

MAMA en iyisini bilir!

Kadın doğum biriminizi her zaman arayabilirsiniz. İçgüdülerinize güvenin.

Kuşkunuz varsa, kontrolden geçin!

Bakımınızın herhangi bir yönüyle ilgili endişeniz varsa, bir Ebe Denetmeni ile görüşmek için talepte bulunun ve kendileri size, tarafsız tavsiyelerde bulunabileceklerdir.

Doğum Sonrası Depresyonu (DSD):

Birtakım araştırma çalışmaları, yeni annelerin %10-15'inin DSD yaşadığını göstermektedir.

Genel belirtileri şunlardır:

- Devamlı moral bozukluğu veya öz saygının azalması.
- Üzüntü / ağlamaklılık veya suçluluk hissi.
- İştah veya kiloda değişiklik.
- Açıklanmayan ağrılar ve sızılar.
- Enerji kaybı veya cinsel ilişkiye karşı ilgisizlik.
- Bozuk uyku düzeni.

Hislerinizi, sizi dinleyecek ve özel tavsiyelerde bulunabilecek aile doktorunuz veya Sağlık Ziyaretçisi ile görüşebilirsiniz.

Hakkımızda

MAMA Academy, bebeklerin dünyaya güvenli bir şekilde gelmelerine yardımcı olan bir hayır kuruluşudur. Tutarlı annelik bakımına yardımcı olmak için, Birleşik Krallık genelinde anne adaylarına ve ebelere destek oluruz. Tüm yayınlarımız, tıbbi danışman ekibimiz tarafından yazılmaktadır ve internet sitemiz, profesyoneller için RCM (Royal College of Midwives – Kraliyet Ebeler Koleji) onaylıdır.

Sağlık Cüzdanları

Daha güvenli bir hamilelik için, hamilelikle ilgili kilit önemde bilgilerle kendinizi güçlendirirken, doğum öncesi notlarınızı güvende tutun. Sağlık Bakanlığı ve NHS (National Health Service – Ulusal Sağlık Hizmetleri) İngiltere tarafından desteklenmektedir.

MAMA Academy internet sitesinden sadece £2.



"Her anne adayının olmazsa olmazı!" - Dr Ranj

İrtibat

 www.mamaacademy.org.uk

 contact@mamaacademy.org.uk

 07427 851670



Leaflet kindly funded by

The Mitchell Charitable Trust
in memory of Shoshana Mitchell Glynn

MAMA

Academy

positive about pregnancy

Bebeklerin güvenli doğumuna yardımcı

Anne adaylarına gerekli bilgiler



 /mamaacademy

 @mamaacademy

Sakınılacak gıdalar

- ✗ Olgun küflü yumuşak ve küf (mavi) damarlı yumuşak peynirler.
- ✗ Çiğ veya az pişirilmiş deniz ürünleri ve etler (tütsülenmiş kuru etler dâhil). Ciğer ve ciğer pate gibi ciğer içeren diğer ürünler.
- ✗ Güvenlik standartlarını gösteren aslan damgası olmayan az pişirilmiş yumurtalar (ev yapımı mayonez dâhil).
- ✗ Vitamin A takviyeleri, ör. balık ciğer, yağı.
- ✗ Yıkanmamış ham meyveler ve sebzeler.



Sağlıklı kalın

- ✓ Doğum öncesi bütün randevularınıza katılın.
- ✓ Gıda ürünlerine dokunmadan önce ve dokunduktan sonra ellerinizi yıkayın.
- ✓ Suçiçeği ve beşinci hastalık geçirmekte olan kişilerden uzak durun.
- ✓ Sigarayı bırakın ve alkol kullanmayın.
- ✓ Sağlıklı bir diyet uygulayın. 2 kişi için değil, sadece kendinize yetecek kadar yiyin!
- ✓ Şu adresi ziyaret edin: www.mamaacademy.com/for-mums/be-healthy
- ✓ Yerel bir egzersiz grubuna katılarak veya yürüyerek ve bir arkadaşınızla konuşarak aktif kalın.

Bebeğinizin hareketleri

Bebeğiniz, yaklaşık 24'üncü haftadan itibaren kendi hareket düzenini geliştirmeye başlayacaktır.

Endişe edilecek bir durum olmamasına rağmen, bebeğinizin hareketlerindeki değişim, bebeğinizin rahatsız olduğunun da bir işareti olabilir.

Bebeğinizin sağlık durumunu belirlemek için evde kullanılan izleyicilere (doppler), elde taşınan ölçerlere veya telefon uygulamalarına her zaman güvenmeyin. Bu cihazlar bebeğinizin sağlığını her zaman doğru bir şekilde göstermezler.

Bebeğin hareketleri, hamileliğin sonuna doğru yavaşlamamalıdır. Bebeğinizin hareketleri, kontrolünüzden sonra tekrar yavaşlarsa, kadın doğum ekibinizi hiç çekinmeden arayın.

Bebeğinizin hareketlerinde bir değişim farkederseniz, kadın doğum birimini derhal arayın. Sizi değerlendirme için çağırabilirler.

Ebeye sorun

- Aktif kalmama yardımcı olacak ne tür yerel hizmetler mevcut?
- Hamileliğimde sorun yaşama ihtimalini düşürmek için ne yapabilirim?
- Ücretsiz grip aşısı randevumu nasıl ayarlayabilirim?
- Bir doğum planı hakkında konuşabilir miyim?
- Gecikmeli göbek bağlanması nedir?
- Emzirme konusunda ne gibi destek hizmetleri mevcut?



Kadın doğum biriminizi arayın

Aşağıdaki durumlarda derhal arayın:

- Bebeğinizin hareketlerinin yavaşladığını fark ettiğinizde.
- Vajinal kanama veya sıvı sızıntısı (temiz veya herhangi bir renkte).
- Yüksek ateş VEYA uzun süren baş ağrısı.
- Ellerinizde ve yüzünüzde veya vücudunuzun üst kısmında bariz şişme.
- Görme ile ilgili sorunlar (bulanıklık, ışık veya nokta parlaması, odaklanmada zorluk).
- Kaburgaların hemen altında, karnınızın ortasında yoğun ağrı.

Aşağıdaki durumlarda 24 saat içinde arayın:

- Kaşınma (özellikle de eller ve ayaklar).
- Vajinanızın çevresinde anormal akıntı VEYA ağrı.

Doğum sancısının normal belirtileri

- Daha güçlü, daha düzenli hale gelen ve daha uzun süren sırt ağrısı veya kasılmalar.
- Su boşalmaları (bir ebe tarafından teyit edilecektir).

Doğum sancısının başladığını düşünüyorsanız, tavsiye için kadın doğum biriminizi arayın.