

## Beslenme, kilo ve egzersiz

Düzenli etkinlik ve taze meyve ve sebzeleri içeren iyi dengelenmiş beslenme, sağlıklı bir gebelik için hazırlanmanıza yardımcı olur.

Sağlıklı bir kilonun üzerinde veya altında olmak, gebe kalmayı zorlaştırabilir. Sağlıklı kiloya sahip olmadığınızı GP'nize sorun. Kilo kaybetmeniz veya almanız gerekiyorsa, bunu yapmanın en iyi yolu hakkında GP'nizle konuşun.

Kadınlar ve çocuklar için doğumdan sonra yaygın bir sorun olan güçsüz idrar torbasına karşı korudukları için gebelikten önce, gebelik sırasında ve gebelikten sonra pelvik taban egzersizleri tavsiye edilir.

### Sağlıklı Olmayı Normalleştirin

[www.makehealthynormal.nsw.gov.au](http://www.makehealthynormal.nsw.gov.au)

### Pelvik Taban Egzersizleri

[www.pelvicfloorfirst.org.au](http://www.pelvicfloorfirst.org.au)

## Folik asit ve iyot takviyeleri

Folik asit ve iyot, bebeğinizin beyni ve sinir sisteminin sağlıklı şekilde gelişmesi için gereklidir. Bu besin maddelerinin yeterli düzeye gelmesi zaman alabilir.

Folik asit ve iyot içeren günlük bir takviye, gebeliği planladığınızda tavsiye edilir. Bu takviyeleri çoğu eczaneden ve süpermarketten satın alabilirsiniz. Takviyenin en az 500 mikrogram (mcg) folik asit ve 150 mcg iyot içerdiğini kontrol ettiğinizden emin olun.

Takviyelere ihtiyaç olup olmadığını görmek için demir düzeylerinizi testten geçirmek de iyi bir fikirdir. Düşük demir düzeyleri gebe kalma olasılığınızı azaltabilir.

### Bilgilendirme belgeleri

Gebelikten önce ve başlarında folik asit [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au) sitesinde mevcuttur.

Gebe ve emziren kadınlar için iyot takviyesi [www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au) sitesinde mevcuttur.

## Çocuk sahibi olmayı planlarken göz önüne alınacak adımlar

### Kontroller

Sağlık sorunları ve aile geçmişi hakkında eşinizle konuşun

Şunlar hakkında konuşmak için GP'nizi ziyaret edin

- sağlık ve yaşam biçimi
- genetik sorunlar
- tavsiye edilen testler
- ihtiyacınız olabilecek aşılar
- düzenli olarak aldığımız reçeteli veya bitkisel ilaçlar
- rahim boynu taraması ve kendi kendine meme muayenesi

Dişçinizi ziyaret edin

### Sağlık

Sigarayı bırakma programı başlatın

Alkol içmeyi durdurun

Kafein alımını azaltın

### Gönenc

Etkin olun / düzenli egzersiz yapın

Dengeli, sağlıklı gıdalar yiyin

Kilonuzu kontrol edin

### Takviyeler

Folik asit ve iyot içeren bir takviye almaya başlayın

GP'nizden demir düzeylerinizi kontrol etmesini isteyin

## Erken bakım almak

Gebe kalır kalmaz veya kaldığınızı düşündüğünüzde, gebeliğinizi planlamanıza yardımcı olacak GP'nizden bir randevu alın.

**...ve son olarak, gebelik planlarınızda iyi şanslar!**



**Bir çocuk sahibi olmayı düşünüyor musunuz**

**Bu broşür sağlıklı bir gebelik için atabileceğiniz adımlar hakkındadır**

**Ayrıca izleyebileceğiniz bir kontrol listesi de ekledik**

## **Aile Hekiminize (GP) bir ziyaret**

Gebe kalmaya çalışmadan 3-6 ay önce GP'nizi görmek için randevu alın. GP'niz gebeliğinizi planlamanızda, şunlar hakkında konuşacak ve size yardımcı olacaktır:

- icabına bakılması gereken sağlık konuları
- ebeveynden bebeğe geçebilecek sorunlar (genetik sorunlar) ve tavsiye edilen testler
- ihtiyacınız olabilecek aşılar

GP'niz ile, almakta olduğunuz reçeteli veya bitkisel ilaçlar hakkında ve gebeliği planlarken bunları almanın güvenliği olup olmadığını konuşun.

Ayrıca, GP'nize veya Women's Health Nurse'inize (Kadın Sağlığı Hemşiresi) gelecek rahim boynu taramanızın ne zaman yapılacağını ve gebelik sırasında ve sonrasında memenizi kendinizin nasıl kontrol edeceğinizi sorun.

### **NSW Aile Planlaması**

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)

### **Gebelik için planlama**

[www.pregnancybirthbaby.org.au](http://www.pregnancybirthbaby.org.au)

### **Genetik Eğitimi Merkezi**

[www.genetics.edu.au/pregnancy](http://www.genetics.edu.au/pregnancy)

### **Aşı**

[www.health.nsw.gov.au/immunisation](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation)

## **Sigara içmek, alkol ve diğer uyuşturucular**

Sigara içmek, aşırı alkol ve diğer uyuşturucular (örn. esrar) kadınların ve erkeklerin üreme gücünü etkileyerek gebe kalmayı güçleştirir.

Sigara ve alkol içmek ve uyuşturucu kullanmak aynı zamanda gebelik sırasında bebeğe zarar verir.

Eşinizin, sigarayı, alkolü veya diğer uyuşturucuları bırakmak için yardıma ihtiyacı varsa, size tavsiyede bulunabilecek ve sizi destek servislerine havale edebilecek GP'niz ile ilişkiye geçin.

Kafein doğurganlığı etkileyebileceğinden, gebeliği planlayan kadınların günde 1 veya 2'den fazla kahve içmemesi tavsiye edilir. Kafein ayrıca çayda, kolada ve enerji içeceklerinde bulunur.

### **Quit line**

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) Tel. 13 78 48 (13 QUIT)

### **Alkol Uyuşturucu Bilgilendirme Servisi**

[www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au) Tel. 1800 422 599

## **Dişçinizi ziyaret**

Gebelik hormonları ve sabah bulantıları diş sorunları riskini artırabilir. Var olan herhangi bir sorunu çözümlemek için, gebe kalmadan önce bir diş kontrolü tavsiye edilir. Dişçi ayrıca gebelik sırasında dişlerinizi ve diş etlerinizi nasıl sağlıklı tutabileceğiniz konusunda sizinle konuşabilir.

### **Gebelik Sırasında Diş Sağlığı**

[www.health.nsw.gov.au/oralhealth](http://www.health.nsw.gov.au/oralhealth)

## **Evde ve iş yerinde**

Evinizdeki ve işinizdeki olası sağlık risklerini GP'nizden ve iş yerinizden kontrol edin. Temizlik ürünleri veya böcek ilaçları gibi kimyasal maddeleri kullanırken ve kullanılmış kedi kumuna ve bahçe toprağına dokunurken maske ve eldiven takın.

Ellerinizi yıkamak da gebelik başlangıcında mikroplardan kaçınmanız için yardımcı olabilir.

### **MotherSafe**

[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) Tel. 1800 647 848

## **Akil sağlığı ve gönenc**

Akil sağlığını gözetmek ve sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanların (eş, aile veya arkadaşlar) desteğine sahip olmak, gebeliği planlarken önemlidir.

Geçmişte akıl sağlığı sorunları yaşamışsanız veya ilaç alıyorsanız, GP'nizle, akıl sağlığı görevinizle veya psikiyatristinizle gebe kalma planlarınız hakkında konuşun.

### **Beyond Blue**

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) Tel. 1300 22 4636

(günde 24 saat, haftada 7 gün)

### **Centre of Perinatal Excellence (Doğum Zamanı Mükemmelliği Merkezi) (COPE)**

[www.cope.org.au](http://www.cope.org.au)

## **Ev içi ve aile içi şiddet**

Ev içi ve aile içi şiddetin ailelerin, özellikle kadınların ve çocukların sağlığı üzerinde büyük etkisi vardır.

Ev içi ve aile içi şiddet bir bebeği doğumdan önce etkileyebilir. Gebe bir kadın yaralanırsa, bebek de zarar görür. Şiddetle yaşamının gebe kadınlar üzerinde, bebeğin gelişmesini de etkileyecek büyük bir tesiri vardır.

Güvenliğinizden endişeliyseniz polisi arayın, bir sağlık profesyoneli ile veya güvendiğiniz biriyle konuşun ya da Domestic Violence Helpline'ı (Ev İçi Şiddet Yardım Hattı) arayın.

### **Ev İçi Şiddet Yardım Hattı**

Tel. 1800 656 463 (günde 24 saat, haftada 7 gün, yerel telefon ücreti karşılığında)

### **Ev içi şiddete ilişkin bilgiler**

[www.domesticviolence.nsw.gov.au](http://www.domesticviolence.nsw.gov.au)

## **Seyahat**

Gebe kalmayı planlıyorsanız, seyahat etmeden önce, önerilen aşılar hakkındaki tavsiyeleri ve enfeksiyonlardan kaçınma yollarını gözden geçirin. Kimi mikroplar ve virüsler çocuk düşürmeye neden olabilir veya bebeğinize zarar verebilir.

### **NSW Sağlık bulaşıcı hastalıklarla ilgili bilgiler**

[www.health.nsw.gov.au/Infectious](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious)