

## Kaçınılması gereken yiyecekler

Listeriya bulaşmış yiyecekler doğmamış çocuk için çok tehlikeli olabilir. Listeriya, listeriyoz olarak bilinen bir tür yiyecek zehirlenmesine neden olabilecek bir bakteridir. Listeriyanın bulaşma olasılığı olan yiyecekler pastörize edilmemiş yumuşak peynirler, soğuk preslenmiş et, çiğ ve füme deniz ürünleri, önceden hazırlanmış salatalar, yumuşak dondurma ve ezme içerir.

## Erken gebelik komplikasyonları – 3 aya kadar

Gebeliğin ilk üç ayı belirsiz bir dönem olabilir.

**Yaklaşık beş doğrulanmış gebelikten birinde düşük olur.** Gebeliğin ilk haftalarında rahim büyümeye başladığında, birçok kadının hafif aybaşı ağrısı gibi ağrısı, sancıları ve çekmeleri olduğundan, kimi zaman düşük olup olmadığını bilmek zordur.

## Düşüğün uyarı işaretleri

Düşüğün uyarı işaretleri şunların birini veya tamamını içerebilir:

- karnın alt tarafında şiddetli ağrı
- kramp
- cinsel organda kanama

Bebeği düşürmekte olduğunuzu düşünüyorsanız:

- doktor gibi bir sağlık pratisyenine danışın veya
- hükümetin 24 saatlik sağlık bilgilendirme ve danışma hattı healthdirect Australia'ya arayın 1800 022 222

## Erken düşük hakkında neler biliyoruz

- Gebeliğin başlarında düşük yaygındır; doğrulanmış beş gebelikten birinde meydana gelir
- Düşük anababa için yıkım olabilir
- Stresten, çalışmaktan ve günlük etkinliklerden kaçınmak düşük yapmayı engellemez
- Düşükler tıbbi müdahalelerle durdurulamaz ama tekrar tekrar olan düşüklere yapılan müdahaleler yararlı olabilir
- Düşükler, büyümekte olan bebekteki kimi gelişim sorunlarının sonucu olabilir
- Düşük yapan kadınların yine de ilerde sağlıklı bebekleri olabilir
- Bu zor dönemi atlatabilmeniz için ailenizden ve dostlarınızdan destek isteyin
- Danışmanlar ve destek kuruluşları aracılığıyla ek destek mevcuttur. 1800 651 186'dan SIDS ve Kids NSW'yi arayın

## Daha fazla bilgi

**healthdirect Australia**  
**1800 022 222**

Tıbbi bakıma ihtiyacı olan hastaları değerlendirmede yardımcı olup sizinle yerel tesisler arasında bağlantı kurabilecek ruhsatlı hemşirelere bağlayan 24 saat süreli hükümet sağlık bilgilendirme ve danışma hattı

**MotherSafe NSW**  
**(02) 9382 6539 veya 1800 647 848**

Gebelik veya emzirme sırasında uyuşturuculara, ilaçlara, enfeksiyonlara, radyasyona veya mesleki etkilere maruz kalmış olmaktan endişe duyan kadınlar için ücretsiz danışma servisi.

**SIDS ve Kids NSW**  
**1800 651 186**

SIDS ve Kids NSW, gebelik, doğum ve bebeklik sırasında çocuklarını kaybeden bireylere ve ailelere destek sağlar. Bu düşüğü, ölü doğumu, yeni doğum ölümünü, ani bebek ölümünü (SIDS) ve bir çocuğun 6 yaşına kadarki ölümünü içerir.

**www.sidsandkids.org**

## NSW Sağlık yayınları

*Erken gebelik – kimi şeyler ters giderse  
Bebek Sahibi Olmak*

Bu yayınlar şu internet sitesinden indirilebilir  
**www.health.nsw.gov.au/pubs**

Turkish  
[DOH-8685]

**Çocuk sahibi  
olmayı düşünüyor  
musunuz**

Gebeliği planlamak ve  
gebe kalmak

**Thinking of having a baby –  
planning a pregnancy and becoming pregnant**

*Gebeliği planlamak ve gebe kalmak, müstakbel anababalar için heyecan verici ve yoğun bir zamandır. İlerisi için plan ve umutların yanısıra anababalar, kendileri ve bebekleri için mümkün olan en iyi başlangıcı sağlamak üzere çeşitli beslenme ve sağlık konularını da düşünmeye başlamalıdır.*

## *Gebeliği planlamak – 3 ay öncesi*

İkinci veya daha sonraki gebelik olsa bile, gebe kalmadan önce göz önüne alınacak çok şey vardır.

İdeali, gebe kalmayı denemeden yaklaşık üç ay önce, erkek ve kadının genel pratisyenlerini (GP) ziyaret etmesi ve yedikleri ile yaşam biçimlerinde belki de kimi değişiklikler yapmasıdır.

GP, gebelik sırasında denetlenmesi gerekebilecek özel sağlık konularını göz önüne alacak ve aşı güncellemeleri, önerilen testler, genetik konular veya yaşam biçimi değişiklikleri hakkında tavsiyeler sağlayacaktır.

Reçetesiz, reçeteli veya bitkisel ilaçlar alıyorsanız, gebe kalmaya çalışırken ve gebe iken bunların güvenli olduklarından emin olmak için GP'nize danışın.

### **Enfeksiyonlardan kaçının – ellerinizi yıkayın**

Kimi enfeksiyonlar doğmamış çocuğunuzun gelişimine zarar verebilir ve bazen de çocuk düşürmeyle sonuçlanabilir. Enfeksiyondan kaçınmak için ellerinizi sabun ve su ile yıkayın veya tuvalet ispiertosu ile silin.

Şu durumlarda ellerinizi yıkayın:

- salya, sümük, kan veya kusmuk gibi beden sıvıları ile temastan sonra
- çocukların bezini değiştirdikten veya tuvalete gittikten sonra
- yemek yemeden önce, yiyecek hazırlamadan önce ve sonra
- bahçe işi yaptıktan veya hayvanlara dokunduktan sonra
- ellerinizin ne zaman kirli görünürse.

### **Kadınlar:**

- Folik asit almaya başlayın
- Bağışıklık düzeyini kontrol ettirin
- Dişlerinizi kontrol ettirin
- Pap testi yaptırın
- Şişmansanız kilo kaybetmeyi düşünün
- Sigarayı, içkiyi, kafeini ve diğer uyuşturucuları bırakın veya azaltın
- İlaçların ve bitkisel ilaçların güvenli olup olmadığını kontrol edin
- Sağlıklı besinler yiyin ve düzenli egzersizler yapın

### **Erkekler:**

Sperm üç ayda geliştikten, iyi yaşamak gebe kalma girişiminden çok önce başlamalıdır. Ailenin geçmişinde genetik sorunlar varsa, gebelik girişiminden önce, risklerin denetimi için bir doktora danışmak yararlı olabilir.

- Sigarayı, içkiyi, kafeini ve diğer uyuşturucuları bırakın veya azaltın, babaları sigara içen bebekler büyük olasılıkla doğumda daha düşük kilolu olurlar ve alkol tüketiminin sperm niteliğini düşürdüğü kanıtlanmıştır
- Sağlıklı besinler yiyin ve düzenli egzersizler yapın; iyi yiyecekler ve egzersiz, hormonların dengelenmesine ve spermin daha nitelikli olmasına yardımcı olur
- İlaçların ve bitkisel ilaçların güvenli olup olmadığını kontrol edin

### **Zaman mı alıyor - kısırlık**

Bir yıl içinde gebe kalınamıyorsa, doktora danışılabilir. Kadın 35 yaşında veya daha büyükse, yaklaşık altı ay süren gebelik girişiminden sonra çiftler tıbbi tavsiye almak isteyebilir.

Gebe kalan ama sürekli düşük yapan kadınlar, normalde birbiri ardına üç düşük yaparsa, doktora danışmalıdır.

## *Bebek yolda*

Heyecan duymak, emin olamamak, tedirgin olmak ve etekleri zil çalmak normaldir ve gebeliğe duyulan yaygın tepkilerdendir. Kadınlar, özellikle mide bulantısı, kusma, göğüslerin hassaslaşması veya karında hafif bir ağrı gibi güçlü erken gebelik belirtileri yaşarlarsa, bebekle çok başlarda bedensel bir bağ hissetmeye başlayabilirler

## *Gebeliğin ilk dönemleri – 3 aya kadar*

İlk üç aylık dönemde, gelişmekte olan bebek yoğun bir büyüme döneminden geçer. Sağlıklı yaşam biçimini ve kiloyu korumak, gebelikte komplikasyon riskini azaltır. Ayrıca bebeğin gelişimine ve kadının bedeninin, geçirmekte olduğu birçok değişikliklerle başa çıkmasını kolaylaştırmaya yardımcı olur.

Henüz yapmamışsanız, sağlıklı yaşam biçimi değişikliklerini bu noktada bile yapmak yararlı olur.

- Genel sağlık konuları veya gereksinim duyabileceğiniz kontroller hakkında bir GP veya ebe ile konuşun
- Gebelik bakımınızdan kimin sorumlu olacağını göz önüne alın ve hastanede yer ayırtın
- Bol bol taze meyve ve sebze yiyin
- Sigarayı bırakın ve pasif sigara içmekten kaçının
- Kafeinden, uyuşturuculardan ve alkolden kaçının
- Folik asit almayı sürdürün veya buna başlayın
- Sağlıklı kiloyu koruyun
- Hafif, düzenli egzersizler yapın
- Enfeksiyondan kaçınmak için ellerinizi yıkayın
- İlaçların ve bitkisel ilaçların güvenli olup olmadığını kontrol edin