

## PREMATÜRE DOĞUM DURUMUNDA DAVRANIŞLAR



## PREMATÜRE DOĞUM 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



### BASKI BİLGİLERİ

Medya sahibi: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR • Yayım yeri:  
3100 St. Pölten • Fotoğrafın kaynağı: Philipp Monihart, pexels

Versiyon 06/2022

### Hasta bilgileri

## Prematüre doğum durumunda davranışlar



G

A

## PREMATÜRE DOĞUM DURUMUNDA DAVRANIŞLAR

Sayın hasta,

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

### Gelişim ve belirtiler

Premature doğum, gebeliğin 37. haftasından önce rahmin kasılmaya hazır hale gelmesinden kaynaklanır.

Erken doğumun belirtileri şunlardır:

- artan rahim kasılmaları (saatte 3 kereden fazla)
- sırt bölgesinde çeken ağrı
- vajinal salgının artması

### Davranış Kuralları

Taburcu olduktan sonra da fiziksel istirahat gereklidir. Kısa süreli bir uzman doktor kontrolü tarafımızdan tavsiye edilmektedir. Düzenli kasılmalarınız veya kanamanız varsa tekrardan hastaneye gelmelisiniz.

## PREMATÜRE DOĞUM DURUMUNDA DAVRANIŞLAR

### Psikolojik iyi olma hali

- İşleriniz sırasında aralar verin
- “Her şeyi bir anda” yapmamaya özen gösterin
- Ailenizden ve/veya arkadaşlarınızdan destek alın
- Sevdikleriniz ile hisleriniz hakkında konuşun
- Ayrıca ek bir desteğe ihtiyacınız varsa doktorunuzla ve/veya ebenizle konuşun

Daha fazla uzman desteğine ihtiyaç duymanız halinde aşağıdaki iletişim adresleri tarafımızdan tavsiye olunur:

- Ebe yardımı: [www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)
- Psikolojik destek: [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)

### Diğer tavsiyeler

- Uyuşturucu madde, alkol ve tütün ürünleri tüketiminden kaçının
- Bedensel yüklerden uzak durun
- Cinsel ilişkiden kaçının, ilişkiye girmek kasılmaları tetikleyebilir
- Sadece doktorunuz tarafından yazılan ilaçları kullanın
- Doktorunuza danışmadan reçeteli ilaçları almayı bırakmayın

## PREMATÜRE DOĞUM DURUMUNDA DAVRANIŞLAR

### Hamilelikte beslenme

Dengeli ve çeşitli bir beslenme uygulayın:

- Bol miktarda kalorisiz içecek (su, şekerli 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