

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI  
DEPREM KAYNAKLI AFETLERE YÖNELİK TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ  
(2023/5)

**AFET DURUMLARINDA KADIN, ÜREME VE GEBE SAĞLIĞI HAKKINDA  
DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR**

Cinsel sağlık ve üreme sağlığı afet durumlarında da lüks değil, her zamankinden daha önemlidir. Üreme sağlığı konusunda gerekli önlemlerin alınmaması kadınların yaşamını tehdit eden birçok olumsuz sonuca yol açar. Üreme sağlığı hizmetleri etkin bir şekilde sunulmadığında; istenmeyen gebelikler, güvenli olmayan düşükler (kürtaj), anne ve yenidoğan ölümleri, travma, cinsel şiddet, yeti kayıpları, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ve düzensiz kanamalar karşılaşılabilecek bu olumsuzlukların bazılarıdır.<sup>1,2</sup>

Eğer hamileyseniz;

- Sağlık hizmetlerine erken ulaşım açısından hamile olduğunuzu en yakın sağlık görevlisine veya yaşam alanınızdaki sorumlu kişiye haber verin.
- Afet durumlarında erken doğum riski strese bağlı olarak artmaktadır.
- Eğer bir önceki doğumunuz sezaryen ise doğumun planlanması için bu konuda bilgi vermeniz önemlidir.
- Sırt ağrısı, 10 dakikada bir gelen karın krampları, vajinal akıntının renginde ve kıvamında değişiklik, bebeğin kasıklardan aşağı doğru bastırılmış gibi hissedilmesi durumları erken doğum için uyarı işaretleridir.<sup>3</sup>  
Bu gibi belirtileriniz varsa **durumunuzu acilen sağlık personeline ya da yaşam alanınızdaki sorumlu kişiye bildirin.**
- Yeterince temiz su içmeye, dinlenecek bir yere sahip olmaya ve güvenli yiyecekler yemeye çalışın.<sup>4</sup>

Hamilelik, lohusalık sırasında ve doğumdan sonraki bir yılda aşağıdaki acil uyarı işaret ve bulgularının farkında olun.

Bu tehlike işaretleri;

- Geçmeyen veya zamanla kötüleşen baş ağrısı
- Baş dönmesi
- Bayılma
- Sara nöbeti gibi kasılmalar
- Görmede bozukluk
- El ve vücutta şişme
- Nefes darlığı

<sup>1</sup> Inter-agency Field Manual on Reproductive Health in Humanitarian Settings. Inter-agency Working Group on Reproductive Health in Crises, 2010.

<sup>2</sup> [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/publications/information-sheet-sexual-and-reproductive-health57c1626c-316c-46d7-ba3a-ce5f90ca45c5.pdf?sfvrsn=68f463e7\\_1&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/publications/information-sheet-sexual-and-reproductive-health57c1626c-316c-46d7-ba3a-ce5f90ca45c5.pdf?sfvrsn=68f463e7_1&download=true)

<sup>3</sup> [http://www.getreadyforflu.org/new\\_pg\\_MODEarthquakes.htm](http://www.getreadyforflu.org/new_pg_MODEarthquakes.htm)

<sup>4</sup> <https://www.paho.org/en/health-emergencies/earthquakes>

Bu doküman Dr. Büşra Bestegül Ünal ve Uzm. Dr. Özge Yavuz Sarı, Prof. Dr. Nüket Paksoy Erbaydar, Dr. Şevkat Bahar Özvarış tarafından 10/02/2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir:  
Afet Durumlarında Kadın, Üreme ve Gebe Sağlığı Hakkında Halka Yönelik Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar, HÜTF Halk Sağlığı AD Deprem Kaynaklı Afetlere Yönelik Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-2022/2023-5  
[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/Erişim:13.2.2023>.

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI  
DEPREM KAYNAKLI AFETLERE YÖNELİK TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ  
(2023/5)**

- Göğüs ağrısı
- Çarpıntı
- Mide bulantısı ve kusma
- Şiddetli karın ağrısı
- Bebeğin anne karnındaki hareketlerinin durması veya yavaşlaması
- Suyunun gelmesi
- Bacak, el ve kollarda ağrı, kızarıklık durumları<sup>5</sup> şeklinde sıralanabilir.

***Bu işaretler varsa durumunuzu acilen sağlık personeline ya da yaşam alanınızdaki sorumlu kişiye bildirin.***

Afet bölgesinde, doğum anında eğer bir sağlık kuruluşuna ulaşamayacak durumda iseniz, anne ve yenidoğan sağlığı için dikkat edilmesi gerekenler:

- Doğumdan önce, doğuma yardımcı olacak kişilerin veya görevlilerin ellerini yıkadıklarından ve eldiven kullandıklarından emin olun.
- Göbek kordonunu kesmek için temiz bir alet kullanmak tetanoza karşı koruyucudur.
- Doğumdan sonra bebeği temiz bir bezle kurulaşın ve ısı kaybını önlemek için giydirin veya temiz bir battaniye ile sarın. Doğumdan sonra bebeğin sıcak tutulması çok önemlidir.
- Bebek doğduktan sonra annesi yanında ise annenin göğüs kafesi üzerine gelecek şekilde bebek ve annenin ten tene temasını sağlayın.
- Doğumdan sonraki ilk bir saat içinde mutlaka emzirin.
- Yenidoğan bebeklerin ilk aşısı anne sütüdür. Stres anlarında süt gelişinde azalma olsa da bebek emzirildikçe sütün yeniden gelmesi sağlanacaktır. Bu nedenle anne sütüyle beslenen bebekler emzirmeye devam edilmelidir.
- Bebeği bakım veren kişiler ellerini sık sık yıkamalıdır.<sup>6</sup>

**Mümkün olan en kısa zamanda anne ve bebeği bir sağlık kuruluşuna götürün.**

<sup>5</sup> <https://www.cdc.gov/health/maternal-warning-signs/index.html#>

<sup>6</sup> <https://cdn.iawg.rgn.io/documents/IAWG-MISP-DLM-EN-Unit-5.pdf?mtime=20200218174132&focal=none>

Bu doküman Dr. Büşra Bestegül Ünal ve Uzm. Dr. Özge Yavuz Sarı, Prof. Dr. Nüket Paksoy Erbaydar, Dr. Şevkat Bahar Özvarış tarafından 10/02/2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir:  
Afet Durumlarında Kadın, Üreme ve Gebe Sağlığı Hakkında Halka Yönelik Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar, HÜTF Halk Sağlığı AD Deprem Kaynaklı  
Afetlere Yönelik Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-2022/2023-5  
[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/Erişim:13.2.2023>.