Diqqət edilməsi lazım olan *Məsələlər:*

1 Hamiləliyin ilk üç ayında saç boyama, saçın rənginin açılması, düzləşdirmə kimi prosedurlardan uzaq durmaq tövsiyə edilir.

2 Saç baxımı - havalandırma sistemi daha yaxşı olan yerdə edilməlidir. Prosedurdan əvvəl və sonra lazımsız yerə salonda durmağa ehtiyac yoxdur.

3 Saça vurulan kimyəvi maddələr lazım olan vaxtdan artıq gözlədilməməlidir.
Prosedurdan sonra baş dərisi bol su ilə durulanmalıdır. Kimyəvi maddələrdən istifadə edərkən əlcək geyinilməlidir.

4 Hamilə olduğunuz müddətdə kimyəvi təmizləyici vasitələrin alternativlərindən istifadə edin. Kimyəvi təmizləyicilərdən istifadə etməlisinizsə, əlcəklər geyinin, ərazini havalandırın və onların buxarı ilə nəfəs almayın.

5 Hamiləlikdən əvvəl və körpənin ana südü ilə qidalandırılması zamanı, tərkibində yüksək miqdarda civə olan (köpək balığı, qılınc balığı və s.) bir sıra balıq növlərindən istifadə etməyin.

6 Zəruri olmadığı təqdirdə, rentgen şüalarına məruz qalmağa yol verməyin. Rentgenoloji müayinə mütləq lazımdırsa, müayinəni aparan tibb mütəxəssisinə hamilə olduğunuzu söyləməyi unutmayın .

İSİM
İCTİMAİ SƏHİYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ
Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96
Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85
office@isim.az   www.isim.az

Buklet "Ana və uşaqların sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına dair 2014-2020-ci illər üçün Dövlət Proqramının həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planı"na uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.

Kimyəvi maddələrin *Hamiləliyə* mənfi təsiri

Gündəlik həyatımızın bir parçasına çevrilən şampun, krem və digər kosmetik vasitələrin tərkibində olan kimyəvi maddələr hamiləlik dövründə ciddi təhlükə mənbəyinə çevrilə bilər. Araşdırmaların nəticəsinə görə, qoltuqaltı nahiyə üçün dezodarantlardan, eləcə də dəriyə və saça digər qulluq vasitələrindən çox istifadə etdikdə, onların tərkibindəki kimyəvi maddələr qaraciyər, böyrəklərdə və piy təbəqəsində yığılıb qalır.

Tütünçəkmə, spirtli içkilər, narkotik maddələrin qəbulu və hamiləlik

Hamiləlik müddətində tütünçəkmə, spirtli içkilər və narkotik maddələrin qəbulu ana və onun körpəsi üçün çoxsaylı problemlərə (vaxtından əvvəl doğuş, anadangəlmə qüsurların inkişafı, yenidoğulmuşun ölümü) səbəb ola bilər. Buna görə də hamiləliyi planlaşdırdıqda, eyni zamanda hamiləlikdə, habelə südlə əmizdirmə dövründə zərərli vərdişlərdən çəkinmək xüsusilə önəmlidir.

Məişətdə və iş yerində toksik maddələrlə təmas

Hamiləlik dövründə sintetik kimyəvi maddələr, metallar, o cümlədən ağır metallar, gübrələr, həşəratlara qarşı tətbiq olunan insektisidlər, kənd təsərrüfatında istifadə edilən pestisidlər, eləcə də pişik və it nəcisindən həm məişətdə, həm də iş yerində mümkün olduğu qədər kənar durmaq tövsiyə edilir. Əgər iş yeriniz kimyəvi laboratoriya və ya şüa mənbəyinin olduğu yerdirsə, əlavə məsləhət üçün həkimə müraciət etməyiniz tələb olunur.

Hamiləlik dövründə dərman qəbulu

Hamiləlik dövründə müəyyən dərman prerparatlarının qəbulu döldə anadangəlmə qüsurların yaranmasına səbəb ola bilər. Buna görə də qəbul etdiyiniz və ya qəbul etməyi planlaşdırdığınız dərmanlar, bitki mənşəli preparatlar və digər qida əlavələri barədə həkimə məlumat verməyiniz vacibdir. Həkim sizin üçün ancaq çox zəruri olan və həmçinin hamiləliyinizə zərərsiz və ya ən az zərərli olan dərmanların siyahısının müəyyənləşdirilməsinə yardım edəcək.

Fol turşusunun qəbulu

Hamilə qalmazdan 1 ay əvvəl və hamiləliyin ilk 5-6 ayı ərzində hər gün 400 mikroqram fol turşusunun qəbul edilməsi tövsiyə edilir. Fol turşusu B9 vitaminidir və B qrupu vitaminlərinə aiddir. Fol turşusunun yuxarıda qeyd olunduğu kimi qəbulu döldə baş beyin və onurğa beyninin inkişaf qüsurlarının qarşısını almağa yardım edir.