

İSTANBUL İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ EĞİTİM ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ

GEBELİKTE BAKIM REHBERİ



KADIN ÜREME ORGANLARI

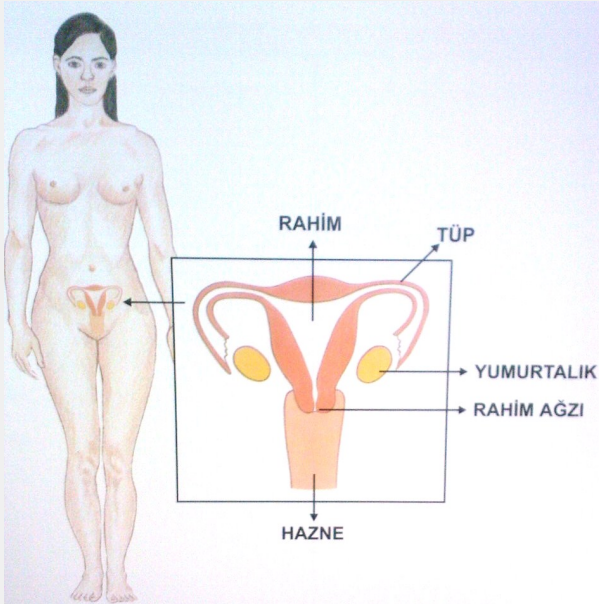
Kadın üreme organlarının büyük kısmı vücut içinde yer alır. Dış üreme organları ; büyük dudaklar, küçük dudaklar, bızır (klitoris) ve haznedir.

Hazne: İç üreme organlarını dışarıya bağlayan kanaldır. Cinsel ilişkinin gerçekleştiği, adet kanının dışarı akıtıldığı, normal doğumun olduğu organdır.

Rahim: Bebeğin gebelik boyunca yaşadığı organdır. Bu organ her ay gebelik için hazırlanır, gebelik oluşmadığında rahmin iç yüzeyi soyularak adet kanaması olarak dışarı atılır.

Tüpler: Bu organ yumurtalıklardan atılan yumurtayı rahime taşıyan organdır. Döllenme burada olur.

Yumurtalıklar: Kadının yumurta hücreleri burada bulunur. Bu hücrelerden her ay biri olgunlaşıp tüplere atılır. Ayrıca kadınlık hormonları buradan salgılanır.



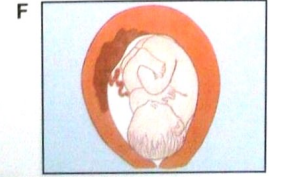
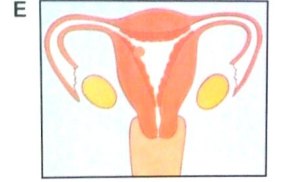
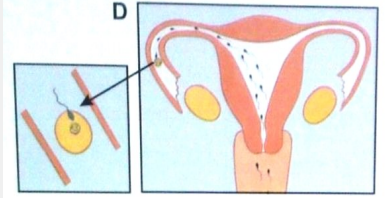
ADET GÖRME VE GEBELİĞİN OLUŞUMU

Her kadın ergenlik döneminden itibaren her ay düzenli olarak yumurtlar. Her ay kadınlık hormonlarının etkisi ile rahmin iç yüzeyi kalınlaşarak damarlaşması artar, gebelik için hazırlanır.

Atılan yumurta sperm tarafından dölllenmediyse rahmin kalınlaşan iç tabakası, hormonlarında etkisiyle soyulur ve adet kanı halinde hazneden dışarı atılır. Bu döngü kadın adetten kesilene (menopoz) kadar devam eder.

Cinsel ilişki kadının yumurtlama döneminde (adetin 11-16 günleri arası) gerçekleşmiş ise tüplerde bulunan yumurtayı hazneden gelen spermlerden bir tanesi döller.

GEBELİK NASIL OLUŞUR?



Dölllenmiş yumurta tüplerde ilerleyerek rahmin içindeki kalınlaşmış tabakaya yerleşir. Yerleşme esnasında küçük bir kanama görülebilir. Bu kanama halk arasında üstüne adet görme olarak bilinir. Artık gebelik oluşmuştur.

Bebek ile birlikte su kesesi ve eş gelişmeye başlar. Normal bir gebelik, 40 hafta sürer.

GEBELİKTE OLUŞAN DEĞİŞİKLİKLER

- Diş eti hassasiyeti, fırçalandığında kanama
- Mide kapaklarının gevşemesi sonucu ekşime, yanma, hazımsızlık ve gaz şikayeti
- Bağırsakların yavaş çalışması sonucu kabızlık
 - Bulantı, kusma
 - Memelerde büyüme, gerginlik ve hassasiyet
 - Meme uçları ve çevresinde renk koyulaşması
 - Süt yapımının başlaması, memeden süt gelmesi
 - İlk ve son aylarda sık idrara çıkma
 - Çarpıntı ve baygınlık hissi
 - Bebeğin büyümesi ve oksijen gereksinimi sonucu nefes darlığı
 - Bebeği dış etkenlerden korumak için rahim ağzında nişan oluşması
 - Adet görmeme
 - Haznedeki akıntı miktarında artış
 - Kalsiyum depolarında azalma
 - Kansızlık (anemi)
 - Ciltte çatlaklar, lekelenmeler, kuruluk ve cilt kuruluğuna bağlı kaşıntı
 - Şeker hastalığına yatkınlık
 - Kilo artışı (9-12 Kg)
 - Ambivalans (zıt duyguların aynı anda bir arada yaşanması), kaygı, içe kapanma, duygusal dalgalanmalar, sinirlilik
- Cinsel istekte azalma ya da artma



GEBELİKTE BAKIM

Gebelikte Beslenme

Öğün atlamadan sık sık ve azar azar beslenilmesi gerekir.

Alınması gereken besinler;

Et ve et ürünleri, kuru baklagiller:

Protein, demir, B vitamini ve çinkodan zengindir. Her gün 2 öğün yenmelidir.

Süt ve süt ürünleri:

Kemik ve dişlerin yapısını oluşturan kalsiyumun en iyi kaynağı, süt, yoğurt, peynir, kefir gibi gıdalardır. Her gün 2 öğün yenmelidir.

Ekmek ve tahıllar:

Temel enerji kaynağıdır. Her öğünde az miktarda tüketilmelidir. Tam buğday ekmeği, tahıllı ekmek ya da köy ekmeği tercih edilmelidir.

Sebze ve meyveler:

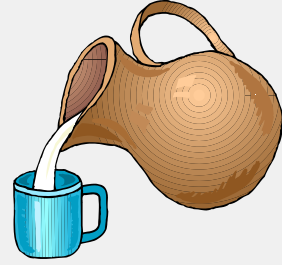
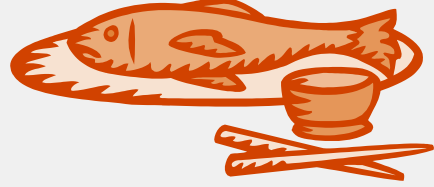
A ve C vitamini gereksinimi bu gruptan karşılanır. Günde 3-4 öğün yenmesi gerekir. Bu grup gıdalar bağırsak faaliyetleri açısından da bol tüketilmelidir.

Kuru meyveler ve kuru yemişler:

Enerji kaynağıdır. Demir ve kalsiyum açısından zengin olup bağırsak faaliyetleri için de gereklidir.

Su:

Günde 2,5-3 lt (10 -15 bardak) su içilmelidir.



Çalışma durumu: Gebenin doğumdan önce 8 hafta, doğumdan sonra 8 hafta izin hakkı vardır. Annenin sağlık durumu uygunsa 37. haftaya kadar çalışabilir. Çalışmış olduğu günleri, yasal olarak doğum sonrası iznine aktarabilmesi için 32. haftada hekiminden çalışabilir raporu alması gerekir. Doğumdan sonra 1 yıl süreyle günde 1,5 saat emzirme izni kullanabilir.



GEBELİKTE BAKIM

Gebelikte özellikle:

- Çay ve kahve gibi içecekler kansızlık ve çarpıntı yapacağından az tüketilmelidir.
- Demir yönünden zengin (et, balık tavuk, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, karaciğer, dalak, üzüm, ceviz, pekmez, kayısı) gıdalarla daha çok beslenilmesi gerekir.
- Tek besin ağırlıklı (sadece kara lahana gibi) beslenmemelidir.
- Anne ve bebeğinin sağlığı için yaşam boyu iyotlu tuz kullanılmalıdır.
- Oruç tutulması sakıncalıdır.

Gebelikte kişisel hijyen:

- Sık sık ayakta duş alınmalıdır.
- Cilt kuruluğu, kaşıntı ve çatlaklara karşı banyodan sonra herhangi bir yağlı krem kullanılmalıdır.
- Gebelikte artan hazne akıntısı için ütülenmiş pamuklu iç çamaşırı kullanmalı ve sık sık değiştirilmelidir.
- Hazneye tampon (pamuk) konulmamalıdır.
- Dişler her öğünden sonra ve yatmadan önce mutlaka yumuşak diş fırçasıyla fırçalanmalıdır.



GİYİM

- Giysiler, büyüyen beden ölçülerine uygun pamuklu, terletmeyen giysilerden seçilmelidir.
- Kan dolaşımını engelleyen kemer, dar pantolon ve diz altı çoraplardan kaçınılmalıdır.
- Destekleyici sütyen kullanılmalıdır.
- Ayakkabılar alçak ve geniş topuklu olmalıdır.

GEBELİKTE ÖNERİLER

Bulantı:

- Bulantıya neden olan yiyeceklerden ve kokulardan kaçınılmalıdır.
- Bulantıyı bastırmak için tuzlu gıdalar yenmelidir.
- Sık sık az miktarlarda yenmelidir.
- Ilık yiyeceklerden kaçınılmalıdır.
- Katı ve sulu gıdalar aynı anda alınmamalıdır.
- Oda havalandırılmalıdır.

Mide yanması:

- Sık sık, azar azar yenmeli, mayalı hamur işleri, yağlı ve gaz yapıcı yiyeceklerden kaçınılmalıdır.
- Yemeklerden sonra hemen yatılmamalı, eğilerek iş yapılmamalıdır.
- Bol su içmeli, yiyecekler yavaş ve iyi çiğnenmelidir.
- Yatmadan önce ılık süt içilebilir.
- Yüksek yastıkta yatılmalıdır.
- Sorun giderilemiyorsa sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Hemoroidler (basur):

- Kabızlık önlenmelidir, bol su, bol sebze, meyve ve yürüyüş yararlı olur.
- Kuru yemiş ve kurutulmuş meyveler önerilir.
- Sorun giderilemiyorsa sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Varisler:

- Bacakları sıkı lastikli çorap giyilmemelidir.
- Uzun süre ayakta kalınmamalıdır.
- Alçak ve geniş topuklu ayakkabı tercih edilmelidir.
- Dinlenirken ayaklar yükseltilmelidir.

Kansızlık:

- Hekim tarafından önerilen demir ilaçları düzenli kullanılmalıdır.
- Demir içeren yiyecekler (tahin, pekmez, kuru üzüm. vb.) tüketilmelidir.
- Demir ilaçları süt, yoğurt, peynir ve çay gibi gıdalarla aynı anda alınmamalıdır.
- Demir ilaçları yemeklerden bir saat önce yada yemeklerden iki saat sonra kullanılmalıdır.



Uyku ve dinlenme:

- Gece uykusu dışında gündüzleri de 1 saat dinlenilmelidir.
- En uygun uyku pozisyonu sol yana yatarak, sağ bacak hafif bükülmüş, bacakların arasına ve göbeğin altına ince bir yastık konarak sağlanabilir.
- Bel ve sırt ağrıları için sert yatak tercih edilmeli ve masaj yapılmalıdır.
- Oturarak çalışan gebeler, ayaklarını bir tabure ile yükseltmeli ve ara ara kalkıp dolaşmalıdır.
- Ayakta çalışanlar sabit kalmamalı ve her fırsatta ayaklarını yukarı kaldırarak dinlenmelidir.



Bacak krampları:

- Her gün yeterli süt, yoğurt, peynir alınmalıdır.
- Bacaklar sıcak tutulmalıdır.
- Yatmadan önce ılık duş alınmalıdır.
- Sık sık yatiş pozisyonu değiştirilmelidir.
- Kramp anında masaj yapılmalı (bir el dize bastırılır, diğer el ile ayak parmakları bacağa doğru çekilir)
- Alçak ve geniş topuklu ayakkabılar tercih edilmelidir.

Psikolojik değişiklikler:

Gebelikte her dönemin kendine özgü psikolojik uyum süreci vardır. İlk 3 aylık dönemde; bazen gebeliğe ilişkin ikilemli duygular, duygusal dalgalanmalar, kararsızlık, kaygı, sinirlilik yaşandığı gibi bazen de mutluluk, umut, rahatlatma hissedilir. İkinci 3 aylık dönemde bebek ile biyolojik bağ daha derin ve yakın hissedilir, nispeten daha rahattır. Son 3 aylık dönemde doğumla ilgili korkular, doğumun nasıl olacağı ve çocuğun sağlığı ile ilgili endişeler ön plana çıkar.

- Gebelik süreci hakkında yeterli bilgi almak, benzer durumdaki diğer gebelerle paylaşmak, fetus ile bağ kurmak rahatlatıcıdır.
- Düzenli uyku, ılık duş alma, açık havada yürüyüş rahatlatmaya yardımcı olur.
- Yaşanan duyguları eş ve diğer aile üyeleri ile paylaşmak, ihtiyaçı belirleyip o kişi- lere kendini ifade etmek faydalı olur.
- Derin nefes alma (günde üç kez, 3-5defa), rahatlatıcı müzik dinleme, güzel bir anıyı hatırlama, hayal etme yararlıdır.
- Müzik eşliğinde gevşeme egzersizleri uygulanabilir.
- Duygu, düşünce ve sıkıntıların bir kağıda yazılması, zaman zaman ağlamak rahatlatıcıdır.
- Bir uğras/hobiye odaklanmak sıkıntıları hafifletir.
- Normal veya yüksek riskli gebelik sürecinde gün boyu devam eden kaygı, üzüntü hali, karamsarlık, zevk almama, uyum güçlüğü, takıntılı düşünceler, aşırı yorgunluk, işlevsellikte bozulma, destek yetersizliği varsa profesyonel yardım almak yerinde olacaktır.



Cinsellik:

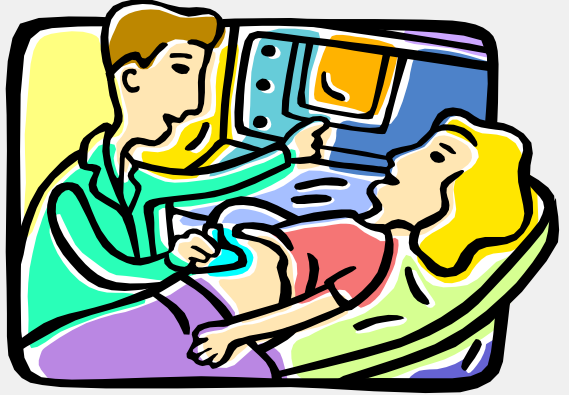
- Gebelikte hekim tarafından herhangi bir kısıtlama getirilmediyse, cinsel ilişki sürdürülebilir.

Gebelikte kilo alımı:

- Bebeğin büyümesi ile birlikte kilo artışı olur, ilk 6 ay, ayda1 kilo, son 3 ayda, ayda 2 kilo alınması normaldir.
- Fazla kilo alımı anne bebek sağlığı açısından sakıncalıdır. Her ay düzenli kilo takibi yapılmalıdır.

İlaç kullanımı:

- Gebeliğin 4. ayından sonra ve doğum sonrası 3 ay demir ilaçlarının kullanımı- na devam edilmelidir. Demir ilaçları, Aile Sağlığı Merkezinden ücretsiz olarak temin edilebilir.
- Gebelikten 2-3 ay önce başlayarak gebeliğin 3. ayına kadar folik asit kullanılmalıdır.
- Gebeliğin 4. ayından itibaren tetanoz aşısı yapılabilir. Aile Sağlığı Merkezinde ücretsiz olarak yapılmaktadır.
- Gebelikte hekime danışmadan hiçbir ilaç kullanılmamalıdır.



Bebek hareketlerini takip:

- Bebek hareketleri, gebeliğin 18- 20. haftaları arasında başlar.
- Bebeğin rahim içinde uyku ve uyanıklık dönemleri vardır. Bazen bebeğin hareketsiz olması normaldir.
- İstirahat halinde ve yemeklerden sonra hareket izlemi rahat olur.
- Bebek bir günde en az 10 kez oynamalı, hareketlerinde artma veya azalma olduğu zaman sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

GEBELİKTE YAPILAN EGZERSİZLER

Gebelikte duruş ve hareketler konusunda bilinmesi gereken önemli kurallar:

Doğru Duruş Pozisyonu



Dik Durma: Gebelik süresince dik oturmaya / yürümeye çalışın ve sırtınıza fazla yük bindirmeyin. Sırt ağrılarının önlenmesinde dik duruşun çok önemli bir yeri vardır.

Günlük İşleri Yaparken: Yere yakın çalışmaya özen gösterin. Ayakta belinizi bükerek öne eğilmek yerine dizlerinizin üzerine oturarak ev işlerinizi yapın.

Yatarken: Gebeliğin sonlarına doğru bir bacağınızı küçük yastıklarla destekleyerek yatın. Başınızın altına çok fazla yastık koymayın. Son aylarda sırtüstü düz yatmayın, bu şekilde yatış bebeğe giden kanı, dolayısıyla oksijeni azaltır. Bunun yerine sol yan pozisyon tercih edilmelidir.

Eşya Taşıma: Yerden birşey kaldırırken dizleri büküp sırtı dik tutmaya çalışmalısınız. Yüksek bir yerden eşya indirmeye çalışmayın. Ağır kaldırmayın ve belinizi koruyun.



Gebelik egzersizlerine başlama zamanı, süresi ve dikkat edilecek noktalar:

Gebelikte egzersizlere 4-5. ayda başlanmalıdır. Egzersizler tıbbi bir riski olmayan tüm sağlıklı gebelere önerilir.

Egzersizler her gün yapılmalı, ilk zamanlar her hareket 2-3 defa ve 5-10 dakikalık süreyle, sonraları günde 15-20 dakikaya kadar yapılmalıdır.

Egzersiz yaparken odanın iyi havalandırılması, rahat elbiseler giyilmesi ve mesanenin boş olması gereklidir.

Her hareket arasında tam gevşeme sağlanmalıdır. **Hareketler aşırı yorgunluk hissi yaratmamalıdır.**

Çalışan veya işleri yoğun anneler, çalışma sırasında, büroya giderken ve hatta dinlenirken bile aşağıda gösterilen hareketlerden bir çoğunu yapabilirler.

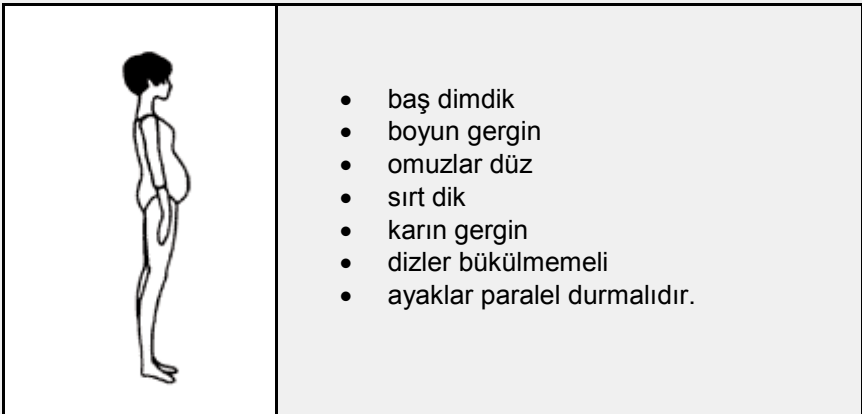
Herhangi bir ağrı anında egzersiz hemen bırakılmalıdır.

Gebeliğin özellikle son döneminde sırtüstü düz yatılmamalıdır.

Gebelik Egzersizleri :

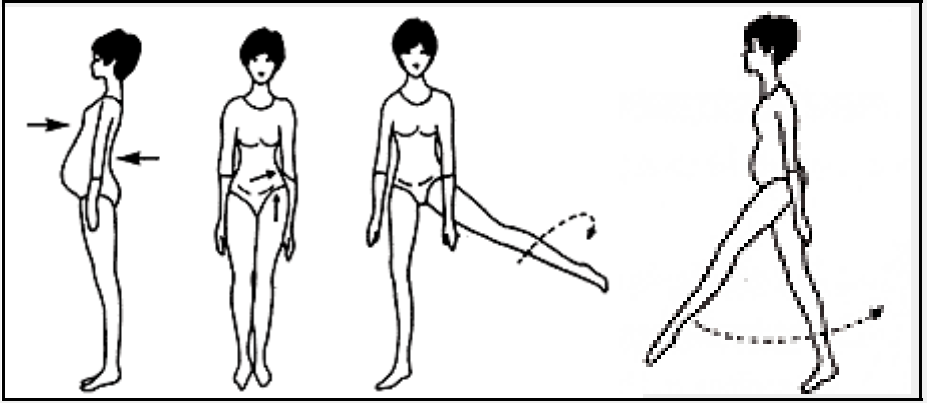
- Temel duruş pozisyonu (Şekil-1)
- Kalça kaslarını güçlendiren egzersizler (Şekil-2)
- Diğer kasları güçlendiren egzersizler (Şekil-3)
- Solunum egzersizleri (Şekil-4)

Şekil-1. TEMEL DURUŞ POZİSYONU



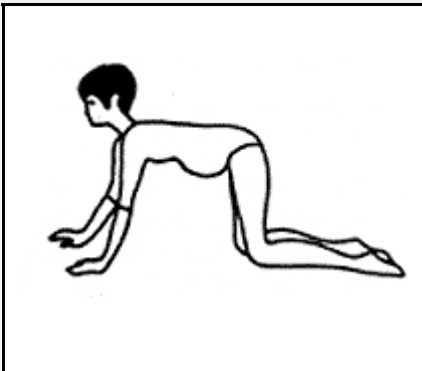
Şekil-2. KALÇA VE KARIN KASLARINI GÜÇLENDİRİCİ EGZERSİZLER

a)



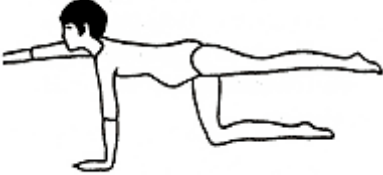


1. Sirtınızı biraz geri verin ve karnınızı dışarı çıkarın. Sonra kaslarınızı gererek kalçanızı doğrultun. Bu sırada karın kasları da olabildiğince gergin tutulmalıdır.
2. Kalçalarınızı bir sağ, bir sol olmak üzere yukarı doğru çekin, bu arada belden yukarınızın dümdüz kalmasına dikkat edin.
3. Bir ayağınızı yana doğru kaldırarak daireler çevirin. Sonra öteki ayağınıza geçerek bir kaç defa aynı hareketi tekrarlayın. Bunda da dikkat edeceğiniz nokta, vücudunuzun üst kısmının hareketsiz kalmasıdır.
4. Bir ayağınızı öne doğru kaldırabildiğiniz kadar kaldırın, sonra arkaya doğru sallayın. Sallama sırasında bacaklar bükülmelidir. Öbür bacakla da hareketi tekrarlayın.

b)

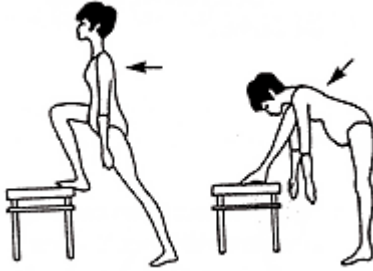


1.El ve dizlerinizin üzerinde, emekler gibi durun. Bu duruş dizlerle yapılacak çalışmaların temel duruşudur: Sırt düzgün, kollar ve bacaklar hafif açılmış, eller ve bacakların alt kısmı paralel durumda. Bu duruşu öğrendikten sonra kalçalarınızı kuvvetlendirmek için aşağıdaki hareketleri yapabilirsiniz.

	<p>2.Yukarıdaki Şekil 1’de gösterilen duruş pozisyonuna geçin, sonra sırtınızı kedi gibi yuvarlayarak başınızı aşağı eğin.</p>
	<p>3.Yukarıdaki hareketten sonra oturunca kadar kalçanızı aşağı indirin. Bu arada dizlerinizi de biraz yanlara doğru açın.</p>
	<p>4.Şekil 1’de gösterilen duruş pozisyonuna geçin, sonra karnınızı aşağı doğru sarkıtın.</p>
	<p>5.Bir önceki hareketten hemen sonra kalça kaslarınızı o şekilde gerin ki, sırtınız yeniden düzgün bir duruma gelsin. Bu arada karın kaslarınızı da gerin.</p>
	<p>6.Şekil 1’de gösterilen duruş pozisyonuna geçin Sağ kolunuzu ve sol ayağınızı dümdüz uzatıp (aynada kontrol ederek) yavaş yavaş yine eski duruma getirin. Aynı hareketi bu kez de diğer kol ve bacağınızla tekrar edin.</p>

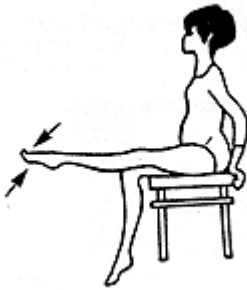
Bu hareketlerle karın kaslarınız güçlenip sırtınız daha esnek olacaktır.

c)

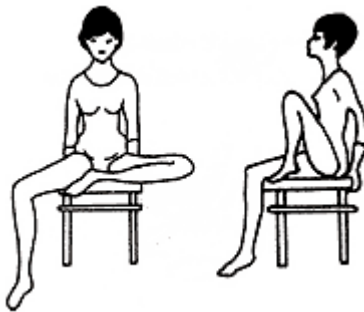


1. Bir tabure alın, aranızda bir taburelik uzaklık bıraktıktan sonra önünüze koyun. Bir ayağınızı taburenin kenarına dayayın, öbür ayağınızı yere basın ve ayağınızın ucunu hafifçe dışa doğru çevirin. Bu arada ağırlığınızı yavaş yavaş yerde duran, ayağınızdan tabureye dayalı olana verin ve öne doğru yaylanın. Sonra ağırlığınızı yine yere basan ayağınıza vererek aynı hareketi ayak değiştirerek tekrarlayın.

2. Bu hareketten sonra vücudunuzun üst kısmını öne doğru eğin. Öyle ki, vücudunuzun üst kısmı tabureye koymuş olduğunuz bacağınızın üst kısmına dayansın. Aynı hareketi öteki bacakla da tekrarlayın.





3. Taburenin üstüne oturun. Vücudunuzun üst kısmını dik tutarak bir bacağınızı yavaş yavaş yere paralel oluncaya kadar kaldırın. Yeniden indirerek hareketi diğer bacağınızla tekrarlayın. Bu arada, uzatmış olduğunuz bacağınızın ucu ile daireler çizin.



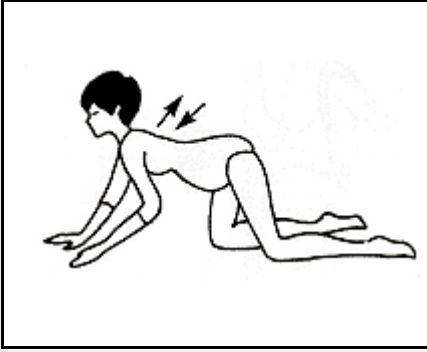
4. Dik olarak oturup bir bacağınızı taburenin üzerine dayayın. Bu bacağı çabucak ötekiyle değiştirirken vücudunuzun üst kısmını hareketsiz tutun.

4. Taburenin üstündeki bacağınızı hafifçe dışarı doğru kırın. Bu hareketi 2-3 kere tekrarlayıp diğer bacağınızla devam edin.

	<p>Yere uzanıp her iki kolunuzu omuz çizgisinde yanlara açın. Bir dizinizi kendinize doğru çekerek sağa sola hareket ettirin. Vücudunuzun öbür kısımları hareketsiz kalsın. Hareketi öteki dizinizle tekrarlayın.</p>
	<p>Aynı şekilde yere uzanıp bu kez her iki dizinizi de kendinize doğru çekerek sağa ve sola hareket ettirin. Bu egzersizleri yaparken belden yukarınız ve başınız hareketsiz kalsın.</p>

d)

	<p>1.Dizleriniz ve ellerinizle odanın içinde emekleyin. Bu arada sırtınızı düzgün tutun.</p>
	<p>2.Yine elleriniz ve dizleriniz üzerinde durun. Sağ elinize dayanarak sol kolunuzu kaldırırken derin soluk alın. Hareketi diğer el ve kolunuzla tekrarlayın.</p>



3. Elleriniz ve dizleriniz üzerinde durun. Bir kolunuza yaslanarak yaylanın. Bu arada soluk verin. Hareketi diğer kolunuzla da tekrarlayın.

e)




Sırtınız dik duracak biçimde oturun, ayak tabanlarınızı birbirine dayayın ve topuklarınızı kendinize doğru çekin, Ayak bileklerinizi tutarak dirseklerinizle uyluklarınıza bastırın. 20 saniye bu şekilde durun, bunu birkaç kez tekrarlayın.

f)




Bacaklarınız hafif ayırık ve yüzünüz sandalyeye dönük durun. Sırtınızı dik tutarak bacaklarınızı açın ve sandalyeden destek alarak çömelin. Rahat durabildiğiniz sürece bu durumda kalın. Ayaklarınızı yere düz basmakta güçlük çekiyorsanız, topuklarınızın altına battaniye yerleştirebilirsiniz. Ayağa kalkarken başınız dönebilir bu nedenle yavaş kalkın

g)

	<p>Sırtüstü uzanın, dizlerinizi bükün ve ayak tabanlarınızı yere basın. Şimdi idrar yaparken birden idrarınızı tutmaya çalışır gibi vajina (hazne) ve makat çevresindeki kaslarınızı sıkın, bu kasları 10 saniye kasılı tutun ve yavaş yavaş bırakın. 10 saniye dinlenin. Kasma sırasında nefes tutulmamalı, kalça ve karın kasları kasılmamalıdır. 10 kez tekrarlamaya çalışın. Bu egzersizi günlük işlerinizi yaparken de günde 6-8 kez uygulayabilirsiniz.</p>
---	---

Egzersizlerin uygulanması sayesinde kalça kasları güçlendirilerek idrar kaçırma gibi istenmeyen şikayetler önlenabilir ve doğumda bacaklarınızı yanlara doğru açabilmeniz kolaylaşır.

Şekil-3. DİĞER KASLARI GÜÇLENDİRİCİ EGZERSİZLER

	<p>Rahatça uzanın. Dilerseniz sırtüstü, yastıklarla desteklenerek ya da bir bacağınızı büküp altına minder koyarak yan yatabilirsiniz. Şimdi vücudunuzun her bölümündeki kasları sırayla kasıp gevşetin. Bu işe ayak parmaklarınızdan başlayın ve yukarılara doğru çıkın. 8-10 dakika bunu yaptıktan sonra vücudunuzu boş bir çuval gibi bırakın.</p>
---	---

Şekil-4. SOLUNUM EGZERSİZLERİ

Nasıl soluk alıp vereceğinizi ve kaslarınızı nasıl gevşeteceğinizi bilerseniz, doğum sırasında kasılmalara uyum sağlar ve enerjinizi boşa tüketmezsiniz.

Hafif soluma



Bu tür soluk alıp verme, sancının zirvede olduğu an yararlıdır. Ağızınızdan akciğerlerin üst bölümlerine doğru hafif hafif soluk alıp verin. Eşiniz elini kürek kemiklerinize koyarak soluk alışınız sırasında kemiklerinizin hareket ettiğini hissedebilmelidir. Hafif hafif soluk alıp vermeye çalışın, ancak gerek duyarsanız arada bir derin soluklar alabilirsiniz.

Derin soluma

Bu tür soluk alıp verme ise sancıların başında ve sonunda rahatlatıcıdır. Rahatça oturup iyice gevşeyin. Burnunuzdan akciğerlerinizin altlarına doğru derin derin soluk alın. Eşiniz elini belinizin yanlarına koyarak göğüs kafesinizin hareket ettiğini anlayabilir. Şimdi soluğunuzu hafifçe dışarı vermeye yoğunlaşın. Ardından doğal düzende soluk alıp verin.

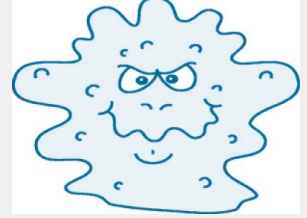
Sık soluma



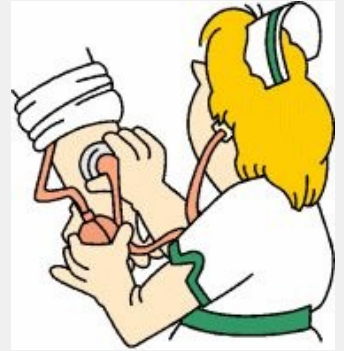
Doğum ağrıları sırasında, rahim ağzı tam açılmış olmasa bile ıkınma hissi gelebilir. Bunu önlemek için iki kez üst üste kısa soluk alıp bunu bir defada verin.

BUNLARA DİKKAT!

- Gebelikte ve emzirme süresince sigara içilmemeli, içilen ortamda bulunmamalı.
- Hamur işi , şeker ve tuzdan kaçınılmalı,
- İyotlu tuz tercih etmeli.
- Eller yemeklerden önce mutlaka yıkanmalı.
- Bulaşıcı hastalığı olan kişilerden uzaklaşılmalı



- Gebelikte tansiyon sık ölçtürülmeli ve 140/90 ve üzerindeyse hastaneye başvurulmalı.
- Et ve dondurulmuş gıdalar iyi pişirilmeli.
- Çiğ et, çiğ yumurta yenmemeli.
- Bahçe ve toprakla uğraşanlar eldiven giymeli.
- Kedi, köpek ve tüylü hayvanlardan uzak durulmalı.



GEBELİKTE TEHLİKE BELİRTİLERİ

ŞİDDETLİ BAŞAĞRI-
SI, TANSİYON YÜKSEK-
LİĞİ

EL VE AYAKLARDA
GEÇMEYEN ŞİŞLİK

ŞİDDETLİ
KARIN-KASIK
AĞRISI

BEBEK HARE-
KETLERİNDE
AZALMA/ÇOK
ARTMA

ATEŞ, TİTREME
İDRAR
YAPARKEN YANMA

HAZNEDEN SU
VE KAN
GELMESİ



BU BELİRTİLERDEN HERHANGİ BİRİ GÖRÜLDÜĞÜNDE, ANNE
VE BEBEĞİN SAĞLIĞI İÇİN ACİLEN HASTANEYE
BAŞVURULMALIDIR.

GEBELİK KONTROLLERİ

- Kontrollere gebeliğin ilk 3 ayında mutlaka başlanmalıdır.
- Hiçbir şikayet olmasa dahi gebelik boyunca en az 4 kez (kontrol zamanları; ilk 14 hafta içinde, 20 - 24 hafta arası, 30 -32 hafta arası, 36 - 38 hafta arası) sağlık kontrolünden geçmelidir.
- Doğum mutlaka bir sağlık kuruluşunda gerçekleştirilmelidir.



Doğum İçin Hazırlık:

Kendiniz için: Gecelik ya da pijama, kısa çorap, yedek i amaşıırı, sabahlık, kağıt havlu, diş fırçası, kağıt peçete, hasta bezi, bardak, kaşık, atal, meyve suyu, süt, derece, alçak topuklu terlik önceden hazırlanması faydalıdır.

Bebeğiniz için: Zıbın, fanila, patiksiz pijama ya da tulum, çorap, başlık, eldiven, pamuklu örtü, hafif battaniye, ocuk bezi önceden hazırlanması faydalıdır.

NORMAL DOĞUM

Doğumun başlangıç belirtileri:

- Doğum ağrısının başlaması ve ağrıların 10 dakikada bir gelmesi
- Hazneden akıntıyla karışık pembe kan gelmesi (nişan, işaret)
- Hazneden su gelmesi

Doğum ağrısı ile baş edebilirsiniz:

- Ağrı odasında, hekim izin veriyorsa ayağa kalkıp dolaşınız
- Elinizi ve yüzünüzü yıkayabilirsiniz
- Ağrılar geldiğinde, karın ve belinize masaj yapınız
- Ağrı anında, burundan nefes alıp, sıcak yemeğe üfler gibi dudaklarınızı büzerek nefes veriniz.
- Ağrılar geçtiğinde derin derin soluk alıp veriniz
- Ağrı odasında güzel şeyler düşünün, bebeğinizi ve onu emzirdiğinizi hayal ediniz.
- Ağrılar ve kasılmalar sıklaştığında, nefesinizi ağızdan alıp ağızdan üfleyiniz.
- Ağrı anında, güç almak için eliniz ile yatak kenarlıklarını sıkınız
- Sancı odasında hekiminiz söylemeden ıkmayınız.
- Hekime danışmadan tuvalete gitmeyiniz.



GEBE OKULU DÜZENLENEN KURUMLAR

KURUM	TELEFON
Süleymaniye Doğum ve Kadın Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Semiha Şakir Doğum Evi	0 212 664 53 55 - 5220
Zeynep Kamil Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi	0 216 3910680 - 1585
Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi	0 212 4041500 -1712
Yakacık Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi	0 216 3772396 -1171
Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi	0 212 373 54 11



İstanbul Sağlık Müdürlüğü
Peykhane cad. No:10
Çemberlitaş 34400
FATİH/İSTANBUL

Tel:(0212) 6383000/1621-1785
Fax: (0212) 6383035
E-posta:egitimsube34@gmail.com