

HAMİLELİK DÖNEMİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Hamile kaldığınızı anladığınız hatta şüphelendiğiniz andan itibaren doktorunuza başvurun.

Folik asit vitaminini gebeliğin 3. ayı bitene kadar kullanmanız bebeğin sağlığı açısından çok önemlidir.

Hamileliğin ilk 3 ayı genellikle şikayetlerin en yoğun olduğu dönemdir bu dönemi uyarılara ve ilaçlarınıza dikkat ederek en rahat biçimde atlarmaya çalışmalısınız. >>

Hamilelik boyunca bütün doktor randevularınıza zamanında gitmelisiniz çünkü hamilelikte yapılan **tahlillerin** belli zamanları vardır, bu zamanlar geçtikten sonra tahliller yapılamayabilir.

Hamilelik boyunca zorunlu olmadıkça hastane ve doktor değiştirmemeye özen gösterin. Sürekli aynı doktorun gebeliği takip etmesi gebelik hakkında daha iyi bilgi sahibi olmasını sağlar.

Gebelik boyunca **dengeli ve sağlıklı beslenmeye** özen gösterin.

Gebeliğinizin 3. ayından sonra doktorunuz tarafından engel görülmezse **egzersiz** yapın.

Hamilelik boyunca doğru şekilde giyinmeye özen gösterin. Rahat kıyafetler ve yüksek olmayan ayakkabılar tercih edin.

Hamilelik döneminde diş sağlığınıza daha fazla özen göstermelisiniz.

Doğumun nasıl ve nerede olacağını doğum yaklaşmadan önce doktorunuzla konuşun ve planlayın.