

Hamile kalmak mı istiyorsunuz?

İşte bilmeniz gereken 10 şey!



jong jgz
groeit met je mee.

Hamile kalmak mı istiyorsunuz? Bu bilgileri mutlaka okuyun
Hamile kalmadan önceki 3 ayın bebeğinizin gelişimi ve sağlığı için son derece önemli olduğunu biliyor muydunuz? Peki ya bunun sonraki nesiller üzerindeki etkisinden haberdar mıydınız? Bunun nedenlerini ve çocuğun karnınızda mümkün olduğunca güçlü ve sağlıklı büyümesini sağlamak için neler yapabileceğinizi öğrenmek ister misiniz?



1. Kalıtım

Birçok ailede kalıtsal hastalıklar bulunmaktadır. Bu hastalıkların çocuğa geçme ihtimali vardır. Ailenizde kalıtsal bir hastalık mı var? Veya böyle bir hastalık olup olmadığını bilmediğiniz için bunun araştırılmasını mı istiyorsunuz? Bu konuyu hamile kalmadan önce



2. Önceki gebelikler

Daha önce hamile kaldıysanız, o hamileliğinizde herhangi bir sorun yaşadınız mı? Bu durumda tekrar hamile kalmadan önce konuyu bir doktor veya ebe ile görüşmenizi tavsiye ederiz. Yapılacak bir araştırma veya tedavi



3. Folik asit

Hergün bir tablet folik asit alın. Folik asit, çocuğunuzun beyin ve sinir sisteminin gelişimini destekler. Bu da spina bifida (ayrık omurga), kalp-damar bozuklukları, idrar yolu sorunları ve belirli çocuk kanserlerinin görülme olasılığını azaltır. Vücudunuz folik asidi kendisi üretemez. Ne zaman hamile kalacağınızı genellikle tam olarak bilemeyeceğiniz için



4. Beslenme

Çocuğunuzun iyiyapı taşlarına ihtiyacı olması nedeniyle sağlıklı beslenme önemlidir. Vücudunuzun olabildiğince iyi bir kondisyona sahip olması için daha hamile kalmadan önce yeme düzeninizi değiştirmeyi deneyin. Çiğ yiyeceklerden (yumurta, et, peynir vb.) uzakdurun.Çiğ yiyeceklerinyol açabileceği enfeksiyonlar çocuğunuz içintehlikeli olabilir. Budurum,hamileliğin hemen öncesinde yaşanan enfeksiyonlar içindegeçerlidir.



5. Kilo

Sağlıklıbir kilo, çocuğunuzun sağlıklıolmaolasılığını yükseltir. Vücut Kitle İndeksiniz(VKİ) yüksek mi? Bu durumda gebelik zehirlenmesi, gebelik diyabeti ve büyüme bozukluğu olasılığı artar. VKİ çok düşükse düşük yapma, erken doğum ve büyüme geriliği olasılığı daha yüksektir. Her iki durumda da hamile kalmak daha uzun sürer. Sağlıklı bir kiloda olmak için çaba göstererek bu riskleri azaltmak ister misiniz? O hâlde aile hekiminizden veya bir diyetisyenden randevu alın.



6. Sigara

Hamileliköncesindevesırasında sigaraıçmemek, bebeğin beyin gelişimivebüyümesiüzerindedahaolumluetkiyesahiptir. Sigaraıçmeyerek çocuğunuzun ileride aşırı kiloluolmasını veya davranış sorunlarını yaşamasını önleyebilirsiniz. Sigara içen erkekler ve kadınlar daha az doğurgandır. Yani hamile kalmanız daha uzun sürebilir. Aktif veya pasif içici olduğunuzda, zararlı maddeler çocuğunuzun vücuduna girer. Bu durumda düşük ve dış gebeliğin yanı sıra tavşan dudağı, düztabanlık veya kalp kusurları gibi doğuştan gelen bozukluk yaşanma ihtimali artar.



[Daha fazla bilgi için QR kodunu tarayın.](#)



7. Alkol ve Uyuşturucu

Alkol, erkeklerde ve kadınlarda doğurganlığın azalmasına neden olur. Ayrıca yumurta ve sperm hücrelerine zarar verebilir. Alkol, düşük ve kalıtsal bozukluk riskini artırır. Ne kadar çok alkol alırsanız, sorun yaşama olasılığı da o kadar artar. Uyuşturucular da hem hamileliğiniz hem de bebeğinizin sağlığı ve gelişimi üzerinde zararlı etkilere yol açabilir. Uyuşturucu kullanan erkekler, iktidarsızlık yaşayabilir. Kokain, esrar, afyon ve amfetamin gibi uyuşturucuları kullanıyorsanız, bunları bırakmanız önerilir.

Daha fazla bilgi için QR kodunu tarayın.



8. Stres

Sorunlar ve gerginlikler hayatın bir parçasıdır. Bunlar örneğin ağır hasta bir aile üyesinden, eşinizle yaptığınız bir tartışmadan veya finansal sorunlardan kaynaklanabilir. Aşırı stres iyi değildir. Bu, yüksek tansiyona yol açarak hem siz hem de bebeğiniz için tehlikeli olabilir. Stres yaşadığınızda yardım isteyin. Güvenilir bir arkadaşınızla veya aile üyelerinden biriyle konuşun. Alternatif olarak siz bir sosyal hizmet



9. Evdeki veya iş yerindeki riskler

Ağır fiziksel işler, tehlikeli maddelerle temas, vardiyalı çalışma, yüksek ısoğunluğu, gürültü ve radyasyon doğurganlığınızı ve hamileliğinizi etkileyebilir. Bu konuyu, hamile kalmadan önce şirket doktoruyla görüşün. Şirket doktoruyla yaptığınız görüşme, mesleki sır kapsamındadır. İşverenler, hem çalışanların hem de çalışanların doğmamış çocuklarının sağlığını korumak ve güvenliğini sağlamakla yükümlüdür.



10. İlaçlar ve hastalıklar

Hastalandığınızda genellikle ilaç kullanmanız gerekir.

Ancak bazı ilaçlar; doğurganlık, hamilelik

ve doğmamış çocuk için çeşitli riskleri beraberinde getirir.

Bu nedenle, hamile kalmak istediğinizi doktorunuza ve/veya eczacınıza söyleyin.

Kullandığınız ilaçları doktorunuza danışmadan asla bırakmayın. Hastalığın kendisi de

hamileliğinizi veya bebeğinizi etkileyebilir. Bu nedenle, hamileliğinizin

hem siz hem de çocuğunuz için olabildiğince güvenli

geçmesini sağlamak üzere konuyu tedavinizi üstlenen doktorla görüşün.



"Sağlıklı hamilelik için 10 madde"ye ne kadar
uyduğunuzu bilmek ister misiniz?

O hâlde QR kodunu tarayın ve hamilelik rehberindeki soruları yanıtlayın.

Çocuğunuzun organlarının çoğunun daha siz hamile olduğunuzu fark
etmeden önce oluşmaya başladığını biliyor muydunuz? Bu nedenle hazırlığa
zamanında başlayarak hem kendiniz hem de bebeğiniz için en iyi koşulları

