİ ANNELİK



Aile Planlaması Danışmanlığına Katılarak;

- Üreme sağlığı bilgilenmeleri
- Aile durumuna uygun aile planlaması yöntemini bilinçli olarak seçme
- Alınan kararlardan memnun olarak seçilen yöntemi etkili ve güvenli bir

şekilde kullanabilme yeteneğine sahip olabilirsiniz

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

Bilgili, sağlıklı ve güvenli bir yaşam için aile planlaması danışmanlığına başvurun...

Gebelięe Hazırlıkta Bilinmesi Gerekenler

-18 yaşımdan önce ve 35 yaşımdan sonra oluşun gebelikler risklidir.

-Gebe kalmadan 2-3 ay önce folik asit hapi kullanılmaya başlanmalıdır.

-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, sigara ve alkol kullanmamalıdır.



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 kan yapıcı demir hapi kullanmalı.

-Gebeliğin 4.ayından itibaren tetanoz aşısı yapılmalıdır.

Gebelikte Tehlike Belirtileri

- Şiddetli baş ağrısı, tansiyon yüksekliği
- Görmede bulanıklık
- Vücutta kasılmalar
- Hazneden su veya kan gelmesi
- İdrar yaparken yanma
- Sinirlilik, içe kapanma, ağlama isteęi



ÖNEMLİ UYARILAR!

- Aşırı tuzlu yiyeceklerden kaçınılmalı,
- Yemeğe başlamadan önce eller yıkanmalı,
- Gebelikte düzenli diş kontrolleri yapılmalı,
- Et ve dondurulmuş yiyecekler tam olarak pişirilmeli,

- Çiğ et, çiğ köfte ve çiğ yumurta yenmemeli.

Gebelikte tansiyon düzenli aralıklarla sık ölçülmeli ve yüksekse hastaneye başvurulmalıdır.

Doğurganlık Hakları

Doğurganlık ve bunun bedenimize etkileri hakkında bilgi sahibi olmak.

Sağlık kurumlarından ve hizmetlerinden faydalanmak.

Farklı gebelikten korunma yolları hakkında bilgi sahibi olup, aralarından seçim yapmak.

Doğum aralığını belirlemek.

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.