

Kadın Sağlığında Önemli Noktalar



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir



alman
işbirliği

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



genc
HAYAT
VAKFI



Lift
TÜRKİYE YEREL İNİSİYATİF FONU

Bu yayın, Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği'nin İnsani Yardım Operasyonları birimi (ECHO) ortak finansmanıyla yürütülen "Toplum Merkezleri ve Yerel İnisiyatifler Projesi (CLIP)" kapsamında hazırlanmıştır. İçeriği, Avrupa Birliği'nin maddi desteğiyle yürütülen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır ve görevlendiren kurumların görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

İÇİNDEKİLER

1. GEBE SAĞLIĞI	2
2. AİLE PLANLAMASI	5
3. CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR	6
4. RAHİM AĞZI KANSERİNDE ERKEN TANININ ÖNEMİ	7
5. MEME KANSERİNDE ERKEN TANININ ÖNEMİ	8
6. ACİL DURUM NUMARALARI	13
7. KAYNAKÇA	14

1. Gebe Sağlığı

Gebe Kalmadan Önce

- Gebe kalmadan önce doktorunuza danışarak gerekli muayeneleri yaptırın.
- Sigara içmeyin ve içilen ortamlarda bulunmayın. Sigara kullanıyorsanız gebelikten önce bırakmaya çalışın.
- Alkol kullanmayın.
- Beslenmenize dikkat edin.
- Ağız ve diş sağlığı kontrol ve muayenelerinizi yaptırın.
- Anemi ya da kansızlık şikâyetiniz varsa gebe kalmadan önce tedavisine başlayın.
- Doktorunuza sormadan hiçbir ilaç kullanmayın. Gebelikten önce başlanmasında fayda olan vitaminler ve sizin için gerekebilecek önlemler için doktorunuza danışın.



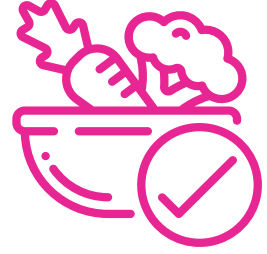
Gebelik Süresince

- Annelerin ve bebeklerin sağlıklı olması için gebe kadının en az dört defa aile sağlığı merkezine kontrole gitmesi gerekmektedir:
 - Gebelięin ilk 14 haftası içinde
 - 18. ve 24. Haftalar arasında
 - 28 ve 32. Haftalar arasında
 - 36. ve 38. Haftalar arasında
- **Hiçbir şikâyetiniz olmasa dahi en az dört kez, kontrolünüzü yaptırın!**
- Beslenmenize dikkat edin:
 - Çok miktarda çay ve kahve tüketmeyin.
 - Az miktarda tuz tüketmeye çalışın, mümkünse iyotlu tuz tercih edin.
 - Demir yönünden zengin gıdalarla (et, balık, yumurta, nohut, mercimek,



fasulye, ceviz, kayısı gibi) beslenin.

- Taze sebze ve meyve tüketimini artırın.
- Alkol tüketmeyin. Gebelikte alkol tüketimi Fetal Alkol Sendromu'na yol açarak bebeğin zekâ gelişimine ve fiziksel sağlığına zarar verir.



- Gebelik boyunca doktorunuzun önerdiği ilaçları ve kan haplarını düzenli kullanın.
- Normal bir gebelik süresince; ilk aylarda ayda 1; son 3 ayda 3 kilo almak normaldir. Kendinizin ve bebeğinizin sağlığı için aşırı kilo almaktan kaçının.
- Sigara içmeyin, sigara içilen ortamlarda bulunmayın.
- Yorucu olmayan yürüyüşler yapın, gün içerisinde aktif olun.
- Tarım ilaçlarına maruz kalmayın.
- Toprakla uğraşırken mutlaka eldiven takın ve tetanos aşısı yaptırın.
- DOĞUM HASTANEDE YAPILMALIDIR. Doğum sırasında gerekli tedbirlerin alınmaması annenin ve çocuğun hastalanmasına hatta ölmesine yol açabilir. Sağlık personeli olmadan evde, çadırda ya da tarlada yapılan doğumlarda:
 - Anne ve bebek mikrop kapabilir,
 - Aşırı kanamaya karşı tedbir alınmaz,
 - Annenin tansiyonu yükseldiğinde müdahale edilemez,
 - Zor doğumlarda annenin üreme organlarında ve rahminde kalıcı hasar oluşabilir.



Kansızlık, şeker ve yüksek tansiyon gebelikte sıklıkla karşılaşılan sağlık problemleridir.

Gebelikte bu hastalıklar önlenabilir ve tedavi edilebilir. Bunun için düzenli sağlık kontrolü yaptırmak çok önemlidir.



Aşağıdaki durumlardan birini yaşıyorsanız HEMEN DOKTORA BAŞVURUN!

- Şiddetli karın, kasık, bacak, göğüs ve baş ağrısı
- Kanama
- Tansiyonunuz normal değerlerin üstüne çıkar ya da altına düşerse
- Bebeğinizin hareketlerini uzun süre hissetmezseniz
- Suyunuz ya da sancınız gelirse
- Birden kilo alırsanız

Doğum Sonrası

- Eğer bir sağlık sorunuz yoksa doğumdan sonraki ilk 24 saati bebeğinizle bir arada geçiriniz.
- Bebeğinizi doğumdan hemen sonra emzirmeye çalışınız. Sütünüzün gelip gelmeyeceği ile ilgili endişelenmeyin, doğumdan sonra çocuğun göğse alınması anne-bebek ilişkisi ve çocuğun emme refleksini öğrenmesi için önemlidir.
- Bebeğinizi nasıl emzireceğiniz size anlatılmazsa, bununla ilgili tanıdıklarınızdan ya da sağlık personellerinden bilgi alın.
- Bebeğinizi doğumdan sonra ilk 48 saat içinde; 15. ve 41. günlerinde; 2., 3., 4., 6., 9., ve 12. aylarında bebek muayenesine götürün.
- Anne-bebek sağlığı açısından iki gebelik arasında en az 2 yıl olması önerilmektedir.
 - Doğumdan sonraki 22. günde bile tekrar gebe kalınabilir. Bu nedenle gebelikten hemen sonra da size uygun doğum kontrol yöntemiyle korunmaya devam edin.



Bilinçli Kadın = Sağlıklı Gebelik = Sağlıklı Anne = Mutlu Çocuk!

Gebelik süreci ile ilgili daha çok bilgi ve öneri için sağlık bakanlığının ücretsiz gebelik okullarına katılabilirsiniz. Gebelik okullarıyla ilgili bilgiyi Aile Sağlığı Merkezleri'nden alabilirsiniz.

Sağlık Bakanlığı'nın online gebelik okulu videolarını bu adrese tıklayarak ya da telefonunuzun kamerasına kare kodu okutarak internetten izleyebilirsiniz: <https://khgm.saglik.gov.tr/TR,65461/uzaktan-egitim-gebe-okulu.html>



2. Aile Planlaması

Aile planlaması, çiftlerin istedikleri ve hazır oldukları zamanda bakımını üstlenebilecekleri ve istedikleri sayıda çocuk sahibi olmasını planlamaları konusunda yardımcı olunmasıdır.

Aile planlamasının amacı:

- Çiftlerin çocuk sahibi olma süreçlerinin sağlıklı gelişmesini desteklemek,
- Doğum ve sonrası dönemde kadın sağlığını korumak,
- Üreme sağlığı konusunda toplumu bilinçlendirmek,
- Riskli gebelikleri kontrol etmek,
- Beklenmeyen gebelikleri önlemek; planlı gebeliği desteklemek,
- Sağlıklı ve mutlu çocuklardan oluşan aileler ile sağlıklı bir toplum oluşturmaktır.



- Annenin yaşı 18'den küçük veya 35'ten büyükse
- Gebelikler arasında 2 yıldan az bir zaman varsa
- 4 ve 4'ten fazla gebelik yaşandıysa bu anne ve çocuk sağlığı için tehlikedir!
- Bu riskli gebeliklerin önlenmesi için gebelik önleyici yöntemlerin kullanılması gerekebilir.

Doğum kontrolünün sağlanması için erkeklerin ve kadınların uygulayabileceği birçok yöntem bulunmaktadır. Sizin için en uygun yöntemi bulmak için bir uzmana danışmak en doğru yoldur.

Aile Planlaması Danışmanlığı Alabileceğiniz Kurum ve Kuruluşlar

- Hastane ve Doğumevlerindeki Aile Planlaması Klinikleri
- Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezleri
- Gençlik Danışmanlık ve Sağlık Hizmet Merkezleri
- Aile Sağlığı Merkezleri



3. Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar

HIV/AIDS, HPV, GENİTAL UÇUKLAR ve SİĞİLLER gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

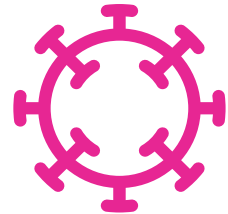
Belirtileri

- Farklı renk, kıvam ve kokuda akıntı
- Cinsel organda yanma ve kaşıntı
- Cinsel birleşme sırasında ağrı, kanama
- Düzensiz âdet kanamaları ve adet dışı kanama
- Karnın alt bölgesinde ağrı ve şişlik
- Düşükler ve ölü doğumlar
- Sık idrara çıkma
- İdrar ve dışkılama sırasında yanma ve ağrı
- Cinsel organ etrafında şişlik
- Yüksek ateş, titreme ve hastalık hali



Nasıl Bulaşır?

- Korunmasız cinsel ilişkiyle
- Vücut salgıları (meni vb.) yoluyla
- Ortak kullanılan enjektör, jilet, tırnak makası, manikür ve pedikür aletleri ile kan yoluyla
- Anneden bebeğe gebelik, doğum ve emzirme yoluyla



Korunma Yolları

- Tüm cinsel ilişkiler sırasında kondom kullanılmalı.
- Ortak kullanılan eşyaların hijyenine dikkat edilmeli.
- Manikür, pedikür, kulak deldirme, dövme, saç kesimi gibi uygulamalar için güvenilir yerler ve tek kullanımlık ürünler tercih edilmeli.

Hastalık Belirtileri Taşıyorsanız

- Eşiniz/partneriniz ile birlikte tedavi için bir doktora başvurun!
- Tedavi sürecinde korunmasız cinsel ilişkide bulunmayın!



Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların cinsel birliktelik yaşanan kişiye söylenmesi **YASAL ZORUNLULUKTUR!**

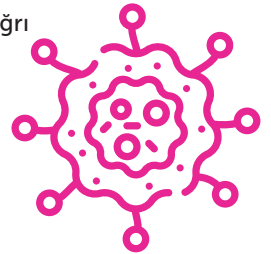
Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, tedavi edilmezse rahim ağzı kanserine yol açabilir. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların erken tanı ve tedavisi oldukça önemlidir. Bu yüzden 18 yaşından büyük ve cinsel yaşamı olan her kadın düzenli olarak yıllık jinekolojik muayene yaptırılmalıdır.

!!! Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar hakkında danışmanlık hizmetlerini hastanelerden, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezlerinden ve Aile Sağlığı Merkezlerinden alabilirsiniz. !!!

4. Rahim Ağzı Kanseri

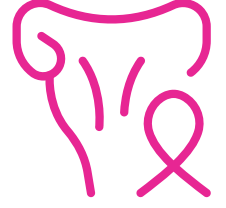
Belirtileri

- Rahim ağzı kanserinde belirtiler hastalığın ilerleyen evrelerinde görülür. Erken teşhis için hiçbir belirti göstermeden düzenli olarak jinekolojik muayene yaptırılmalıdır.
- Düzensiz, anormal (adet dönemi dışında) vajinal kanama
- Cinsel ilişki sırasında ağrı
- Sırt, bacak veya kadın cinsel organlarının olduğu bölgede ağrı
- Yorgunluk, kilo kaybı, iştah kaybı
- Vajinal rahatsızlık veya kokulu akıntı
- Tek bir bacakta şişkinlik
- İdrar yaparken ağrı



Rahim Ağzı Kanseri'nde Erken Teşhis Önemlidir! Çünkü:

- Rahim ağzı kanseri önlenebilen bir hastalıktır.
- Rahim ağzı kanseri erken teşhis edildiğinde %100 tedavi edilebilir.
- Rahim ağzı kanserinden ölüm tamamen engellenebilir.



Rahim Ağzı Kanserinden Nasıl Korunurum?

- Günümüzde HPV'nin en çok kanser yapan tiplerine karşı geliştirilen ve koruyuculuğu yüksek olan aşılar mevcuttur. Dünya Sağlık Örgütü rahim ağzı kanserine karşı 9-13 yaşlarındaki kız çocuklara aşı yapılmasını önermektedir.
- Düzenli bir şekilde tarama testlerini yaptırarak.
- Cinsel ilişki sırasında kondom kullanarak.
- Sigara kullanmayarak.
- Sebze ve meyve ağırlıklı olacak şekilde sağlıklı beslenerek.



Erken teşhis ve sağlıklı bir yaşam için 5 yılda bir rahim ağzı taraması yapılmalıdır.



Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezlerinde (KETEM) ve Aile Sağlığı Merkezlerinde (ASM) ücretsiz olarak rahim ağzı kanser taraması yapılmaktadır.

5. Meme Kanseri

Kadınlarda en sık görülen kanser meme kanseridir.

Meme kanserinin erken teşhiste tedavi oranı %98'dir.

Meme kanseri taramasında 3 önemli yöntem:

Kendi Kendine Muayene

Doktor Tarafından Yapılan Klinik Muayene

Mamografi

Meme Kanserini Erken Teşhis Edebilmek İçin:



- 20 yaşın üstündeki her kadın, her ay düzenli olarak adetini başlangıcı ve sonrasındaki 10 gün boyunca kendi kendini muayene etmelidir.
- 40-69 yaş aralığındaki her kadın, her yıl doktora giderek klinik meme muayenesi, yaptırmalı, her yıl mamografi çektirmelidir.



40-69 yaş aralığındaki kadınlar KETEM ve Aile Hekimliklerine başvurarak ücretsiz olarak meme kanseri taraması yaptırabilir.

Yaş Grubu	Yöntem	Uygulama Sıklığı
20-39	Kendi Kendini Muayene	Her Ay
	Klinik Muayene	3 Yılda Bir
40-49	Kendi Kendini Muayene	Her Ay
	Klinik Muayene	Her Yıl
	Mamografi	1-2 Yılda Bir
50-69	Kendi Kendini Muayene	Her Ay
	Klinik Muayene	Her Yıl
	Mamografi	Yılda Bir

Ücretsiz kanser taraması için bulunduğunuz şehirdeki KETEM'lerin adreslerine buradan ya da aşağıdaki kodu telefonunuzun kamerasına okutarak ulaşabilirsiniz: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>



Bulduğunuz şehirdeki KETEM adreslerini görmek için telefonunuzun kamerasına bu kodu okut!

Kendi Kendine Meme Muayenesi



Meme kanserinin
erken teşhisinde
en etkili araç
ELLERİNİZDİR!

Kendimi ne zaman muayene edebilirim?

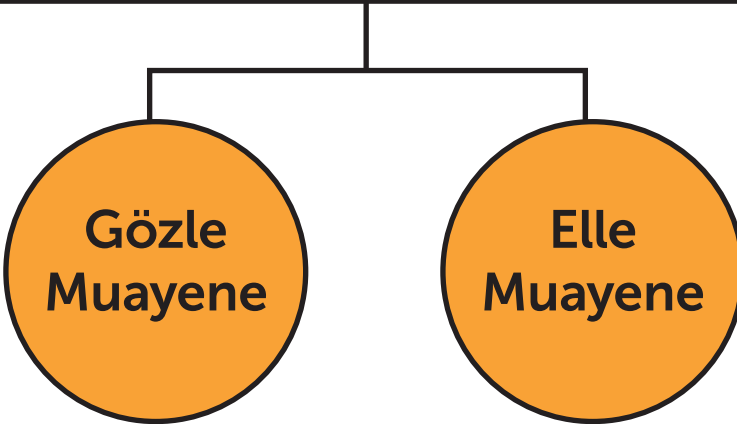
20 yaşından itibaren her ay,
adetin birinci gününü takip eden
10 gün içerisinde yapılmalıdır.

Doğum kontrol hapı kullanan
kadınlarda her yeni ilaç
kutusuna başlamadan önceki
gün yapılmalıdır.

Menopoz ya da başka bir
sebeple adet görmeyen
kadınlarda her ayın belli bir
günü yapılmalıdır.

Emziren kadınlarda
memelerdeki süt boşaldıktan
sonra yapılmalıdır.

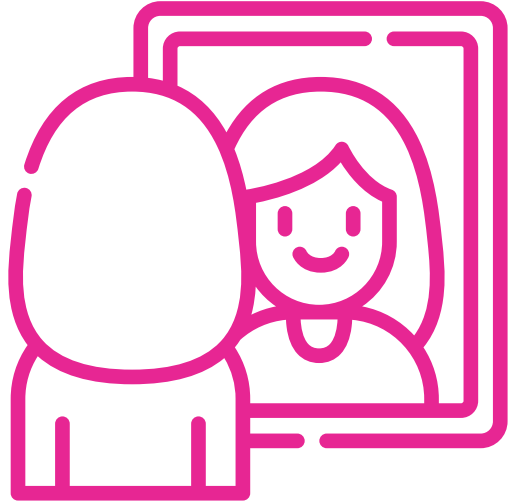
Kendi kendine meme muayenesi 2 AŞAMADAN OLUŞUR.



Gözle Meme Muayenesi



1. Ayna karşısına geçin.
 2. Omuzlarınız dik ve her iki kolunuz serbestçe yanlarda olacak şekilde önden, sağa ve sola dönerek memenin kendisini, meme başlarını, koltuk altı bölgesini ve meme altı bölgesini inceleyin.
 3. Kollarınızı yukarı kaldırarak iki elinizi başınızın arkasında birleştirin. Aynı meme bölgelerini inceleyin. Özellikle koltuk altında bir kabarıklık olup olmadığına bakın.
 4. Ellerinizi belinize, leğen kemiklerinin üzerine koyup bastırın, omuzlarınızı hafifçe öne çıkarın ve öne doğru eğilin. Önden, sağdan ve soldan memelerinizi inceleyin. Deride, çekinti, çökme olup olmadığına dikkat edin.
 5. Memelerinizi yukarıdaki şekilde taradıktan sonra aşağıdakilerden herhangi birini fark ederseniz hemen bir doktora başvurun!
- Memede kitle görünümü
 - Memelerden birinde anormal büyüme
 - Memelerin birinin diğerinden sarkık olması
 - Meme derisinde buruşukluk, damarlarda atma
 - Meme ucunda çukurlaşma
 - Meme ucunda akıntı
 - Meme ucu renginde değişiklik
 - Koltuk altında şişlik
 - Üst kolda anormal şişlik



Elle Meme Muayenesi

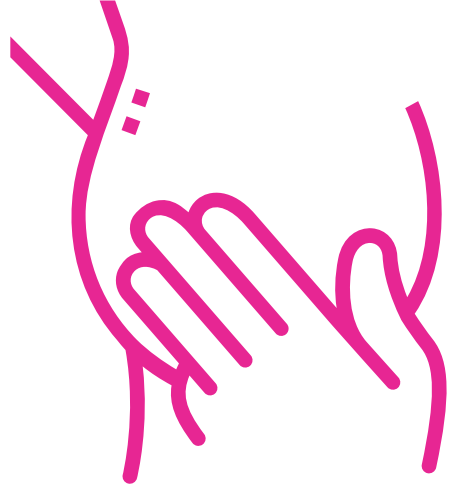
Elle meme muayenesi nerede yapılabilir?

Ayna karşısında
Duşta
Yatarken

Hangi bölgeler muayene edilmeli?

Memenin kendisi
Meme altı bölgesi
Koltukaltı bölgesi
Meme başları

1. Meme muayenesi yapılacak taraftaki kolunuzu başınızın üstüne veya arkasına koyun.
2. Elin ortadaki 3 parmağının yastık bölümleriyle; dairesel, yukarıya-aşağıya ve meme ucundan dışarıya doğru hareketlerle baskı kuvvetini arttırarak iki göğsünüzün tamamını, koltuk altlarınızı birden muayene edin.
3. Meme başını hafifçe sıkarak akıntı olup olmadığını kontrol edin.



!!! Elle muayene sırasında bir kitle ya da şişlik hissederseniz bir doktora başvurun !!!

6. Acil Durum Numaraları



Acil Yardım

112



Aile, Kadın, Çocuk ve
Engelli Sosyal
Danışma

183



Aile İçi Şiddet Acil Yardım

(0212) 656 96 96
(0549) 656 96 96



Doğalgaz Arıza

187



Elektrik Arıza

186



Yangın İhbar

110



Jandarma İmdat

156



Polis İmdat

155



Sağlık Danışma

184



Zehir Danışma

144



7. Kaynakça

Kadın Sağlığı Sorunları [Broşür]. TAPV (Türkiye Aile Planlama Vakfı). Erişim Tarihi: 18.12.2020 https://www.tapv.org.tr/wp-content/uploads/2019/06/150608_Kadin_Sagligi_Sorunlari_Brosur.pdf

Kendi Kendine Meme Muayenesi [Broşür]. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Kanseri Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezi. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kanser-db/yayinlar/afis_ve_brosur/8-_Meme_Kanseri_Brosuru_1-2.pdf

Rahim Ağzı Kanseri [Broşür]. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Kanseri Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezi. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kanser-db/yayinlar/afis_ve_brosur/9-_Rahim_Agzi_Kanseri_Brosuru_1-2.pdf

T.C. Sağlık Bakanlığı, Rahim Ağzı Kanseri Farkındalık Ayı, Erişim Tarihi: 06.01.2021. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/ocak-ayi-rahim-agzi-serviks-kanseri-farkindalik-ayi.html>

T.C. İstanbul Valiliği İl Sağlık Müdürlüğü. Gebe Kadınlar El Kitabı [Basılı Broşür], Erişim Tarihi: 08.01.2021

Memeder, Kendi Kendine Meme Muayenesi Nasıl Yapılır?, Erişim Tarihi: 06.01.2021. <http://memeder.org/meme-sagligi/kendi-kendine-muayene/kendi-kendine-meme-muayenesi-nasil-yapilir/>

