

Gebelik Şikayetleri İçin Çözüm Önerileri (Sayfa 10)

Bulantı ve Kusma İçin Çözüm Önerileri:

- ❖ Yataktan yavaşça kalkın ve gün içinde ani pozisyon değişikliklerinden kaçının.
- ❖ Sabah yataktan kalkmadan önce küçük bir dilim ekmek, tuzlu kraker veya leblebi yiyin.
- ❖ Rahatsız edici kokulardan ve yemek kokularından uzak durun.
- ❖ Sık sık ve küçük porsiyonlar halinde yiyin; içecekleri yemekle birlikte değil, öğün aralarında tüketin.
- ❖ Kızartmalardan, yağlı ve aşırı baharatlı yiyeceklerden kaçının.
- ❖ Gazlı içeceklerden uzak durun.
- ❖ Çay ve kahve tüketimini azaltın.
- ❖ Temiz havada yürüyüşler yapın.
- ❖ Bulunduğunuz ortamı ve odaları sık sık havalandırın.
- ❖ Gerekirse, doktor kontrolünde bulantı önleyici ilaçlar kullanın.

Kabızlık ve Gaz Problemleri İçin Öneriler:

- ❖ Günde 8-10 bardak sıvı tüketin.
- ❖ Sebze, meyve, tam tahıllar ve baklagiller gibi lif oranı yüksek gıdaları tercih edin.
- ❖ Sık sık, az miktarda yiyin ve yiyecekleri iyice çiğneyin.
- ❖ Sabahları aç karnına ılık su için.
- ❖ Kuru erik, kuru incir ve kuru kayısı tüketin.
- ❖ Yürüyüş ve egzersiz yapın.
- ❖ Gerekirse, doktor kontrolünde ilaç kullanın.

Diş Eti Problemleri İçin Çözüm Önerileri:

- ❖ Dişlerinizi günde iki kez, yumuşak bir diş fırçasıyla ikişer dakika fırçalayın.
- ❖ Diş ipi kullanın.
- ❖ Yeme ve içme sonrasında ağzınızı suyla çalkalayın.
- ❖ C vitamini açısından zengin meyve ve sebzelere (yeşil yapraklı sebzeler, narenciye vb.) diyetinizde öncelik verin.
- ❖ Diş eti kanamasına neden olabilecek sert yiyeceklerden kaçının.
- ❖ Gerekirse, diş hekiminizin önerdiği şekilde ağız asiditesini artıracak bir gargara kullanın.

Vajinal Akıntı Artışı İçin Çözüm Önerileri:

- ❖ Pamuklu iç çamaşırı kullanın ve çamaşırınızı sık sık değiştirin.
- ❖ Temizliği önden arkaya doğru yapmaya dikkat edin.
- ❖ Temizlik sonrasında kendinizi her zaman tuvalet kağıdı ile kurulayın.
- ❖ Vajinal duş (genital yıkama ürünleri) ve tampon kullanımından kaçının.

Sık İdrara Çıkma ve İdrar Kaçırma İçin Öneriler:

- ❖ Sıvı alımını kısıtlamayın.
- ❖ Çay ve kahve tüketimini azaltın.
- ❖ Yatmadan önce sıvı alımını azaltın.
- ❖ Pelvik taban (Kegel) egzersizleri yapın.
- ❖ Genital (perinatal) hijyene dikkat edin.

Baygınlık Hissi İçin Öneriler:

- ❖ Sol tarafınıza yatıp dinlenin.
- ❖ Uzun süre ayakta kalmaktan kaçının.
- ❖ Yataktan ani bir şekilde kalkmaktan kaçının.
- ❖ Sıcak suyla banyo yapmaktan kaçının.
- ❖ Öğünleri atlamayın; sık aralıklarla ve küçük porsiyonlar halinde yiyin.
- ❖ Ağır ve zorlayıcı aktivitelerden kaçının.

Varis ve Hemoroid (Basur) İçin Öneriler:

- ❖ Aşırı kilo alımından kaçının.
- ❖ Uzun süre ayakta kalmaktan veya oturmaktan kaçının.
- ❖ Mümkün olan her fırsatta bacaklarınızı düz tutarak veya 15-30 santimetre yukarı kaldırarak dinlendirin.
- ❖ Bacak bacak üstüne atarak oturmaktan kaçının.
- ❖ Sıkı çoraplar ve yüksek topuklu ayakkabılar giymekten kaçının.
- ❖ Yürüyüş ve egzersiz yapın.
- ❖ Pelvik taban (Kegel) egzersizleri yapın.
- ❖ Kabızlığı önleyici tedbirlere dikkat edin.
- ❖ Hemoroidiniz varsa, günde 10-15 dakika yan yatarak dinlenin.

Cilt Problemleri İçin neriler:

- ❖ çatlakları önlemek için nemlendirici ürünler kullanın.
- ❖ Hızlı kilo alımından kaçının.
- ❖ Yüzde leke oluřumunu önlemek için güneř kremi ve řapka kullanın.

Halsizlik / Yorgunluk İçin neriler:

- ❖ Günde en az 8 saat uyuduėunuzdan emin olun.
- ❖ Ağır ve yorucu aktivitelerden uzak durun.
- ❖ Günlük işleri yaparken sık sık oturarak ve bacaklarınızı uzatarak dinlenin.
- ❖ Mümkünse gün içinde kısa şekerlemeler yapın.
- ❖ Açık havada yürüyüş gibi hafif egzersizler yapın.
- ❖ Kalabalık ve aşır sıcak ortamlardan uzak durun.
- ❖ Yeterli ve dengeli beslenmeye zen gösterin

Mide Yanması ve Reflü İçin neriler:

- ❖ Sık aralıklarla ve az miktarda yiyin.
- ❖ Yağlı yiyeceklerden, kızartmalardan ve gazlı içeceklerden kaçının.
- ❖ çay ve kahve tüketimini azaltın.
- ❖ Gaz yapan ve asiditeyi artıran yiyecek ve içeceklerden uzak durun.
- ❖ Yemeklerden sonra yarı oturur pozisyonda kısa süre dinlenin.
- ❖ Uyumadan önce yemek yemeyin.
- ❖ Uyumadan başınızı yukarıda tutun.
- ❖ Gerekirse, doktor kontrolünde ilaç kullanın.

Kas Krampları İçin nerilen mler:

- ❖ Etkilenen bölgeye masaj yapın.
- ❖ Diyetle kalsiyum (süt, yoğurt, peynir vb.) ve magnezyum alımını artırın.
- ❖ çok yüksek olmayan, geniř topuklu ayakkabılar giyin.
- ❖ Bacaklarınızı düz tutarak veya 30 santimetre yukarı kaldırarak dinlenin.
- ❖ Gerekirse, doktor kontrolünde fosfor içermeyen kalsiyum veya magnezyum takviyeleri kullanın.

Ödem (Şişlik) İçin Öneriler:

- ❖ Uzun süre ayakta kalmaktan kaçının.
- ❖ Uzun süre oturuyorsanız, bacaklarınızı düz tutarak dinlendirin.
- ❖ Sıkı çoraplar ve dar giysiler giymekten kaçının.
- ❖ Bacak egzersizleri yapın.
- ❖ Diyetinizdeki tuz alımını azaltın.

Solunum Sıkıntısı ve Burun Tıkanıklığı İçin Öneriler:

- ❖ Nefes ve gevşeme egzersizleri yapın.
- ❖ Yan tarafınıza yatıp uyuyun.
- ❖ Uyurken başınızı yükseltmek için yastık kullanın.
- ❖ Odanın iyi nemlendirildiğinden ve havalandırıldığından emin olun.
- ❖ Burun tıkanıklığını gidermek için serum fizyolojik (tuzlu su) damlaları kullanın.

Sırt ve Bel Ağrısı İçin Öneriler:

- ❖ Sırtınızı ve belinizi dik tutmaya çalışın.
- ❖ Yerden bir şey kaldırırken dizlerinizi bükün.
- ❖ Yüzme ve yürüyüş gibi kasları güçlendiren egzersizler yapın.
- ❖ Pelvik taban (Kegel) egzersizleri yapın.
- ❖ Otururken sırtınızı ve belinizi küçük bir yastıkla destekleyin.
- ❖ Aşırı yorgunluktan kaçının.
- ❖ Yüksek topuklu ayakkabı giymekten kaçının.
- ❖ Sırt ve bel bölgenize hafifçe masaj yapın.

Uykusuzluk İçin Çözüm Önerileri:

- ❖ Yatmadan önce ılık bir duş alın.
- ❖ Sessiz ve loş bir ortam sağlayın.
- ❖ Yatarken bacaklarınızı ve (gerekirse) diğer vücut kıvrımlarınızı yastıklarla destekleyin.
- ❖ Yatmadan önce keyif aldığınız bir aktiviteyle ilgilenin (rahatlatıcı müzik dinlemek, kitap okumak veya gevşeme egzersizleri yapmak gibi).
- ❖ Yatmadan önce yemek yemekten kaçının ve sıvı alımını azaltın.