



“DOĞUMLAR MUTLAKA
HASTANEDE YAPILMALIDIR”

UNUTMAYIN !

- * 18 yaşın altında gebe kalmak
- * 35 yaşın üstünde gebe kalmak
- * 2 yıldan kısa aralıklarla doğum yapmak
- * 4 ve üzerinde doğum yapmak
- * Sigara içme ya da sigara içilen yerde durmak
- * Evde ya da tarlada doğum yapmak
- * Gebeliği tarlada geçirmek
- * Tarım ilaçlarına maruz kalmak

Anne ve bebeğin hayatını tehlikeye sokar



TARIM İLAÇLARI ZEHİRDİR HERKES İÇİN TEKLİKELİDİR

Zehirler,
kanser yapar,
düşüklere,
ölü doğumlara,
depresyona ve
sakat bebeklerin
doğmasına
neden olur



Tarla ilaçlarken dikkat edilmesi gerekenler

- Şapka, maske, eldiven, gözlük, uzun kollu gömlek, uzun pantolon, çorap, kapalı ayakkabı veya bot giyin
- İlaçlama yapılan alanlara girmeyin
- Ne zaman tarlaya gireceği ilaç paketinin üzerinde yazar
- İlaçlama yapılan bölgelere “girmeyin” yazın
- Ellerinizi sık sık yıkayın
- Bol su için (6-8 su bardağı) (Su, zehrin vücuttan atılmasına yardımcı olur)
- İlaç kutularını gömün

Eve ya da çadıra girmeden önce

- Ellerinizi sabunla yıkayın
- İlaçlama yaparken giydiğiniz kıyafetleri çıkarın, bir torbaya koyun
- Hemen duş alın, vücudunuzu ovmayın
- El ve ayak tırnak diplerini temizleyin
- İlaçlamada kullandığınız kıyafetleri diğer çamaşırlardan ayrı, bol su ve deterjanla yıkayın, bu kıyafetleri güneşte kurutun (elinizde eldiven, ayağınızda çizme ile yıkayınız, vücudunuza temas etmesin)
- İlaçlamada kullandığınız kıyafetleri yıkadıktan sonra güneş ışığında kurutun

5216 87 87



ANNELERİN VE
BEBEKLERİN
SAĞLIKLI OLMASI İÇİN
GEBE KADININ
EN AZ 4 (DÖRT) KEZ
AİLE SAĞLIĞI MERKEZİNE
SAĞLIK KONTROLÜNE
GİTMESİ GEREKİR

Gebelikte gerekli tedbirler alınmaz ise
anne ve bebeğin hayatı tehlikeye girer



Hastalıklar Önlenebilir

Kansızlık tehlikelidir Gebeyken kan haplarınızı yutun

Gebelikte bazı sorunlar anne ve bebeğin hastalanmasına ve ölümüne neden olur

Bu sorunlar;

Kansızlık, yüksek tansiyon, şeker, kanama, düşük ve ölü doğumlar gibi önlenebilir durumlardır



İki yıldan kısa aralıklarla doğum yapmak, kansızlığa neden olur

KANSIZLIK anne karnındaki bebeğin; küçük kalmasına, zeka geriliğine, erken veya ölü doğmasına, annenin hastalanmasına neden olabilir

KANSIZLIĞI ÖNLEMENİN MÜMKÜN!!!

- Doktorunuzun verdiği kan haplarını düzenli kullanın
- Ekmek yaparken içine maya katın
- Yemeklerle ve kahvaltıda çay içmeyin

Hastalıklar Önlenebilir

Her ölen anne ardında ağlayan çocuklar bırakır

YÜKSEK TANSİYON gebelik zehirlenmesine, anne ve bebeğin ölümüne neden olur

YÜKSEK TANSİYONU ÖNLEMENİN MÜMKÜN!!!

- Yemeklerinize az tuz koyun
- Dinlenin
- Bol su için

ŞEKER HASTALIĞI anne karnındaki bebeğin; iri ya da küçük kalmasına, iç organlarının ve beyninin zarar görmesine ve hatta **ÖLMESİNE** neden olur
Zor Doğumlara Neden Olur

ŞEKER HASTALIĞINI ÖNLEMENİN MÜMKÜN!!!

- Her gün sabah, öğle ve akşam, düzenli yemek yiyin
- İyi yıkanmış sebze ve meyve yiyin

“Bebeğinizi ve kendinizi
ölümden korumak için;
tetanoz
aşınızı yaptırın”

Hastalıklar Önlenebilir

“İdrar yolu iltihabı tehlikelidir.
Önden arkaya taharetlenin,
bol su için, idrarınızı tutmayın.”

İYOT EKSİKLİĞİ düşüklere, ölü doğumlara, guatr hastalığına, bebekte zekâ geriliğine ve büyüme geriliğine neden olur

İYOT EKSİKLİĞİNİ ÖNLEMENİN MÜMKÜN!!!

- İyotlu tuz kullanın

- İçtiğiniz her sigara hem bebeğinize hem de kendinize zarar verir
- Sigara içmeyin ve içilen ortamlarda bulunmayın



- Tarlaya gitmeden önce, aile hekiminize size ulaşacağı bir telefon numarası bırakın