



NEREYE BAŞVURABİLİRSİNİZ?

Anne ve çocuk sağlığı hizmetleri Türkiye’de birçok sağlık kuruluşunda sunulmaktadır.,

- Aile Sağlığı Merkezleri (ASM)
- Sağlıklı Hayat Merkezleri
- Devlet Hastaneleri
- Üniversite Hastaneleri

Bu merkezlerde **gebelik takibi, çocuk gelişim izlemleri ve aşılama hizmetleri** sunulmaktadır.

SAĞLIKLI ANNELER, SAĞLIKLI ÇOCUKLAR İÇİN BİRLİKTEYİZ

Ankara Bahçelievler

Rotary
Kulübü



Ankara Tandoğan

Rotary
Kulübü



Ankara Anıttepe

Rotary
Kulübü



SAĞLIKLI ANNE SAĞLIKLI ÇOCUK

Rotary
Bölge 2430



**İYİLİK
İÇİN
BİRLEŞİN**



ANA VE ÇOCUK SAĞLIĞI

Anne ve çocuk sağlığı; toplum sağlığının temelini oluşturur.

Gebelikten çocukluk dönemine kadar yapılan düzenli takipler, sağlıklı gelişimin en önemli güvencesidir.

Düzenli kontroller, doğru beslenme ve bilinçli bakım ile hem anne hem de çocuk için sağlıklı bir gelecek mümkündür.

Bu süreçte sağlanan erken takip ve sağlık hizmetleri, olası risklerin zamanında fark edilmesine ve gerekli önlemlerin alınmasına yardımcı olur.

NEDEN ÖNEMLİDİR?

Anne ve çocuk sağlığı hizmetleri, hem annenin hem de bebeğin sağlığını korumayı amaçlar.

Bu takipler sayesinde:

- Gebelik süreci güvenli şekilde izlenir
- Riskli durumlar erken dönemde fark edilebilir
- Bebeğin büyüme ve gelişimi düzenli olarak değerlendirilir
- Doğum sonrası anne ve bebek sağlığı korunur

Erken takip ve düzenli kontrol, sağlıklı bir başlangıcın en güçlü adımıdır.

NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

→ Gebelik döneminde nelere dikkat edilmeli?

Gebelik sürecinde sağlıklı alışkanlıklar hem anne hem de bebeğin gelişimini destekler.

- Düzenli doktor kontrollerine gitmek
- Dengeli ve yeterli beslenmek
- Sigara ve alkol gibi zararlı maddelerden uzak durmak
- Demir ve folik asit gibi önerilen takviyeleri kullanmak
- Yeterli dinlenmek ve uygun fiziksel aktivite yapmak

→ Doğum sonrası anne sağlığı

Doğumdan sonra annenin fiziksel ve ruhsal sağlığı büyük önem taşır.

- Lohusalık döneminde düzenli sağlık kontrolleri yapılmalıdır
- Yeterli dinlenme ve dengeli beslenme sağlanmalıdır
- Emzirme konusunda destek alınmalıdır
- Annenin ruh sağlığı ve duygusal ihtiyaçları göz ardı edilmemelidir

Sağlıklı bir anne, sağlıklı bir çocuk demektir.

→ Çocuk sağlığı için nelere dikkat edilmeli?

Çocukların sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için düzenli takip gereklidir.

- Aşı takvimine uygun şekilde aşılardan yaptırılması
- Düzenli boy ve kilo takibi
- Sağlıklı ve dengeli beslenme
- Hijyen alışkanlıklarının kazandırılması
- Fiziksel ve zihinsel gelişimin desteklenmesi

Her çocuk sağlıklı büyüme hakkına sahiptir.

**Fark et.
Takip et.
Önlem al.**