

Doğum Öncesi Bakım hizmetlerini, Sağlık Bakanlığının Aile Sağlığı Merkezlerinden ve Hastanelerden alabilirsiniz.

T.C. Sağlık Bakanlığı  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
[www.hsgm.saglik.gov.tr](http://www.hsgm.saglik.gov.tr)

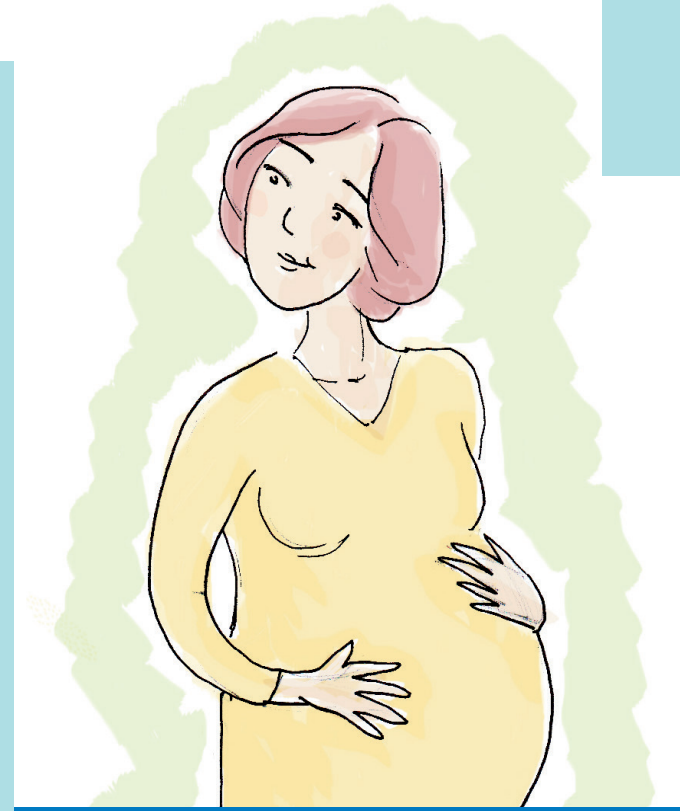
### Doğum Öncesi Bakım neden önemlidir?

Doğum Öncesi Bakım olarak anne ve bebek ölümlerini, oluşabilecek hastalık ve sakatlıkları en aza indirebiliriz.”

Sağlıklı bir gebelik geçirmek ve sağlıklı bir bebek sahibi olmak için mutlaka DOĞUM ÖNCESİ BAKIM alınız.

Birinci basamak sağlık Kuruluşlarında ÜCRETSİZ olarak verilen DEMİR ve D VİTAMİNİNİ düzenli kullanınız.

Gebeliğin son ayında doğumu nerede yapacağınızı planlayınız.



## DOĞUM ÖNCESİ BAKIM

Gebelik boyunca en az 4 kez muayeneye gidilmesi önerilmektedir.

### Bu muayeneler sırasında neler yapılır?

- Kişisel bilgileriniz, sağlık durumunuz, önceki hastalıklar ve geçirilmiş ameliyatlar, aşılar, tedaviler, gebelik öyküleriniz sorulur.
- Genel fizik ve gebelik muayeneniz yapılır.
- Boy, kilo, tansiyon ölçümü, gebelik haftası tespiti yapılır. Bebeğinizin sağlık durumu, pozisyonu, kalp sesleri alınır.
- Gerekli kan ve idrar tahlilleri yapılır.
- Riskli gebeler saptanır ve gerekiyorsa daha ileri bir sağlık kuruluşuna sevk edilir.
- TETANOS aşısı öykünüz öğrenilir ve Sağlık Bakanlığı takvimine göre aşılarınız ücretsiz olarak yapılır.
- Gebelik öncesi danışmanlık ve farkındalık eğitimleri verilir. Bu danışmanlıklar ve eğitimler sırasında, temizlik, genel vücut bakımı, ağız ve diş sağlığı, beslenme, ilaç kullanımı, cinsel yaşam, emzirme ve gebeliği önleyici yöntemler konularında Sağlık Bakanlığı personeli tarafından bilgilendirilirsiniz.

### Bu muayeneler nerelerde yapılır?

Bu hizmetleri Sağlık Bakanlığının Aile Sağlığı Merkezlerinden ve Hastanelerden alabilirsiniz.

Normal gebelik süresi 40 haftadır. Tahmini doğum tarihinizi hesaplamak için son adet tarihinizin ilk gününe 10 gün ilave ediniz ve 3 ay geri gidiniz, bu size en olası doğum tarihinizi verecektir.



### Doğum Öncesi Bakım ne zaman alınmalıdır?

Türkiye’de Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen standart, gebelik boyunca en az 4 kez muayeneye gidilmesidir.



**1.kontrol:**  
İlk 14 hafta içerisinde



**2.kontrol:**  
18-24 haftalar arası



**3.kontrol:**  
28-32 haftalar arası



**4.kontrol:**  
36-38 haftalar arası

## DİKKAT

Aşağıdaki belirti ve bulgulardan en az birini bile kendinizde gözlemliyorsanız en yakın sağlık kuruluşuna başvurun:

- Aşırı bulantı ve kusma
- Şiddetli baş ağrısı
- Bulanık görme
- Nöbet geçirme ya da bayılma
- Vajinal lekelenme ya da kanama
- Ateş
- Yüz, el, bacak ve ayaklarda şişme
- Günlük işlerinizi engelleyecek kadar nefes darlığı
- Sık idrara çıkma, idrar yaparken yanma, kasık ve karın ağrısı ve idrarda kan görülmesi
- Doğum zamanına göre erken gelen kasılmalar
- Bebek hareketlerinin azalması veya hissedilmemesi
- İdrar yapar gibi su boşalması