



NURTURING BEGINNINGS

## Jinekoloğa İlk Ziyaretiniz: Gebeliğe Hazırlık



**Co-funded by  
the European Union**

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

# İlk Jinekolog Ziyaretinize Hoş Geldiniz

- Bugün, hamilelik planlaması yaparken jinekoloğa ilk ziyaretinizde neler beklemeniz gerektiği hakkında konuşacağız.
- Bu ziyaret, hamileliğe hazırlanırken sağlığınızın korunması açısından çok önemlidir.
- Düşün: Bu ziyaretle ilgili merak ettiğiniz veya endişelendiğiniz bir şey nedir?

# Gebelik Öncesi Muayenenin Önemi

- İlk doğum öncesi muayeneye 'gebelik öncesi ziyaret' denir.
- Üreme sağlığını kontrol etmenize ve potansiyel sorunları belirlemenize yardımcı olur.
- Bu, sorular sormak ve aklınızdaki endişeleri gidermek için harika bir fırsat.

## Randevunuz Sırasında Neler Bekleyebilirsiniz?

- Jinekoloğunuz üç ana alana odaklanacaktır:
- Tıbbi öykü incelemesi
- Fiziksel muayene
- Yaşam tarzı önerileri
- Dürüst ve açık olun; bu, doktorunuzun size daha iyi rehberlik etmesine yardımcı olur.

# Tıbbi Geçmiş İncelemesi

- Aşağıdakilerle ilgili sorular bekleyin:
- Adet dngnz
- Geçmiş gebelikler ve doğum kontrol yöntemlerinin kullanımı
- Herhangi bir tıbbi durum veya aile tıbbi geçmişi
- Sağlık geçmişinizi tartışmaya ne kadar hazır hissediyorsunuz?

# Fiziksel Muayene

- Genel bir sağlık kontrolü yapılacaktır.
- Pelvik muayene ve muhtemelen Pap smear testi yapılabilir.
- Bu kontroller üreme sağlığıyla ilgili olası sorunları belirlemeye yardımcı olur.

# Laboratuvar Testleri

- Kan ve idrar testleri aşağıdaki hususları kontrol etmek için istenebilir:
  - Enfeksiyonlar
  - Kızamıkçık gibi hastalıklara karşı bağışıklık
  - Genel sağılık göstergeleri (demir ve vitamin seviyeleri)
  - Sizce bu testler hamilelik öncesinde neden önemli?

# Doktorunuzdan Sıkça Sorulan Sorular

- Doktorunuz Őu konularda sorular sorabilir:
- Adet d6ng6lerinin d6zenliliği
- Jinekolojik rahatsızlıkların 6yk6s6
- Őu anda kullandığınız ilaçlar veya takviyeler
- Bu soruları yanıtlamaya hazır mısınız?

# Sormanız Gereken Sorular

- Sormanız gereken önemli sorular:
- Doğurganlığı nasıl optimize edebilirim?
- Hangi gebelik vitaminlerini almalıyım?
- Hamile kalmaya çalışmadan önce yapılması gereken yaşam tarzı değişiklikleri nelerdir?
- Ziyaret sırasında hatırlamak için sorularınızı bir yere yazın.

# Önerilen Testler

- Ek testler şunları içerebilir:
- Hormon seviyeleri ve bağışıklık sistemi için kan testleri
- Yumurtalık sağlığı için ultrason
- Kalıtsal hastalıklar için genetik tarama
- Bu testlere girmek konusunda ne düşünüyorsunuz?

# Ziyaretinize Hazırlık

- Hazırlık için ipuçları:
- Adet döngünüzü takip edin
- Belirtileri veya endişeleri not edin.
- İlaçlarınızın ve takviyelerinizin bir listesini getirin.
- Ziyaretinizden önce hazırlamak istediğiniz bir şey nedir?

# Sağlık Gemişinizi Anlamak

- Tıbbi ve aile geçmişinizi ğrenin.
- Akrabalarınıza kalıtsal hastalıklar hakkında sorular sorun.
- Bu bilgiler, doktorunuzun kişiselleştirilmiş bakım sağlaması için hayati önem taşımaktadır.

# Rahatlayın ve Açık Olun

- Unutmayın, bu rutin bir randevu.
- Doktorunuz size yardımcı olmak için orada.
- Düşün: Ziyaretinizle ilgili aklınıza takılan bir soru veya endişeniz nedir?

# Ziyaretinizle İlgili Son Düşünceler

- Jinekologla ilk görüşmeniz, ebeveynliğe doğru atılan heyecan verici bir adımdır.
- Bilgili ve proaktif olmak, sağlıklı bir deneyim yaşamamanızı sağlar.
- Her kadının yolculuğu benzersizdir; sorularınızın olması normaldir.

# Daha Fazla Öğrenme Kaynakları

- Tavsiye edilen kitaplar:
- Mayo Clinic Sağlıklı Gebelik Rehberi
- Toni Weschler'in "Doğurganlığınızın Kontrolünü Ele Almak" adlı kitabından.
- Faydalı web siteleri:
- Amerikan Kadın Doğum ve Jinekologlar Koleji
- Dünya Sağlık Örgütü – Anne Sağlığı

# Doğurganlığınızı Takip Etmek

- Doğurganlığı takip etmek için kullanılan uygulamalar:
- İpucu
- Flo
- Ovia Doğurganlık
- Adet dngünüzü takip etmek için bir uygulama kullanmayı düşündünüz m?

# Yolculuğunuz İçin Teşvik

- Üreme sağlığınızın kontrolü sizin elinizde.
- Profesyonel rehberlik almak, başarılı bir gebeliğe doğru atılmış olumlu bir adımdır.
- Ziyaretinize daha iyi hazırlanmak için hangi adımları atacaksınız?

# Soru-Cevap Bölümü

- Aklınızda kalan soruları sormanın tam zamanı.
- Unutmayın, sağlığınız ve rahatınız en büyük önceliğimizdir.
- Randevunuzdan önce netleştirmek istediğiniz bir şey var mı?

# Katılımınız için teşekkür ederiz!

- Bugünkü ilginiz için teşekkür ederim!
- Umarım bu oturum, ilk jinekolog ziyaretinize daha iyi hazırlanmanıza yardımcı olmuştur.
- Unutmayın, bu yolculukta yalnız değilsiniz.