

# Dijital Ortamlarda Doğru Bilgiyi Arama Teknikleri

## 1. Spesifik Anahtar Sözcükler Kullanın

- Online arama yaparken, net ve kesin anahtar sözcükler kullanın. Örneğin, "gebelik ipuçları" yerine, "ilk üç aylık dönem için doğum öncesi beslenme" veya "genel gebelik komplikasyonları" arayın. Genel ifadelerden kaçının.

## 2. Bilginin Kaynağı Değerlendirin

- **Yazar Kimlik Bilgileri:** Makalenin veya gönderinin bir doktor, hemşire veya sertifikalı sağlık eğitimcisi gibi bir sağlık uzmanı tarafından yazılıp yazılmadığını kontrol edin Profesyonel yazar kimlik bilgileri olmayan web siteleri veya bloglar güvenilir bilgi sağlamayabilir.
- **Kurum veya Kuruluş:** Saygın tıbbi kuruluşlara, üniversitelere veya hükümet kurumlarına bağlı web sitelerine öncelik verin. Örnek Sağlık Kuruluşları: Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), Amerikan Gebelik Derneği (APA)
- **Üniversite veya Hastane Web Siteleri:** Mayo Clinic veya Johns Hopkins Üniversitesi gibi tanınmış kurumlardan sağlık içeriği arayın.
- **Profesyonel Sağlık Dergileri:** PubMed ,Cochrane Kütüphanesi veya benzeri veritabanları hakemli araştırmalar sunar.

# Dijital Ortamda Edindiğim Bilginin Doğruluğunu Nasıl Teyit Edebilirim?

## 1. SİTE ADINI KONTROL EDİN

- **gov, .edu, .org: Bu alan adlarıyla biten web siteleri genellikle daha güvenilirdir.**
- Hükümet (.gov) ve eğitim (.edu) siteleri genellikle araştırmaya dayalı bilgiler sağlarken, kar amacı gütmeyen kuruluşlar (.org) genellikle güvenilirdir, özellikle de sağlıkla ilgiliyse.
- **Ticari (.com) Sitelerine Dikkat Edin:** Birçok ticari web sitesi reklam veya ürün satışına öncelik verebilir, bu da bilgilerinin taraflı olmasına neden olabilir.

## 2. Güncel Bilgileri Arayın

- **Yayın Tarihi:** Bilgilerin güncel olduğundan ve düzenli olarak güncellendiğinden emin olun.
- Hamilelik yönergeleri ve sağlık uygulamaları geliştiğinden, eski içerikler en son araştırmaları veya önerileri yansıtmayabilir.

### 3. Bilgileri apraz Kontrol Edin

- Birden Fazla Kaynakla Doğrulayın:** Bir web sitesinde bilgi bulursanız, diğ er güvenilir kaynakları kontrol ederek doğrulamaya çalışın. Güvenilir bilgiler çeşitli saygın sitelerde tutarlıdır.

### 4. Sansasyonel İddialara Dikkat Edin

- Tıklama Tuzağından Kaçının:** Sansasyonel veya gerçek olamayacak kadar iyi başlıklara sahip makaleler ( rneđin, "Sabah Bulantısına Sihirli are!") genellikle yanıltıcıdır. Güvenilir kaynaklar dengeli, kanıta dayalı bilgiler sağlar.
- Referansları Kontrol Edin:** Güvenilir web siteleri genellikle kaynaklarını gösterir veya bilimsel çalışmalara bağlantı verir. Hiçbir referans veya alıntı sağlanmazsa, bilgiler güvenilir olmayabilir.

## 5. Uzman Onayı Arayın

- Tıbbi Gözden Geçirilme Durumu:** Mayo Clinic gibi bazı web siteleri, makalenin bir sağlık uzmanı tarafından incelenip incelenmediğinden bahseder. Bu, içeriğin doğruluğunun incelendiğini gösterir.
- Mesleki Dernekler:** Mesleki kuruluşlar (APA veya ACOG -Amerikan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları Koleji gibi) tarafından desteklenen makalelerin doğru olma ve bilimsel kanıtlara dayanma olasılığı daha yüksektir.

# Annelik Süreci İçin Güvenilir Dijital Kaynak Önerileri

## 1. Sağlık Bakanlığı

Web Sitesi: <https://tektiklabilgielinde.saglik.gov.tr/kadin-sagligi/345-saglikli-hayat2/kad%C4%B1n-sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1/g%C3%BCvenli-annelik.html>

Ne Sunuyor: Gebelik, doğum ve anne sağlığı hakkında ülke çapında yönergeler.

Neden Güvenilir: Ülkemizde sağlık hizmetinden sorumlu kuruluştur.

## 2. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)

Web sitesi: [www.who.int](http://www.who.int)

Ne Sunuyor: Gebelik, doğum ve anne sağlığı hakkında küresel yönergeler.

Neden Güvenilir: WHO, küresel sağlık standartlarını belirleyen uluslararası bir kuruluştur.

## 3. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC)

Web sitesi: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Ne Sunuyor: Gebelik, sağlık taramaları, aşılar ve anne sağlığı önerileri hakkında kapsamlı bilgiler.

Neden Güvenilir: CDC, bilimsel araştırma ve halk sağlığı politikalarına odaklanan bir devlet sağlık kuruluşudur.

## 4. Amerikan Gebelik Derneği (APA)

Web sitesi: [www.americanpregnancy.org](http://www.americanpregnancy.org)

Ne Sunuyor: Gebelik aşamaları, doğum öncesi bakım, doğum ve doğum sonrası sağlık hakkında kanıta dayalı bilgiler.

Neden Güvenilir: APA, üreme ve gebelik sağlığını desteklemeye odaklanan kar amacı gütmeyen bir kuruluştur.