

BÖLÜM 11

ÖRNEK HAZIRLIK PLANI: TEDAVİ GÖRMEYİŞİM SÜREÇTE VEYA AŞILAMA VE TÜP BEBEK SÜRECİNDE GEBE KALMA ŞANSIMI NASIL ARTIRABİLİRİM? ADIM ADIM REHBERLİK

*Dr. Sevcan ÖZÖZTÜRK¹
Prof. Dr. Merlinda ALUŞ TOKAT²*



Sizler için bir hafta boyunca uygulayabileceğiniz örnek bir destek programı hazırladık. Bu programda verilen beslenme, yoga, masaj, gevşeme gibi uygulamalar örnek olarak verilmiştir. Bu örnek programın amacı sizin tedavi görmediğiniz süreçte fertilitiyi artırmaya yardımcı olabilecek sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürübilmeniz için günlük yaşam tarzınıza ek olacak bazı uygulamaları sunmaktır. Bu programda verilen örnekler sizi yönlendirmek ve gerekli uzmanlardan destek almanızı teşvik etmek içindir. Ancak günlük alınması gereken besin miktarları, tüketilmemesi gereken besinler, yapılabilen veya yapılmaması gereken egzersizler kişiden kişiye göre değişmektedir. Bu nedenle sadece bu programda yazılı olan uygulamalar sizin günlük besin ihtiyacınızı veya egzersiz gereksiniminizi karşılamayacaktır. Eğer bu örnek programı uygulayacaksanız kadın doğum doktorunuza, diyetisyene, beslenme uzmanına, spor danışmanınıza veya danışmanınız gereken hangi birimse mutlaka danışın.

¹ Dr., Bağımsız Araştırmacı, e mail: sevcan_fata@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0002-0023-5884

² Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, e mail: merlinda_alus@yahoo.com, ORCID iD: 0000-0002-5899-0524