

## DÜŞÜK RİSKİ DURUMUNDA DAVRANIŞLAR

### Psikososyal destek

Düşük tehdidi, bunun mutlaka gerçekleşeceği anlamınagelmez.Herdurumda,sevdiklerinizden duygusal destek görmelisiniz.

Özel durumunuz için size aşağıdaki önerileri ve iletişim adreslerini önerebiliriz:

- Psikoterapi [www.psyonline.at](http://www.psyonline.at)
- Psikolojik Danışmanlık, Tedavi, Terapi: [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)
- Ebelik yardımı: [www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)

## DÜŞÜK RİSKİ DURUMUNDA DAVRANIŞLAR

Ayrıca, buradaki ifadelerin genel tavsiyeler olduğunu belirtmek isteriz. Size özel başka tavsiyelerde bulunulmasını gerektiren bir tıbbi geçmişe sahipseniz, bunlar taburcu görüşmesi sırasında size iletilmiş olacaktır.

*Umarız bu öneriler size bir nebze yardımcı olabilir. Kadın doğum bölümü ekibi diğer sorularınızı yanıtlamaktan mutluluk duyacaktır.*

### Tedavi ekibiniz

### Hasta bilgileri

## Düşük riski durumda davranışlar



#### BASKI BİLGİLERİ

Medya sahibi: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR • Yayımlanma yeri: 3100 St. Pölten • Fotoğrafın kaynağı: Philipp Monihart  
Versiyon 06/2022

L  
G

A

## CONDUITA ÎN CAZ DE IMINENȚEI DE AVORT

Sayın hasta,

Taburcu görüşmemize ve doktor raporuna ek olarak, yatışınızdan sonraki dönem için size bazı genel tavsiyelerde bulunmak istiyoruz.

### Belirtiler

Hamileliğin erken dönemlerinde kanama ya da karın krampları ve belde ağrı olması düşük durumunun söz konusu olabileceğinin belirtileridir.

### Davranış kuralları

Taburcu olduktan sonra da fiziksel istirahat gereklidir. Kısa süreli bir jinokoloji uzmanı kontrolü tarafımızdan tavsiye edilmektedir. Kanama ve/veya karın krampları tekrarlırsa derhal hastaneye gitmelisiniz.

## DÜŞÜK RİSKİ DURUMUNDA DAVRANIŞLAR

### Diğer tavsiyeler

- Uyuşturucu madde, alkol ve tütün ürünleri de kaçının
- Cinsel ilişkiden kaçının
- Sadece doktorunuz tarafından yazılan ilaçları kullanın
- Doktorunuza danışmadan reçeteli ilaçları almayı bırakmayın
- Temiz havada egzersiz ve yürüyüşler genel olarak sağlık ve zindeliğe katkıda bulunur
- Spor yapma konusunu doktorunuz ile konuşun

## DÜŞÜK RİSKİ DURUMUNDA DAVRANIŞLAR

### Hamilelikte beslenme

Dengeli ve çeşitli bir beslenme uygulayın:

- Bol miktarda kalorisiz içecek (su, şekersiz çaylar vb.)
- Bol miktarda bitkisel gıda (sebze, meyve, tam tahıllı ürünler)
- Yalnızca ölçülü hayvansal gıdalar (süt ve süt ürünleri, az yağlı et/sosis, yüksek yağlı deniz ürünleri ve yumurta) tüketin
- Tatlılardan ve şekerli ve/veya kafeinli içeceklerden mümkün olduğunca kaçının
- Doymuş yağ oranı yüksek gıdalardan (özellikle hayvansal yağlar) mümkün olduğunca kaçının
- Çiğ hayvansal gıdalar tüketmeyin. Yumurta tüketimi, sadece yumurta akı ve sarısı katı olduğunda önerilir