



Hamilelik döneminde sağınıza dikkat etmeniz

Sağlıklı bir hamilelik dönemi sağlamak için hamilelikten önce ve ilk haftaları içinde yapabileceğiniz bir dizi işlemler bulunmaktadır.

Sakınmanız gerekenler

- **Alkoll** – Hamilelik sırasında ve bebeğinizi emzirdiğinizde alkollü içkiler kullanmamanız tavsiye olunur.
- **Sigara içme** – Sigara içmenin düşük yapma riskini artırdığı ve bebeğin büyüme ve gelişimine zarar verdiği bilinmektedir. Sigarayı bırakma konusunda ücretsiz bilgi, tavsiye ve desteğe gereksinim duymanız durumunda, Quitline kuruluşunu 131 848 (24 saat açıktır) No'lu telefonda arayın.
- **Retinol içeren multivitaminler** – Retinol, yüksek miktarda alındığında zarar verebilen bir tür A vitamindir. **Karaciğerde de retinol bulunması nedeniyle**, alınan doz küçük miktarlarla sınırlı kalmalıdır.

Azaltmanız gerekenler

Kafein – Çay, kahve ve kolalı içeceklerin tümü kafein içerir. Günde üç bardak kahve veya beş bardaktan fazla çay içmemeniz önerilir. Guarana, Red Bull, V and Mother gibi enerji içeceklerine katılan bir tür kafein maddesidir. Bu tür içecekleri hamilelik döneminde kullanmanız tavsiye edilmemektedir.

Destek ve tavsiye alın

Aile doktorunuzun ve uzman doktorunuzun hamile olduğunuz konusunda bilgilendirilmesini sağlayın. Aşağıda belirtilen bilgiler, aile doktorunuzla konuşmanızı gerektiren hususları düşünmeniz için yardımcı olacaktır.

Yasa dışı uyuşturucular

Bu uyuşturucular gelişen bebeğiniz için zararlıdır. Hamile olmanız durumunda, uzmanların yardımı olmadan uyuşturucu kullanımınızı sona erdirmeye çalışmayın. Alcohol and Drug Service (Women's Alkol ve Uyuşturucu Hizmetleri) bölümünden yardım isteyin (ilişki kurma konusundaki bilgiler aşağıda belirtilmektedir).

İlaçlar, uyuşturucular, yardımcı ve alternatif ilaçlar

Reçete ile veya reçetesiz alabileceğiniz ilaçlar ya da kullanmakta olduğunuz ilaçların bazıları hamileliğiniz döneminde güvenli olmayabilir. Hamilelik ya da emzirme döneminde multivitaminler gibi yardımcı ilaçları kullanmanın güvenli olup olmadığını kontrol etmeden almayın. Aile doktorunuzdan, ebenizden, yerel eczacınızdan tavsiye alın ya da Women's hastanesinde bulunan Drug Information Line'nını (İlaç Bilgi Hattı) arayın. (ilişki kurma bilgileri aşağıda belirtilmektedir).

Egzersiz

Belirli sınırlar içinde yapabildiğiniz egzersizleri uygulayın. Yürüyüş, yüzme ya da yoga gibi hafif, eylenceli ve haftanın birçok günü uygulanabilenler en iyi egzersiz türleridir. Jakuzi ve saunalarda çok ısınmaktan kaçının. Egzersiz yaparken bolca su için. Yorucu egzersizler ve form tutma etkinlikleri konularında bilgi edinin.

Aile/genetik geçmiş

Sizin ve eşinizin kalıtsal olabilecek bir aile sağlık sorunu bulunması durumunda, hamileliğinizin başlangıcında bu durumu aile doktorunuz ile görüşün. Bu hastalıklar arasında Fragile X Sendromu, Talasemi (Akdeniz Anemisi), Kistik Fibrozis, Down Sendromu, Musküler Distrofi (bir cins kas sistemi hastalığı), spina bifida, hemofili, yarı dudak/ damak (cleft palate) gibileri sayılabilir.

Sağlık durumunuz

Yüksek tansiyon, şeker, epilepsi, kanama sorunları ya da kalp hastalıkları gibi herhangi bir sorunuz bulunması durumunda, aile doktorunuzla bu konuyu biran önce görüşün.

Yarı dudak, bel kemiği problemi gibi aile tarihçenizde kalıtsal bir hastalık bulunması ya da epilepsiye karşı bir ilaç kullanmanız durumunda, lütfen aile doktorunuzla görüşün. Bu ilacın dozunun artırılması gerekebilir.

Beslenme ve besin maddeleri

Hamilelik sırasında, demir, kalsiyum, iyot ve birçok vitamin gibi bazı ek besin maddesini almak gerekmektedir. Beslenme şeklinizin değişken besin maddelerinden oluşmasını ve aşağıda belirtilen besin maddelerinden yeterince yemeyi ihmal etmeyin:

- meyve ve sebzeler
- ekmek ve tahıllı maddeler
- kalsiyum gereksiniminiz için süt ürünleri
- demir gereksiniminiz için yağsız et, tavuk, ve balık.

Vejeteryanlar

Vejeteryan beslenme türünde, mercimek, fasulye, tofu, yumurta ve soya sütü hayvansal besinlerin yerini tutar. Hayvansal besinler yememeniz durumunda, bebeğin beyin gelişmesi için gerekli bulunan B12 vitaminini ek olarak almalısınız.



Hamilelik döneminde sağlığınıza dikkat etmeniz

Folik Asit

Folik asit çeşitli besinlerde bulunan bir vitamin türüdür. Bebeğinizde oluşabilecek spina bifida (belkemiği hastalığı) gibi belkemiği problemleri riskinin azaltılması amacıyla, hamile kalmanızdan iki ay önce ve hamileliğinizin ilk üç ayında ek folik asit almanız tavsiye edilir. Folik asit oranı zengin besinler yemenin yanısıra, günlük 500 mcg (0.5 mg) ek folik asit almanız önerilir.

Balık

Balık bebeğinizin beyin ve sinir dokularının gelişmesi için önemlidir. Haftada bir ile üç öğün arası balık yemeniz tavsiye olunur. Cıva seviyelerinin yüksek bulunması nedeniyle bazı tür balıklar belirli sınırlar içinde yenmelidir. Köpekbalığı (flake), kılıçbalığı, broadbill ve marlin türü balıklar onbeşgünde bir den fazla yenmemeli ve tatlısu levreği, kedibalığı türünden balıklar da haftada bir den fazla yenmemelidir. Diğer balık türleri daha sıklıkta yenebilir. Konserve tuna balığı kısıtlamaya dahil değildir.

Hamilelikte iyot

Bebeğinizin beyin gelişimi için önemli olan diğer bir besin de iyottur. Yeterli iyot almanız için aşağıda belirtilen tavsiyeleri uygulayın:

- haftada bir ile üç kez arası balık yiyin (yüksek cıva içeren balıklar kısıtlanmış şekilde).
- Iyotlu tuz kullanın veya
- hamilelik döneminde içeriğinde iyot bulunan multivitamin alın.

Vitamin D

Vitamin D cildimize yönelik güneş ışığı aracılığıyla sağlanır ancak bu vitamini yağlı balık, yumurta sarısı, margarin ve bazı süt türleri ile de ufak miktarlarda alabiliriz. Vitamin D bebeğinizin kemik ve diş gelişimi için önemlidir ve düşük düzeyde bulunması durumunda, kadınlarda kas zayıflığına ve ağrıya neden olabilir. Aşağıda belirtilen koşullara sahip olmanız, D vitamini eksikliğine yol açabilir:

- koyu renkli cilde sahip olmanız
- tüm vücudunuzu giysiyle kaplamanız
- açık havaya fazla çıkmamanız.

Bu durumları aile doktorunuzla lütfen görüşün. Vitamin D ile ilgili kan testi yaptırabilir ve hamileliğinizin sırasında ve bebeğinizi emzirme döneminde ek vitaminler önerebilir.

Güvenli besinler ve hijyen

Listeri ve toksoplazmosis henüz doğmamış bebeğinize geçebilecek sıkça rastlanmayan enfeksiyon hastalıklarıdır.

Listeri riskini azaltmak için aşağıda belirtilen tavsiyeleri uygulayın:

- yemek hazırlarken ellerinizi, doğrama tahtanızı ve mutfak aletlerinizi yıkayın
- yemeden önce sebze ve meyvalarınızı yıkayın
- salam çeşitleri gibi soğuk doğranmış etler, pişmiş soğuk tavuk, pate, pişmemiş deniz ürünleri, yumuşak dondurma, önceden hazırlanmış salata ve bri, camember, beyaz peynir ve ricotta gibi peynirler yemekten sakının.

Listeri, yiyeceklerin pişirilmesi yöntemiyle ortadan kaldırılabılır, bu nedenle yiyecekleri yeniden ısıtırken çok sıcak bir dereceye ulaşmalarına dikkat edin.

Toksoplazmosis riskini azaltmak için:

- etin her tarafını çok iyi pişirin
- sebzeleri bol suyla iyice yıkayın
- kedinizin kumunu değiştirdiğinizde ya da bahçede çalıştığınızda, bir kez giyilip atılan eldivenler kullanın
- evcil hayvanlarınızı elledikten ve bahçe ile uğraştıktan sonra ellerinizi yıkayın.

Depresyon

Hamilelik sırasında bazen hemen hemen herkesin kendini kötü hissetmesinin yanısıra bazı kadınlarda bu daha sık görülür ve depresyona girebilirler. Depresyon başarıyla tedavi edilebilir.

Bu durumu biriyle konuşun; aile doktorunuz ya da ebenizden yardım isteyin. Bu kişiler size gerekli yardımı sağlayabilirler.

Şiddete maruz kalmak – Hamileliğinizin bir parçası olmamalı

Sözlü veya fiziksel bir şiddetle karşılaşmanız, sizin, hamileliğinizin, bebeğinizin sağlığı ve diğer çocuklarınızın esenliği üzerinde çok etkili bir darbe oluşturabilir. Doğumunuzun planlanması ve ailenizin esenliği için, aile doktorunuz veya ebeniz gizlilik kuralları içinde size destek sağlayabilir ve sizi gereken kurumlara havale edebilirler.



Hamilelik döneminde sağlığınıza dikkat etmeniz

Daha fazla bilgi edinilebilecek yerler

Royal Women's Hospital

Flemington Rd ve Grattan St kavşağı
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 2000

Women's Health Information Centre (Kadın Sağlığı Bilgi Merkezi)

Tel: (03) 8345 3045

Women's Alcohol and Drug Service (Kadınlar için Alkol ve Uyuşturuculara Karşı Hizmet)

Tel: (03) 8345 3931

Drug Information Line (Uyuşturucularla İlgili Bilgi Hattı)

Tel: (03) 8345 3190

Hamilelikle ilgili daha çok bilgi ve bilgi metinleri Women's hastanesi websitesinden sağlanabilir:

www.thewomens.org.au

Yadsıma

Royal Women's Hospital, bu bilgi metniyle sağlanmış ya da başka bir kaynağa atfen bu bilgi metnine girmiş bilgi ya da tavsiyelerle (ya da bu bilgi ya da tavsiyelerin uygulanması ile) ilgili olarak, herhangi bir kimseye karşı sorumluluk kabul etmez. Anılan bilgileri, bunlara erişen tüm kişilerin, bilgilerin ilgi ve doğruluğunu değerlendirme sorumluluğunu üstlenmiş olduklarını düşünerek, sağlamış bulunuyoruz. Kadınları, sağlıkları ile ilgili gereksinimleri konusunda bir sağlık uzmanıyla görüşmeye özendiriyoruz. Sağlığınızla ilgili kaygılarınızın bulunması durumunda, size sağlık bakım hizmeti sağlayan kuruluş ya da kişiden tavsiye almanız ya da acil bakıma gerek duymanız durumunda, en yakınınızda bulunan hastanenin Acil Hizmet Bölümü'ne gitmeniz gerekmektedir.

© The Royal Women's Hospital, May 2008