

Gebenin beden dönüşümü ve özet öneriler

Sistemler	Gereksinimler ve Özet Öneriler
Hematolojik sistem	Demir preparatları kullanımı. Hemoglobin seviyelerinin izlenmesi. Kan dolaşımını artıracak yürüme egzersizleri.
Solunum sistemi	Metabolik gereksinimlere uygun adaptasyon. Sağlık profesyonellerinin düzenli takibi
Üriner sistem	Günlük 8-12 bardak su içimi. İdrar yolu enfeksiyonlarının izlenmesi ve tedavisi
Kas-iskelet sistemi	Uygun egzersizler, D vitamini, kalsiyum ve protein alımı. Postüral destek sağlanması
Deri değişimleri	Güneş koruması, dengeli beslenme. Hassas cilt ürünleri kullanımı ve düzenli bakım
Üreme sistemi	Perine hijyeni eğitimi, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunma
Endokrin sistem ve beslenme	Folik asit, demir, kalsiyum, D vitamini alımı. Hormonal dengeyi desteklemek için dengeli beslenme
Kardiyovasküler sistem	Folik asit, demir, kalsiyum alımı. Düzenli egzersiz ve sağlıklı yaşam tarzı. Sağlık profesyonelleri ile görüşme
Gastrointestinal sistem	Günlük demir (120 mg elementer demir) ve folik asit (400 µg veya 0,4 mg) takviyesi. Demir eksikliğini önlemek için demir takviyesi, demirle zenginleştirme, sağlık eğitimi, parazit kontrolü. Günde 1,5-2 g elementel kalsiyum takviyesi hipertansiyon ve preeklampsi riskini azaltır. İyot takviyesi, enerji ihtiyacını karşılamak için ek 285 kcal/gün alımı