

COVID-19 ve Gebelik



Gebe kadınlar pandemi döneminde risk altındaki kişiler arasında yer alıyorlar. Gebelikte vücudun bağışıklık sistemi ile kalp ve akciğer sistemlerinde değişiklikler olur.

Bu değişiklikler nedeniyle solunum yolunu etkileyen hastalıklar daha ağır geçebilir. COVID-19'un bazı gebelerde erken doğuma yol açtığı da biliniyor. Pandemi sürecinde gebelik kontrollerinizi atlamayın ve hekiminiz ile tekrardan planlayın. COVID-19 hastalığı riskini en aza indirmek için bazı kontroller ve testler birlikte planlanabilir.

**Pandemi
sürecinde gebelik
kontrollerinizi
atlamayın ve
hekiminizle
tekrardan
planlayın.**



Gebeliğin ilk üç ayında tarama testi ve ikinci düzeyde ultrason taraması gibi kontrolleri mutlaka gerçekleştirin. Gebelik sürecinde gelişebilecek şeker ve tansiyon hastalığına dikkat edin, sık sık tansiyon kontrolünüzü yapın ve şeker hastalığı için kontrollerinizi aksatmayın.

COVID-19 hastası gebe bir kadının bebeğine hastalık geçirdiğine dair bilgi bulunmamaktadır.

Ancak doğum sonrası emzirirken anne maske kullanmalı ve bebeğini kucağına almadan önce ellerini yıkamalıdır.

Virüsün emzirme yolu ile geçtiğine dair bir bilgi olmadığı için COVID-19 hastası anne bebeğini emzirebilir. Annenin temas ettiği yüzeyler dezenfekte edilmelidir*. Anne emziremeyecek kadar rahatsızlanırsa sütünü sağarak bebeğini besleyebilir. Anne süt sağmadan önce ve sonra ellerini 20 saniye su ve sabunla yıkamalıdır. Anne ve bebeğin bulunduğu oda sık sık havalandırılmalıdır. Anne bebeğini doğumdan hemen sonra

*Temizlik yöntemleri için 1 numaralı broşüre bakınız.

emzirmeye başlamalı, ilk altı ay sadece anne sütü vermeli ve altı aydan sonra anne sütü ile beraber ek gıdaya başlamalıdır.

Gebe ve emziren kadınlar beslenmelerine dikkat etmelidir. Özellikle gebelik sürecinde folik asit ve D vitamini takviyesi alabilirsiniz. Gebelikte düzenli hareket etmek, spor yapmak sağlığını olumlu etkiler. Gebelik sürecinde düzenli hareketler yapmak şeker hastalığı riskini azaltır, kilo alımı kontrolüne yardımcı olur. Ayrıca bel ve sırt ağrılarına da iyi gelir. **Haftalık toplam 2,5 saat hareket edin! Düşmenize sebep olabilecek hareketlerden ve rutubetli yerlerde spor yapmaktan kaçının.**

Gebelik ve doğumdan sonraki ilk yıl, ruh sağlığı açısından hassas bir dönemdir. Pandeminin yarattığı kaygı nedeniyle doğum öncesi ruh sağlığı sorunlarında artış görülmektedir. COVID-19 hastası gebe bir kadın fazla anksiyete yaşayabilir ve bu kişide depresyon gelişebilir. Bu şartlarda uzman doktorlardan yardım alın.

Gebelik sürecinde düzenli hareketler yapmak şeker hastalığı riskini azaltır, kilo alımı kontrolüne yardımcı olur.



Pandemi sürecinde doğumdan sonra doğum kontrol yöntemlerine erişimde sıkıntı yaşayabilirsiniz. Bu nedenle doğumdan sonraki ilk 40 gün içinde -lohusalık döneminde- doğum kontrol yöntemleri ile ilgili aile sağlığı merkezine danışın.

Gebe ve emziren kadınlar, gerekmedikçe toplu taşıma araçlarını kullanmamalı, kalabalık ortamlarda bulunmamalı, COVID-19 hastası veya COVID-19 hastasıyla temas etmiş kişilerle görüşmemelidir. **COVID-19 kapsamında görülen belirtilerden ateş, öksürük, nefes darlığı veya halsizlik gibi bir şikayetiniz varsa hemen sağlık kuruluşlarına haber verin!**

Kadın Danışma ve Dayanışma Merkezi

projesi kapsamında üretilmiştir.

Mavi Kalem Ücretsiz Danışma Hattı: **0850 441 62 84**

www.mavikalem.org

Toplum Merkezlerinin ve Yerel İnisiyatiflerin Desteklenmesi Yoluyla Türkiye'deki Mülteciler ve Ev Sahibi Topluluklar İçin Sosyal Hizmetlerin Geliştirilmesi projesi, Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları Biriminin (ECHO) müşterek finansmanıya, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) tarafından yürütülmektedir. Bu broşür, Avrupa Birliği'nin maddi desteğiyle yürütülen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır. İçerik tamamıyla Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) sorumluluğu altındadır. Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir ve görevlendirici kurumlar bu belgenin içeriğine dayanılarak gerçekleştirilen hiçbir kullanımdan sorumlu tutulamaz.