

DOĞUM ÖNCESİ BAKIM KAVRAMI ve UYGULAMALARI

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı



Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları
2016

Bu sunum Arş. Gör. Dr. Banu Ersoy-Şen ve Arş. Gör. Dr. Tuğçe Mehlika Şanver tarafından Prof. Dr. Dilek Aslan ve Prof. Dr. Şevkat Bahar-Özvarış danışmanlığında hazırlanmıştır.

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.

Ersoy Şen B, Şanver TM, Aslan D, Bahar Özvarış Ş. Doğum Öncesi Bakım Kavramı ve Uygulamaları. HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları [Internet]
http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php.

AMAÇ

Sunumun sonunda katılımcıların doğum öncesi bakım konularında bilgi ve bazı uygulamalarda beceri kazanmaları amaçlanmaktadır.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu sunumun sonunda katılımcılar;

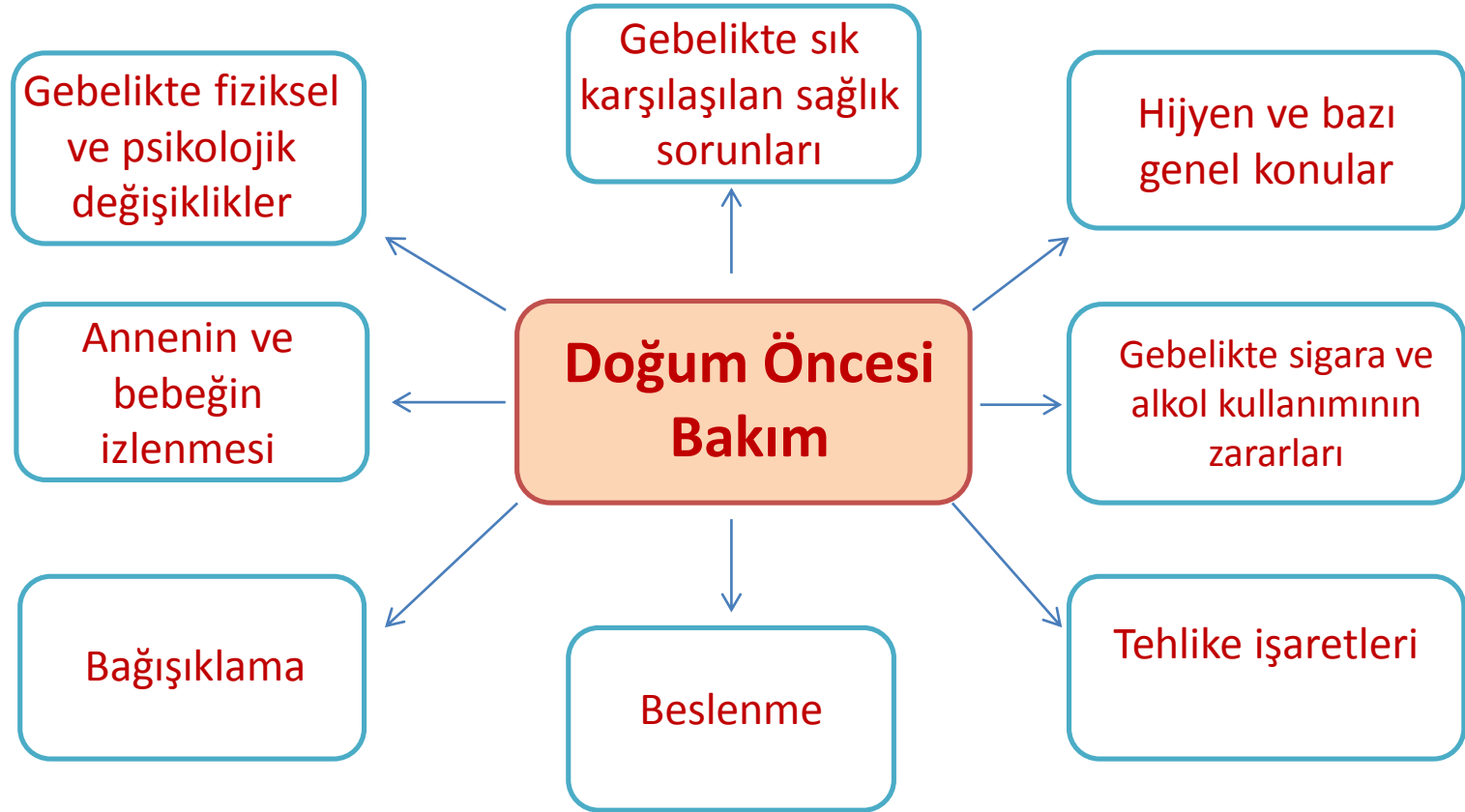
- ✓ Doğum öncesi bakım kavramını açıklayabilecekler,
- ✓ Gebelikte sık karşılaşılan sağlık sorunlarını sayabilecekler,
- ✓ Doğum öncesi bakım hizmetlerini açıklayabilecekler,
- ✓ Gebelik döneminde yapılması önerilen aşıları ve hijyen adımlarını sayabilecekler,
- ✓ Gebelik dönemindeki sağlıklı beslenme adımlarını sayabilecekler,
- ✓ Gebelikte sigara ve alkol kullanımının zararlı etkilerini açıklayabilecekler,
- ✓ Gebelikte oluşabilecek tehlike belirtilerini sayabilecekler,
- ✓ Riskli durumlarda nerelere başvurabileceklerini açıklayabileceklerdir.

TANIM

Doğum Öncesi Bakım (DÖB);

Annenin ve karnındaki bebeğin gebelik süresince eğitilmiş bir sağlık personeli tarafından periyodik olarak gerekli muayene ve öneriler yapılarak izlenmesi olarak tanımlanır.

DÖB BİLEŞENLERİ



GEBELİKTE MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER

GEBELİKTE MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER

ÜREME ORGANLARI

- Rahim büyür.
- Yumurtlama olmaz.

SOLUNUM SİSTEMİ

- Solunum sayısı artar.
- Rahmin büyümesiyle diyaframa baskı olabilir ve solunum sıkıntısı yaşanabilir.

SİNDİRİM SİSTEMİ

- Diş etlerinde şişme ve kanama görülebilir. Diş çürükleri olabilir.
- Gebelik reflüsü görülebilir.
- Bağırsakların çalışması yavaşlar , kabızlık ve gaz sorunları olabilir.

KALP DAMAR SİSTEMİ

- Son aylarda rahmin büyümesiyle sırt üstü yatıldığında arkadaki toplardamara bası olur ve bu durum tansiyonun düşmesine neden olur. Sol yana yatılarak bebeğe daha çok oksijen gitmesi sağlanmalıdır.

BOŞALTIM SİSTEMİ

- Gebeliğin ilk 3 ayı ve son üç ayında idrara çıkma sıklığı artar.

DERİ VE MEME DEĞİŞİKLİKLERİ

- Meme ucu ve dış üreme organlarının rengi koyulaşır.
- Yüzde gebelik maskesi denilen lekelenmeler olabilir.
- Memeler büyür ve hassaslaşır. 12. haftadan sonra memelerden süt gelebilir.

GEBELİKTE MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER

PSİKOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

İLK 3 AYDA;

- ✓ Zıt duyguların geliştiği bir dönemdir.
- ✓ Bulantı kusma, yorgunluk, halsizlik, uykulu hissetme bebeği suçlamaya neden olabilir.

İKİNCİ 3 AYDA;

- ✓ Gebelik kabullenilmiştir.
- ✓ Zıt duygular ortadan kalkar.
- ✓ Duygusal olarak hassas ve kırılgan olunabilir.

GEBELİKTE MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER

PSİKOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

SON 3 AYDA;

- ✓ Bebek ile iletişim kurulmaya başlanır.
- ✓ Gebelikten 'bıkma' duygusu hissedilebilir.
- ✓ Doğum hakkında endişeler artar.
- ✓ Bu dönemde aile üyelerinin desteği önemlidir.
- ✓ Doğum yapılacak kuruma (hastane) ve hekime duyulan güven endişeleri azaltabilir.

SIK KARŞILAŞILAN SAĞLIK SORUNLARI

SIK KARŞILAŞILAN SAĞLIK SORUNLARI

Gebeliğin ilk 3 ayında sık karşılaşılan sorunlar	Tüm gebelik dönemlerinde sık karşılaşılan sorunlar	Gebeliğin son 3 ayında sık karşılaşılan sorunlar
<ul style="list-style-type: none">✓ Bulantı kusma✓ Tükürük salgısında artma	<ul style="list-style-type: none">✓ Kabızlık ve gaz problemleri✓ Diş eti problemleri✓ Vajinal akıntıda artma✓ Memelerde hassasiyet✓ Sık idrara çıkma ve idrar kaçıрма✓ Bayılma hissi✓ Varis ve hemoroidler✓ Cilt problemleri✓ Yorgunluk	<ul style="list-style-type: none">✓ Mide yanması ve reflü✓ Kas krampları✓ Ödem✓ Solunum sıkıntısı✓ Sırt ve bel ağrısı✓ Uykusuzluk✓ Ellerde rahatsızlık✓



SIK KARŞILAŞILAN SAĞLIK SORUNLARI

Çözüm Önerileri

Bulantı-Kusma

- ✓ Sabahları yataktan kalkmadan önce tuzlu bir şeyler atıştırmak
- ✓ Sık aralıklarla ve az miktarda yemek
- ✓ Kızartmalardan, yağlı ve aşırı baharatlı yiyeceklerden kaçınmak
- ✓ Asitli içeceklerden kaçınmak, çay kahve tüketimini azaltmak

Kabızlık ve Gaz Problemleri

- ✓ Günde 8-10 bardak sıvı tüketmek
- ✓ Sebze, meyve, tam tahıl ürünleri, kuru baklagiller gibi posa içeriği yüksek besinleri tüketmek



SIK KARŞILAŞILAN SAĞLIK SORUNLARI

Diş Eti Problemleri

- ✓ Yumuşak bir fırça ve diş ipi kullanmak,
- ✓ Bir şeyler yiyip içtikten sonra ağız içini su ile çalkalamak,
- ✓ Diyetle C vitamini içeriği yüksek sebze ve meyve tüketimini (yeşil yapraklı sebzeler, turunçgiller vb.) artırmak

Vajinal Akıntıda Artma

- ✓ Pamuklu iç çamaşırı kullanmak ve iç çamaşırını sık değiştirmek,
- ✓ Vajinal duş yapmamak ve tampon kullanmamak.

SIK KARŞILAŞILAN SAĞLIK SORUNLARI

Sık İdrara Çıkma ve İdrar Kaçırma

- ✓ Sıvı alımını kısıtlamamak,
- ✓ Çay ve kahve tüketimini azaltmak,
- ✓ Uyumadan önce sıvı alımını azaltmak,
- ✓ Hijyene dikkat etmek

Bayılma Hissi

- ✓ Sol yan yatar pozisyonda dinlenmek,
- ✓ Uzun süre ayakta kalmaktan kaçınmak,
- ✓ Yataktan ani biçimde kalkmamak,
- ✓ Sıcak suyla banyo yapmamak,
- ✓ Öğün atlamamak, sık aralıklarla ve az beslenmek

SIK KARŞILAŞILAN SAĞLIK SORUNLARI

Varis ve Hemoroid

- ✓ Uzun süre ayakta ve oturma pozisyonunda kalmamak,
- ✓ Her fırsatta ayakları düz pozisyonda uzatarak ya da 15-30 cm yükselterek dinlenmek,
- ✓ Sıkan, lastikli çoraplar ve topuklu ayakkabı giymemek,
- ✓ Kabızlıktan koruyucu önlemlere dikkat etmek



Cilt Problemleri

- ✓ Hızlı kilo alımından kaçınmak,
- ✓ Yüzde leke oluşmasını önlemek için güneş kremleri ve şapka kullanmak.



SIK KARŞILAŞILAN SAĞLIK SORUNLARI

Mide Yanması ve Reflü

- ✓ Gaz yapıcı ve asit artırıcı besinler tüketmemek,
- ✓ Uyumadan önce yemek yememek,
- ✓ Uyurken başınızı yüksekte tutmak

Ödem

- ✓ Uzun süre ayakta kalmamak,
- ✓ Uzun süre oturmak gerektiğinde bacakları düz bir şekilde uzatarak dinlenmek,

Sırt ve Bel Ağrısı

- ✓ Yerden bir şey kaldırırken dizleri kırarak eğilmek,
- ✓ Otururken sırt ve belin dik durmasına dikkat etmek,
- ✓ Topuklu ayakkabı giymemek

DİKKAT!

- ✓ Gebelik fizyolojik (normal) bir süreçtir.

ANCAK;

- ✓ Her gebede gebeliğe bağlı istenmeyen veya riskli durumlar gelişebilir.
- ✓ Hangi gebede bu sorunların gelişeceğinin tam olarak bilinmesi mümkün değildir.

BU NEDENLE;

- ✓ Ortaya çıkabilecek riskli durumların erken dönemde saptanması ve müdahale edilmesi açısından her gebenin düzenli aralıklarla izlenmesinin **HAYATİ ÖNEMİ VARDIR!**

ANNENİN VE BEBEĞİN İZLENMESİ

ANNENİN ve BEBEĞİN İZLENMESİ

- ✓ Gebelikte izlemler Sağlık Bakanlığı'nın doğum öncesi bakım yönetim rehberine göre yapılır. İzlem sırasında fizik muayene, eğitim danışmanlık, bazı laboratuvar testleri vb. yapılır.
- ✓ Sağlıklı bir gebelik geçirilmesi için **en az 4 kez** sağlık kontrolüne gidilmesi önerilir. ***(Annenin gebeliğe bağlı bir şikayeti varsa veya sağlık personeli bir risk saptamışsa daha sık aralıklarla ve daha çok sayıda izlem yapılır.)***



ANNENİN ve BEBEĞİN İZLENMESİ

Kontrollere aşağıdaki şekilde gidilmelidir:

1. izlem: Gebeliğin ilk 14 haftası içinde
2. izlem: 18-24. haftalar arasında
3. izlem: 30-32. haftalar arasında
4. izlem: 36-38. haftalar arasında



DOĞUM ÖNCESİ İZLEM

1.izlem

- ✓ Fizik muayene, idrar tahlili, kan tahlili
- ✓ Kan grubu tayini (gebenin ve eşinin kan grubu)
- ✓ Hepatit B tetkiki yapılır.

2.izlem

- ✓ Fizik muayene, idrar tahlili, kan tahlili
- ✓ Ayrıca glukoz (şeker) tarama testi, ayrıntılı ultrasonografi önerilir.

3.izlem

- ✓ Fizik muayene, idrar tahlili, kan tahlili.

4.izlem

- ✓ Fizik muayene, idrar tahlili, kan tahlili.

DOĞUM ÖNCESİ İZLEM

Gebelikte Yapılması Önerilen Diğer Testler

Toxoplazma, Rubella, CMV ve TSH ilk muayenede yapılan testlerdendir.

İkili test (11-14 hafta): Down sendromu ve diğer kromozomal anomaliye sahip bebekleri gebeliğin erken dönemlerinde saptamaya yönelik bir tarama testidir.

Üçlü test (16-20 hafta) : Bebeğin Down sendromu ve diğer kromozomal anomaliye sahip bebekleri saptamaya yönelik bir tarama testidir.

Ayrıntılı Ultrasonografi: Gebeliğin 20-22. haftaları arasında yapılır.

Glukoz (şeker) tarama testi: 24-28. gebelik haftaları arasında yapılır. Gebeliğe bağlı şeker hastalığı olup olmadığı araştırılır.

BAĞIŞIKLAMA

BAĞIŞIKLAMA

- ✓ Gebelik döneminde tetanoz aşısı yapılır.
 - ✓ 12. haftadan itibaren yapılabilir.
 - ✓ Hiç aşılanmamış gebelerin en az iki doz tetanoz aşısı almaları gerekir. İkinci doz doğumdan en az iki hafta önce tamamlanmalıdır.
- ✓ Hepatit B aşısı yoksa önerilir.
- ✓ Gebeliğin 2. ve 3. ayında grip aşısı yaptırılması önerilir.



[İnternet] http://www.who.int/vaccine_safety/publications/safety_pregnancy_nov2014.pdf Erişim tarihi: 15.08.2016

[İnternet] <http://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/pregnant-women/index.html> Erişim tarihi: 15.08.2016

[İnternet] <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/dogumonubakim.pdf> Erişim tarihi: 15.08.2016

BESLENME

BESLENME

DİKKAT !



Gebelik süresince anne adayı yetersiz ve dengesiz beslenirse;

- ✓ Erken doğum,
- ✓ Ölü doğum,
- ✓ Düşük doğum ağırlıklı, bedensel ve zihinsel gelişimi yetersiz bebek doğurma riski artmaktadır !

BESLENME

Vitaminler

- ✓ Gebelikte B₆ vitamini, B₁₂ vitamini, folik asit, demir ve kalsiyum gereksinimi artar. Folat desteği nöral tüp defekti riskini azaltmaktadır.
- ✓ Hekim kontrolünde bu deęerlendirmelerin ve önerilerin sunulması gerekmektedir.

[İnternet] <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=341> Erişim tarihi: 15.08.2016

[İnternet] http://www.who.int/elena/titles/nutrition_counselling_pregnancy/en/ Erişim tarihi: 15.08.2016

[İnternet] <http://kadinureme.thsk.saglik.gov.tr/bilgi-dokumanlar/kitaplar/940-gebe-bilgilendirme-s%C4%B1n%C4%B1f%C4%B1-e%C4%9Fitim-kitab%C4%B1.html> Erişim tarihi: 15.08.2016

BESLENME

- ✓ Sağlık Bakanlığı tarafından gebelere demir ve D vitamini destek programı yürütülmektedir.
 - Tüm gebelere 16. gebelik haftasından başlayarak 6 ay ve doğum sonu 3 ay olmak üzere toplam 9 ay günlük 40-60 mg elementer demir,
 - 12. gebelik haftasından başlayarak doğum sonrası 6. aya kadar 1200 IU D vitamini desteği önerilmektedir.
 - Önerilerin hekimler tarafından yapılması gerekmektedir.

BESLENME

Beslenme düzeni

- ✓ Yemekler azar azar ve sık sık tüketilmelidir.
- ✓ Yemeklerde iyotlu tuz kullanılmalıdır.
- ✓ Yüksek tansiyon (hipertansiyon) varsa yemekler tuzsuz veya az tuzlu pişirilmelidir.
- ✓ Satın alınırken taze besinler tercih edilmelidir.

BESLENME

Gebe Kadınlar İçin Gerekli Günlük Besin Tüketim Miktarları

Besin grupları	Miktar
Süt, yoğurt	2 su bardağı (400-500 ml)
Peynir	2 kibrit kutusu kadar (60 gr)
Et, tavuk, balık	3-4 porsiyon
Yumurta, kuru baklagiller	1 porsiyon
Taze sebze ve meyveler	5-7 porsiyon
Ekmek	4-6 dilim
Pirinç, bulgur, makarna vb.	Hiç veya 2-3 porsiyon

[internet] http://beslenme.gov.tr/content/files/yeterlibeslenme/06_gebelik_beslenme.pdf Erişim tarihi: 15.08.2016

[internet] <http://kadinureme.thsk.saglik.gov.tr/bilgi-dokumanlar/kitaplar/940-gebe-bilgilendirme-s%C4%B1n%C4%B1f%C4%B1-e%C4%9Fitim-kitab%C4%B1.html> Erişim tarihi: 09.08.2016

HİJYEN

HİJYEN

Hijyen

- ✓ Düşme riski olduğundan tabureye oturarak yıkanmak uygun olacaktır.
- ✓ Küvetli banyo kullanılıyorsa, küvete girip çıkarken kaymamak için gerekli önlemler alınmalıdır.
- ✓ Banyo yaparken sıcaklığın yüksek olmamasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Vajinal duş uygulaması kesinlikle yapılmamalıdır.
- ✓ Meme uçlarında akıntı kurduğunda ılık suyla ıslatılmış bir bezle temizlik yapılması yeterlidir.
- ✓ Dişler günde iki kez fırçalanmalıdır.

DİĞER BAZI KONULAR

CİNSEL YAŞAM

- ✓ Gebeliğin ilk üç ve son üç ayında sık cinsel ilişkiden kaçınılmalıdır.

EGZERSİZ

- ✓ Özel bir engel yok ise yürüyüş ve yüzme öneriler arasındadır.
- ✓ Düzenli sağlık kontrolleri mutlaka yapılmalıdır.

ZARARLI BAZI ALIŞKANLIKLARDAN KORUNMA

SİGARA ve ALKOL KULLANIMININ ZARARLARI

SİGARA ve ALKOL KULLANIMININ ZARARLARI

Sigara içimi gebeler için nasıl riskler oluşturabilir?

- ✓ Akciğerleri daraltarak akciğerlere daha az hava girmesine neden olur.
- ✓ Damarlar daraldığı için tansiyon yükselir.
- ✓ Nabızı hızlanır.
- ✓ Bulantı ve kusmaları daha da artırır.
- ✓ Koku ve tat duyusunda azaltır.
- ✓ Çabuk yorulmaya yol açar.
- ✓ İştahsızlığa neden olur.



[İnternet] <http://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/> Erişim tarihi: 15.08.2016

Cunningham F.-Leveno K., SECTION II. Anatomy and Physiology, WILLIAMS OBSTETRICS - 22nd Ed. (2005)

[İnternet] <http://kadinureme.thsk.saglik.gov.tr/bilgi-dokumanlar/kitaplar/940-gebe-bilgilendirme-s%C4%B1n%C4%B1f%C4%B1-e%C4%9Fitim-kitab%C4%B1.html> Erişim tarihi: 15.08.2016

SİGARA ve ALKOL KULLANIMININ ZARARLARI

Sigara içimi bebekler, çocuklar ve daha ileriki yaşlardaki bireyler için nasıl riskler oluşturabilir?

- ✓ Doğumdan sonra bebekte zatürre ve bronşit riski artar.
- ✓ Sigara içen annelerin bebeklerinde ani ölüm sendromu iki kat daha fazla görülür.
- ✓ Orta kulak iltihabı ve astım gibi hastalıklar daha fazla görülür.
- ✓ Sigara içen annelerin bebekleri daha sık hastalanır.
- ✓ Gebelik esnasında sigaraya maruz kalan bebekler, büyüdüklerinde daha fazla sigara bağımlısı olabilirler.

SİGARA ve ALKOL KULLANIMININ ZARARLARI

Sigara dumanından pasif etkilenim sonucu oluşabilecek riskler:

- ✓ Bebek kaybedilebilir
- ✓ Düşük doğum ağırlıklı bebek doğabilir
- ✓ Doğumsal anomalisi olan bebek doğabilir
- ✓ Bebekler doğduktan sonra ilk 6 ay içinde aniden ölebilir
- ✓ Bebekler doğduktan sonra daha sık hastalanır
- ✓ Bebeklerin akciğer işlevleri/fonksiyonları daha az gelişir
- ✓ Gebelik sırasında anne aracılığıyla pasif etkilenim riski ile karşı karşıya kalan bebeklerde daha sonradan öğrenme güçlükleri ortaya çıkabilmektedir.

SİGARA ve ALKOL KULLANIMININ ZARARLARI

Gebelikte Alkol Kullanımının Zararlı Etkileri

- ✓ Düşük,
- ✓ Bebek eşinin erken ayrılması,
- ✓ Bebekte gelişme geriliği,
- ✓ Çeşitli baş-yüz gelişim kusurları,
- ✓ Zeka geriliği gibi istenmeyen durumların oluşmasına neden olabilmektedir.

DİKKAT !



GEBELİKTE TEHLİKE BELİRTİLERİ !

GEBELİKTE TEHLİKE İŞARETLERİ

- ✓ Vajinal kanama
- ✓ Konvülsiyon (sara nöbeti gibi kasılmalar)
- ✓ Baş ağrısı ile beraber görmede bozulma
- ✓ Ateş ve/veya ciddi güçsüzlük
- ✓ Ciddi karın ağrısı
- ✓ Solunum güçlüğü veya sık solunum
- ✓ Suyunun gelmesi
- ✓ Yüz, el ve bacaklarda şişme

Bu belirtilerden bir veya daha fazlası ile karşılaşırsanız **vakit kaybetmeden** acil servise başvurmanız ve eş zamanlı olarak da sizi takip eden kadın hastalıkları ve doğum hekiminizi bilgilendirmeniz gerekmektedir.



Soru ve katkılar !