

# HOŞGELDİNİZ

Gebelik ve çocuğunuzun doğum süreci, hayatınızın en önemli deneyimlerinden biri olacaktır. Sizin ve gelecek nesillerin sağlığı, sizin doğru tercihlerinize ve biz sağlık profesyonellerinin doğru ve tam bir sağlık hizmeti sunmasına bağlıdır. Bu konuda sizinle yapacağımız iş birliğini çok önemsiyor ve bu doğrultuda size ve ailenize en iyisini sunma çabamıza vereceğiniz katkıları çok değerli buluyorum. Amacımız anne ve bebek odağındaki ideal ve tüm gelişmiş ülkelerdeki doğum anlayışına paralel bir doğum hizmeti almanızdır.

Kliniğimizde gebelik izlemi güncel tıbbi yaklaşımlar ve öneriler çerçevesinde sunulmaktadır. Tüm çabamız anne adaylarımızın ve ailelerinin sıcak, samimi bir ortamda, şefkatli bir doğum; yüksek kalitede anne, fetüs/yenidoğan bakımı ve hizmeti tecrübe etmelerini sağlamak içindir.

Burada gebelik ve doğum süresince ideal şartları yakalamak amacı ile size yardımcı olabilecek çok merak edilen ve önem verdiğim bilgilere ulaşacaksınız. Bu süre boyunca neler yapacağınızı, sizin ve ailenizin olabildiğince rahat hissetmenizi sağlayacak hizmetler ve olanaklar hakkında bilgileneceksiniz.

Bahsedilen konular ve verilen bilgiler genel bilgilendirme amaçlı olup her hastanın tanı ve tedavisinin farklı olabileceği akıldan çıkartılmamalıdır. En sonunda sizi takip eden hekimin öneri ve tavsiyelerine uymanızı öneririm.

İyi bir sağlık hizmeti sizlere ve geleceğimize hizmet eder. Birlikte sağlığımız için çabalamalıyız, kadın sağlığı, anne sağlığı, sağlıklı nesiller için ön şarttır, bu bilinçle hizmet sunulan kliniğimize hoş geldiniz.

Op. Dr. Murat Alpay

# GEBELİK REHBERİ

## İÇİNDEKİLER

GEBELİK TAKİBİ İÇİN NE ZAMAN DOKTORUNUZA GİTMELİSİNİZ? .....	3
GEBELİK HAFTASI HESAPLAMA .....	6
DOWN SENDROMU TARAMASI .....	7
GEBELİKTE MERAK EDİLENLER .....	9
GEBELİKTE SIK GÖRÜLEN ŞİKAYETLER .....	25
GEBELİKTE OLUŞURSA HASTANEYE BAŞVURMANIZ GEREKEN DURUMLAR .....	36
DOĞUMA HAZIRLIK SÜRECİ .....	37
DOĞUM SÜRECİ .....	39
SEZARYEN AMELİYATININ GEREKLİ OLABİLECEĞİ DURUMLAR .....	43
ANNE VE BEBEK TABURCULUK SÜRECİ .....	44
NORMAL DOĞUM SONRASI ÖNERİLER .....	45
SEZARYEN DOĞUM SONRASI ÖNERİLER .....	48
BEBEK BAKIM ÖNERİLERİ .....	51
YENİDOĞAN BEBEĞİNİZİN BAKIMI .....	56
TABURCULUK SONRASI EVDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER .....	57

# GEBELİK TAKİBİ İÇİN NE ZAMAN DOKTORUNUZA GİTMELİSİNİZ?

İlk doktor ziyaretinizi **gebe kalmadan önce**, gebeliği planladığınız zaman yapılmalısınız. Daha önce varolan hastalıklarınıza, ameliyatlarınıza, önceki gebelik ve doğum öykünüze, ailesel özelliklerinize, yaşınıza ve kan grubunuza göre risk faktörlerinizi saptayacak, takip ve tedavileriniz planlayacağız.

Gebelik öncesi genel muayeneniz yapılacaktır. Rahim ağzı (serviks) kanserinin taraması için "servikal smear" alınacak; ayrıca kızamıkçık, Hepatit-B, toksoplazma gibi hastalıklar açısından bağışıklık durumunuza bakılacaktır.

Gebelikten üç ay öncesinde folik asit adı verilen vitamin takviyesi başlamalısınız. Bu vitamin 'nöral tüp defektleri' adı verilen ve bebekte beyin ve sinir sistemini etkileyen sakatlıkları önlemek için kullanılmaktadır.

Gebelik izleminde genellikle ilk 3 ayda yapılan ilk başvuruda anne adayının öyküsü alınır, anne ve bebeğe yönelik muayene yapılır, gerekli testler istenir ve bilgi verilir. Öykü alınması(kişisel bilgiler, tıbbi özgeçmiş, gebelik geçmişi) Muayene: kilo, tansiyon, ultrasonografi ile gebeliğin doğrulanması ve günleme, İlk gebelik rutin testleri: kan grubu, kan sayımı, biyokimya, idrar testleri, enfeksiyon belirteçleri ve gerekli diğer testler, Gebelik ile ilgili anne ve/veya bebeğe ait risk belirlenmesi, Takip süreci ve gebelik ile ilgili ilk bilgileri (gebelikte önerilen testler, günlük yaşam, beslenme, seyahat, egzersiz, cinsel yaşam vs) içeren ilk görüşmeden sonra uygun aralıklarla izlem planınız yapılır.

**11-14 hafta arasında** yapacağımız gebelik muayenesinde anne ve bebeğin değerlendirilmesinin yanı sıra size Down Sendromu Tarama Testleri hakkında bilgi verip, isteğinize göre testler uygulayacağız. Down sendromu tarama testleri için hazırlanmış bilgilendirme formu tarafınızdan okunduktan sonra isterseniz tarama testi yapılmaktadır.

**Down Sendromu tarama testleri:** Gebeliğin 11-14. haftalarında ikili test ve 16-20 haftalarında üçlü veya dördü test ile uzun yıllardır yapılan tarama testleridir. Anne kanından yapılan kolay, hızlı tarama testleridir.

Son yıllarda seçilmiş bir grup gebe için önerilen fetal DNA testi daha yüksek yakalama oranı olan bir tarama testi olarak tanımlanmıştır. Ancak maliyetleri, uzun sürede sonuç

vermesi, çoğu kez anne kanının yurt dışı laboratuvarla işlem görmesi önemli sorunlardır. Bazen alınan kanda inceleme yapılacak düzeyde fetal DNA bulunmadığında sonuç da verilemeyebilir. Bu testlerin hiçbirisi kesin sonuç veren testler olmayıp riski ön görmeye çalışan tarama testleridir. Size risklinizin derecesi hakkında bilgi vereceğiz.

Elde edilen değer yüksek riskli bölgede ise Down sendromunun kesin tanısı için gebelik haftasına ve annenin durumuna göre koryon villus örnekleme ya da amniyosentez ile fetal materyalin alınması gerekecektir. Bu materyallerde (amniyon sıvısı ve plasenta biyopsisi) fetal hücreler bulunur ve fetusun genetik hastalıklarının tanısı için kullanılır. Gerekğinde amniyon sıvısı başka hastalıkların tanısı içinde kullanılabilir.

**18 -22 haftalar arası yapılan muayenede ek olarak detaylı ultrasonografi öneriyoruz.** Detaylı ultrasonografi güncel gebelik takibinde rutin olarak her bebeğe, özellikle olarak da anne ve bebeğe ait bazı olası sorunların olduğu durumlarda özellikle öneriyorum. Bu yaklaşım dünyanın birçok ülkesinde gebelik takibinin bir parçası haline geldiğinden anne ve bebekle ilgili bir risk olmadığında 18-22 haftalarda önerilirken, riskli bir durum varlığında ise hekim önerisi doğrultusunda herhangi bir gebelik haftasında yapılabilir.

**Detaylı Ultrasonografi** incelemesi sırasında bebek yapısal ve gelişimsel açıdan incelenir. Bebeklerin tümü ne yazık ki sağlıklı olmaz. Yaklaşık %3-4 bebekte hayatı tehdit eden ağır fiziksel yapısal sorunlarla karşılaşılırken, %11-14 bebekte nispeten küçük ciddi müdahale gerektirmeyen yapısal anomaliler bulunabilir. Bu tür yapısal sorunların önceden bilinmesi ve uygun koşullarda doğumun sağlanması bebeğin sağlığı açısından olduğu kadar anne için de önemlidir. Bu tür fetal ileri düzey değerlendirmeler özellikle iyi çözünürlük sağlayan ileri teknoloji ürünü ultrasonografi cihazlarıyla yapıldığında en üst düzeyde tanısal doğruluğa ulaşılır.

**Şeker Yükleme Testi:** Gebeliğin 24-28 haftası arasında gebeliğe bağlı şeker hastalığının taraması öneriyorum. Bu testin yapılmasında fayda olduğu tanı koyulduğunda çoğu kez diyetle tedavi edildiği ve bebek sağlığına katkıları olduğu kanıtlanmıştır. Risk faktörü olan hastalarda bu test gebeliğin başında da yapılabilir.

**Bebeğin Büyümesinin ve Genel Sağlık Durumunun Takibi:** Risk durumunuza ve bebeğin gelişim ve sağlık durumuna bağlı olarak değişecek aralıklarla izlem planınızı yapacağız. Her gelişinizde tansiyon ölçümü, kilo takibi, ultrasonografi ile fetüsün

izlenmesi gibi standart incelemelerin yanısıra, durumunuzun ya da gebelik haftanızın gerektirdiği ek muayeneler, tetkikler ve diğer b6l6mlere kons6ltasyonlar yapılabilir.

Gebelik çoğu kadın için sorunsuz geçer doğumdan 6nce hastaneye yatışı gerektirmez. Bununla birlikte, bazen gebelikte bir komplikasyon olabilir ve tıbbı tedavi ya da g6zlem amaçlı yatışınız gerekebilir.

28. haftadan sonra yapılacak kontrolleriniz muayeneniz ve risk durumunuza g6re belirleyeceğiz, ancak rutinde ve ek risk fakt6r6 olmayan gebelerde 28. Haftadan sonra 4 haftada 1, 32. Haftadan sonra 2 haftada 1, 36. Haftadan sonra haftada 1 ve 40. Haftadan sonra 3 g6ne 1 izlem yeterlidir.

# GEBELİK HAFTASI HESAPLAMA

## Gebelik Haftasını Bilmenin Önemi Nedir?

Gebelik yaşının belirlenmesi, doğum öncesi görüşmeler sırasında "son adet tarihiniz ne zaman?" sorusu ile başlar. Bu aşamadan sonra tahmini doğum tarihi belirlenmiş ve iyi bir doğum öncesi bakım için başlangıç yapılmış olur.

İnsan gebeliğinde süre 280 gündür (son adet tarihinin ilk gününden doğuma kadar geçen süre). Standart sapma 14 gündür. Gebelik haftası hesaplanırken döllenme zamanı değil son adet tarihinin ilk günü baz alınır. Bu da gebeliğin klinikte yaklaşık 40 haftalık bir süreye denk geldiğini gösterir. Karışıklıklar daha çok gebeliği 9 ay olarak (aslında  $40/4=10$  ay) veya döllenmeden sonra hesaplayanlarda çıkmaktadır. Diğer bir problem, adet siklusu 28 günden uzun olan gebelerde olmaktadır. Çünkü döllenme 14. Günde olmamıştır. Genelde kullanılan ifadelerden biri olan "örneğin 4 aylık gebelik" (bu 16 mı yoksa 20 haftalık mı, net anlaşılamamaktadır.) ifadesinin anlamı yoktur ve günümüzde doğum öncesi kayıtlarda kullanılmamaktadır. Ailelere gebelik süresinden söz ederken, "ay" yerine "hafta" terimini kullanmak ve gebeliği 1-14 hafta, 14-28 hafta ve 28 haftadan doğuma kadar olmak üzere, üç bölüme ayırmak daha faydalı olacaktır (1. 2. Ve 3. Trimester)

Gebelik haftasını bilmek, bizim açımızdan gebelikle alakalı kararların alınması açısından çok kritiktir. Normal bir gebelikte, gebelik yaşından fetüsün ağırlığını tahmin edebiliriz. Tüm gebelik boyunca fetüsün canlılığını ve yaşam süresini belirlemede bu iki faktör çok önemlidir. Gebelik yaşını bilmeden gün aşımı ve anne karnında gelişme geriliği tanısı koymak sıklıkla mümkün değildir. Erken doğumun veya problemlı bir gebeliğin yönetiminin uygun olması için gebelik yaşının ve bebeğin kilosunun bilinmesi çok önemlidir.

## Doğru Gebelik Haftası Nasıl Hesaplanır?

Doğru bir son adet tarihi bilgisi, klinik olarak gebelik yaşını tahmin etmedeki en güvenilir yöntemdir. Naegele kuralı kullanılarak, son adet tarihinin ilk gününden 3 ay çıkarıp, 1 hafta ekleyerek doğum gününü hesaplayabiliriz.

Eğer son adet tarihi bilinmiyorsa, gebelik haftasının tespit edilmesi için en güvenilir yöntem gebeliğin ilk haftalarında (ilk 8-12 hafta) yapılan ultrasonografik incelemedir. Bu inceleme ile gebelik haftası yaklaşık 1 haftalık hata payı ile hesaplanabilir.

# DOWN SENDROMU TARAMASI

Sevgili Anne ve Baba Adayı;

Son yıllarda ultrasonografi ve tıp alanındaki gelişmeler sayesinde Down Sendromu'nun anne Karnında tanısı mümkün olmaktadır. Down sendromu, normalde insanda 46 olan kromozom sayısının, fazladan 1 tane 21 numaralı kromozom eklenmesi sonucu 47'ye yükselmesi ile karakterize, doğan bebekte değişik düzeylerde zekâ geriliği ile seyreden, bunun yanında kalp, mide barsak sistemi, üriner sistem, santral sinir sisteminde de değişiklik oranlarda anormalliğe sebep olan bir hastalıktır.

Ailesinde Down Sendromu olan, 35 yaş üstü annelerde bu hastalığın ortaya çıkma riski artmakla birlikte, Down sendromlu bebekler çoğunlukla genç yaşta ve ailesinde herhangi bir genetik hastalığı olmayan annelerden doğmaktadır. Bu nedenle, annenin hiçbir risk faktörü olmasa bile, hastalığın taranması amacıyla bazı testler uygulanmaktadır. Anne kanından bebeğin kromozom yapısı hakkında bilgi edinilebilir. Anne kanında Fetal DNA testi **(NIPT testi – cell free Dna Testi)** olarak bilinen bu test Gebeliğin 10. haftasından sonra yapılabilir. Anneden kan örneği alınıp bebek DNA'sı ayrıştırılır, standart inceleme paketine dahil olan genetik incelemeler yapılır. Sonuçlar Down sendromu (trizomi 21) başta olmak üzere trizomi 18 ve trizomi 13 gibi patolojik durumlar ve bazı ender genetik hastalıklar hakkında bilgi vermektedir. Eğer gerekir ve istenirse ek olarak bebeğin kan grubu tespiti de bu test ile yapılabilir. Bu tarama testleri tanı testleri değildir ancak tanısız değerlerde olmasa da %99'a yakın değerlerde hassasiyet sahiptir. Bu nedenle diğer tarama testlerinden ayrılmaktadır. Önemli farklarından en başta geleni, kesin tanı için gerekli olan CVS ya da amniyosentez gerekliliğinin azalmış olmasıdır. Böylece normal gebeliklerin kaybedilmesi anlamlı ölçüde azalır. Bebeğin tüm genetik yapısını, mutasyonlarını veya kromozom kırıklarını göstermez.

**11-14. hafta tarama testi (kombine test)** gebelik haftalarında yapılan anne kanında bakılan PAPP- A ve Free- Beta HCG hormonlar ve bebeğin ultrasonla ense deri saydamlığı ölçümü ve burun kemiğinin varlığının araştırılmasıdır. Down Sendromu olan bebeklerde gebeliğin 11- 14.haftaları arasında ensedeki bir sıvı toplanması olmakta, 14. haftadan sonra bu sıvı kaybolmaktadır. Ense deri saydamlığı ölçümü normal gebelik ultrasonu sırasında, bu konuda tecrübeli hekim tarafından 5-10 dakika içinde yapılabilen tamamen zararsız bir tetkiktir. Yine ultrasonografi yardımıyla 11-14. haftalar arasında bebeğin burun kemiğinin görülüp görülemediğine bakılmaktadır. Down sendromlu bebeklerde burun kemiğinin

kemikleşmesi gecikmekte ve bu da ultrasonda görülebilmesini engellemektedir. Anne kanında bakılan PAPP-A ve Free Beta HCG hormonlarıyla birlikte, ense saydamlığı ölçümünün artışı ve burun kemiğinin görülememesi %85-90 olasılıkla Down Sendromu'nu tespit etmektedir.

**2.Trimester tarama testi (4 lü test)** 11-14 hafta muayenesi zamanı kaçırıldığında ya da yaptırılmadığında, 16- 20.gebelik haftalarında anne kanında AFP, HCG, Estriol, İnhibin-A bakılarak uygulanmaktadır. Bu testin tek başına Down Sendromunu tespit olasılığı %75-80'dir. Ancak hem 11-14 hafta tarama testi hem de dörtlü testin (2.Trimester tarama testi) birlikte yapılmasının yararı yoktur ve daha çok karışıklığa yol açacaktır.

Bu testlerin hepsi tarama testleridir ve mevcut gebelikte olası riski matematiksel olarak hesaplar. Yani riskin ne olduğunu belirler. Bebeğin kromozomunun normal olup olmadığının belirlenmesi ise ancak fetal hücrelerden yapılan genetik inceleme ile saptanabilir. Bu amaçla; 11- 14.haftada **CVS (koryon villus örnekleme)**, 15-20. haftada ise **amniyosentez** işlemi yapılmaktadır. Koryon villus örnekleme, ultrason eşliğinde bir iğne ile anne karnına girilerek, bebeğin plasentasından hücre örneği alınması esasına dayanır. Bu işlemin avantajı erken (1-2 hafta) sonuç vermesi ve erken uygulanabilmesi, dolayısıyla anormal bir bebeğin erken tanınmasına olanak sağlamasıdır.

Dezavantajı, bazen %0.5-1 olguda testin tekrarlanması gerekebilmektedir. Amniyosentez ise ultrason eşliğinde bir iğne ile anne karnına girilerek bebeğin içinde bulunduğu sıvıdan örnek almaktır. Bu işlemin avantajı testin tekrarlanma gerekliliğinin çok düşük olması (%0.1), dezavantajı ise daha geç (3 hafta) sonuç vermesi ve daha ileri gebelik haftalarında uygulanabilmesi, dolayısıyla müdahale zamanına kadar gebeliğin büyümesidir. CVS ve amniyosentez işlemi sonrası alınan dokular genetik laboratuvarında işlemlere tabi tutulur ve sonuç alınabilmesi için bu hücreler uygun ortamlarda çoğaltılır. Nadiren bu hücrelerin çoğaltılması aşamasında, alınan dokunun yetersiz olması, amniyon sıvısının kanlı olması veya kültür ortamının enfeksiyonu gibi nedenlerle başarısızlık olabilir. Bu da genetik araştırmadan sonuç alınmamasına yol açabilir. Ancak bu olasılık çok düşüktür. Hem CVS hem de amniyosentezden sonra, 1/300-500 olasılıkla düşük ya da erken doğum olabilir.



# GEBELİKTE MERAK EDİLENLER

## Beslenme ve önerilen kilo alımı

### Vücut kitle indeksine göre önerilen kilo alımı

Gebelikte iyi ve dengeli beslenme sizin sağlığınız ve bebeğinizin gelişimi için önemlidir. Gebe kaldığınız dönemdeki kilo ve boyunuzu kullanarak hesap edilecek vücut-kitle endeksinden faydalanarak gebelikte almanız gereken kilo miktarını hesaplayabilirsiniz.

**(Kilogram olarak vücut ağırlığınız) / (metre olarak boyunuz)<sup>2</sup>**

**Örneğin, 52 kg** ağırlığında ve **1.66 m** boyundaysanız, vücut kitle endeksiniz **[52 / (1.66 x 1.66)] = 18.8** olacaktır.

Gebelikte normalden fazla kilo alımı olduğunda gestasyonel hipertansiyon, preeklampsi (gebelik zehirlenmesi), gestasyonel diyabet, makrozomi (iri bebek) ve sezaryenle doğum riski artar. Riskin doğum öncesi kilo alma dozuna bağlı olduğu bilinmektedir.

Normalden daha az kilo alındığında ise gebelik haftasına göre daha düşük doğum ağırlıklı bebek doğurma riski artar. Dolayısı ile gebelik boyunca uygun yaşam tarzı değişiklikleri, diyet planlaması ve egzersizler ile kilo alımı önerilen değerler arasında tutulmalıdır. Gebelikte kilo alım önerileri kadının vücut kitle endeksine bağlı yapılır.

	Vücut Kitle Endeksi	Gebelik Süresince Önerilen Kilo Alımı
Zayıf	<18.5	12,5 kg – 18 kg
Normal	18.5 - 24.9	11,5 kg – 16 kg
Kilolu	25 - 29.9	7 kg – 11,5 kg
Obez	>30	5 kg – 9 kg

## Gebelikte Kalori İhtiyacı

Gebe annenin kendi yaşamsal ihtiyaçlarının yanısıra bebeğin anne karnında büyümesi ve gebelik için gereken dokuların sentezi için, harcanan enerjiyi karşılayacak düzeyde enerji alması gereklidir.

İdeal vücut ağırlığına sahip kadınlar;

- İlk trimesterde (ilk 3 ay) ilave 70 - 150 kalori
- Trimesterde (3-6 ay) ilave 260 - 350 kalori
- Trimesterde (6-9 ay) ilave 450 – 500 kalori almalıdır

Fazla kilosu olan kadınlar;

- ilk trimesterde (ilk 3 ay) diyetisyen kontrolünde kalorisi azaltılmış diyet
- 4. aydan sonra kalori kısıtlaması yapılmamalıdır.

## Proteinler

Hayvansal Proteinler; Balık, et, tavuk ve yumurtada

Bitkisel Proteinler; Fındık, Ceviz, Mercimek, Kuru Fasülye ve Fıstıkta bol miktarda bulunur.

- Günde 2 porsiyon tüketilmelidir.
- Hayvansal besinlerin protein kalitesi daha yüksektir.
- Protein tozları tüketilmemelidir.
- Salam, sosis gibi işlenmiş şarküteri ürünleri tüketilmemelidir.

## Karbonhidratlar

Makarna, ekmek, havuç, patates ve mısırdan bol miktarda bulunur.

- Temel enerji kaynaklarıdır.
- Kabızlığı önlemek için tam tahıl, meyve ve sebze gibi lifli gıdalar düzenli tüketilmelidir.

## Yağlar

Tekil doymamış yağ asitleri; Fındık yağı ve Zeytin yağında, Çoklu doymamış yağ asitleri; Ayçiçek yağı ve Mısırözü yağında

Doymuş yağ asitleri; Tereyağı, yoğurt ve sütte bol miktarda bulunur.

- Karbonhidrat ve proteinlerin iki katından daha fazla enerji sağlar.
- Yağda eriyen vitaminlerin emilimi için gereklidir.

## Balık Yağı Tüketimi

Yapılan araştırmalarda gebelik sırasında balık yağı alınmasının doğacak bebek ve anne için bazı olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmaların sonucuna göre;

- Erken doğum ve düşük doğum ağırlığı riskini azalttığı
- Bebeğin anne karnındaki beyin gelişimi ve sonraki sinir sistemi gelişimini olumlu yönde etkilediği
- Çocukların zeka gelişimleri açısından olumlu olduğu
- Bebeğe alerjik hastalık ve astım gelişimini azaltabileceği
- Depresyona karşı koruma sağladığı saptanmıştır.

## Gebelikte Vitamin ve Mineraller

- Gebelikte bütün besin gruplarından alınacak şekilde yeterli ve dengeli beslenme önemlidir.
- Gebe kalmayı planlayan tüm kadınlar doktor kontrolünde folik asit desteği almalıdır.
- Gerektiğinde demir, kalsiyum, D vitamini veya gebeliğe özel bir multivitamin mineral preparatı (doktorunuzun önerdiği) ile mikrobelerin alınması sağlanmalıdır.
- C vitamini yetersizliği erken doğum ve enfeksiyon gelişimine neden olabilir. Yeterli miktarda sebze ve meyve tüketimi ile eksiklik giderilmelidir.
- Et, yumurta gibi besinlerle alınan demirin emilimini kolaylaştırmak için portakal, mandalina, domates ve yeşillikler gibi C vitamininden zengin besinlerin tüketilmesi önemlidir. C vitamini içeren demir destekleri alındığında ilave desteğe ihtiyaç yoktur.
- Böbrek rahatsızlığı ve gebelik hipertansiyonunuz varsa tuz tüketimi azaltılmalıdır.

## Genel Tavsiyeler

- Aşırı kafein alımı, düşüklere ve düşük doğum ağırlıklı bebek doğumuna yol açabilir, kafein tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- Gebelerin günde 2 fincandan fazla çay ve kahve, 2 bardaktan fazla bitkisel çay içmeleri önerilmez. Besinlerle alınan fazla kafein demir emilimini azaltabilir ve bebeğinizde bazı istenmeyen durumlara neden olabilir. Çay ve kahve yemeklerden 1 saat sonra tüketilmelidir.
- Alkol, sigara ve asitli içecekler tüketilmemelidir.
- Gebelikte besin güvenliği önem taşımaktadır. Besinlerin hazırlığında genel temizlik kurallarına dikkat edilmelidir.
- Besinlerin çiğ olarak tüketilmemesine özen gösterilmelidir.
- Gebelikte kırmızı et, tavuk yumurta ve balık etini iyi pişmiş yemeniz gerekir. Eti satın aldıktan sonra en az 24 saat buzlukta bekletip kullanmanız uygun olur.
- Mutlaka pastörize kapalı sütleri kullanmanız önerilmektedir. Eğer açık süt alıyorsanız, kaynamaya başladıktan sonra 10 dakika kaynatmanız gerekir. Peyniri açık alıyorsanız, salamura olmasına dikkat etmelisiniz.
- Sebze ve meyveleri tüketmeden önce bol ve tazyikli su ile yıkamanız sizi pek çok hastalıktan koruyacaktır. Ayrıca sebzeleri sirkeli su içinde bekleterek temizleyebilirsiniz.
- Bir sağlık sorununuz yoksa yemekleri normal tuzlu yiyebilirsiniz. Ancak; turşu, zeytin gibi aşırı tuzlu yiyeceklerden kaçınmalısınız.
- Günlük protein ihtiyacının 2/3'ü hayvansal gıdalardan gelmelidir. Diğer bölümü tahıl ürünleri, fasulye, nohut gibi bitkisel gıdalar olabilir. Özellikle gebeliğin 4. Ayından sonra bebeğin kemik gelişimi için yeterli kalsiyum alınması önemlidir. Diyetinizdeki süt, yoğurt veya peynir kalsiyum ihtiyacınızı karşılayacaktır.
- Gebelerin özellikle kepekli ekmek gibi lif içeriği zengin ama şişmanlatıcı olmayan karbonhidratları tüketmeleri yararlıdır. Lifli besinlerle gerekli B vitaminleri, karbonhidratlar ve proteini almış olursunuz. Ayrıca lifli besinler şeker hastalığı oluşumunu ve kabızlığı azaltır.
- Tatlılar ve hamur işleri boş kalori verirler. Başka bir yararları yoktur. Bu nedenle unlu tatlılar yerine meyveleri tercih etmeniz daha sağlıklıdır.
- İyotlu tuz kullanmanız önerilmektedir.
- D vitamini ancak güneş ışınlarının cilde teması ile sağlanır; bu nedenle aşırı ve doğrudan olmamak kaydı ile günlük açık havaya çıkmanız da önemlidir.

## Normal ağırlıkta ve normal faaliyette gebe ve emziren anneler için gerekli günlük besin tür ve miktarları

Besin Grupları	Normal	Gebelik için Ek	Emziklik için Ek
Et, kuru baklagil, yumurta (her çeşit et, tavuk, balık, fasulye, nohut, mercimek, börülce, vb...)	2 porsiyon (2 yumurta 1 porsiyon, 1 et veya kuru baklagil yemeği veya 2 etli sebze yemeği 1 porsiyondur.)	1 yumurta veya onun kadar et veya 1 porsiyon diğerleri	1 porsiyon herhangi birinden
Taze sebze ve meyveler	5-6 porsiyon, (mümkünse bir porsiyonu yeşil yapraklı sebzelerden, 1'i turunçgillerden veya domatesten)	1-2 porsiyon	1-2 porsiyon
Süt ve türevleri (süt, yoğurt, peynir)	1-2 porsiyon (1 su bardağı süt veya yoğurt 1 porsiyondur. 2 kibrit kutusu kadar peynir veya çökelek 1 porsiyondur)	1 porsiyon	1 porsiyon
Tahıllar (Ekmek, pirinç, bulgur, makarna, börek, tatlı)	3-6 dilim Hiç veya 1 porsiyon	Hiç veya 1 dilim	1-2 dilim 1 porsiyon

## Gebe Beslenmesi Günlük Menü Örneği

SABAHA	<ul style="list-style-type: none"><li>1 çay bardağı taze sıkılmış portakal suyu veya ıhlamur (az şekerli veya şekersiz)</li><li>1 adet haşlanmış yumurta</li><li>1 dilim kaşar peyniri veya beyaz peynir</li><li>1 tatlı kaşığı pekmez</li><li>5 adet zeytin</li><li>Söğüş domates, salatalık, yeşillikler (mevsiminde ise)</li><li>2 etimek dilimi büyüklüğünde ekmek (tam buğday unu)</li></ul>
ARA	<ul style="list-style-type: none"><li>1 büyük boy meyve</li><li>2 adet kuru kayısı</li></ul>
ÖĞLEN	<ul style="list-style-type: none"><li>150 gr. (5 yumurta büyüklüğünde) kırmızı et, balık veya tavuk eti</li><li>1 porsiyon etsiz sebze yemeği</li><li>Karışık salata</li><li>1 porsiyon çorba veya pilav veya makarna veya 1 dilim fırın böreği</li><li>1 etimek dilimi büyüklüğünde ekmek (tam buğday)</li></ul>
ARA	<ul style="list-style-type: none"><li>1 büyük boy meyve</li></ul>
AKşAM	<ul style="list-style-type: none"><li>1 porsiyon sebze veya kurubaklagil yemeği</li><li>Karışık salata</li><li>1 porsiyon çorba veya makarna veya 1 dilim fırın böreği</li><li>1 etimek büyüklüğünde ekmek (tam buğday unu)</li></ul>
GECE	<ul style="list-style-type: none"><li>1 su bardağı süt (şekersiz)</li><li>1 tane ceviz veya 10 adet fındık içi</li><li>2 adet kuru kayısı, 1 adet kuru hurma</li></ul>

# Egzersiz

## Gebelikte egzersizin faydası var mıdır?

Gebelikte; uterusun büyümesi ve vücut ağırlığının artmasına bağlı olarak vücudun duruşu değişir. Vücut duruşundaki değişiklik bel, sırt ağrılarına neden olur:

- Gebelikte ortaya çıkan duruş bozukluklarını gidermek
- Sırt ağrılarını azaltmak
- Doğum sırasında gerekli soluma ve gevşemeyi öğretmek
- Karın ve perine kaslarının elastikiyet ve kuvvetini arttırmak
- Anne adayını ruhsal olarak doğuma hazırlamak
- Anne adayının bilinçli olarak doğuma yardımını sağlamak ve doğumu kolaylaştırmak amacıyla, gebelikte egzersiz yapılmalıdır.

## Gebelikte egzersizlere ne zaman başlanmalıdır?

İlk üç aydan sonra egzersiz programına başlanmalı ve haftada bir kez düzenli olarak doğuma kadar devam edilmelidir.

## Egzersiz programını kim düzenlemelidir?

Her kadın psikolojik ve fiziksel açıdan farklıdır. Bu nedenle her gebe bir fizyoterapist tarafından değerlendirilmeli ve egzersiz programı planlanmalıdır.

## Doğum öncesi yapılan egzersizler hangileridir?

1. Solunum Egzersizleri;
  - Derin karın solunumu
  - Derin göğüs solunumu
  - Gırtlak solunumu
2. Gevşeme egzersizleri
3. Sırt ve bel ağrılarını azaltmak amacı ile yapılan egzersizler.

## Doğum öncesi yapılan egzersizlerin amacı nedir?

Solunum egzersizleri doğumun ikinci döneminde ağrılar esnasında anne adayının nefesini kontrollü kullanarak, etkili bir biçimde ıkmmasını sağlar. Gevşeme egzersizleri; doğumun ağrısız döneminde, anne adayına nasıl gevşeyeceğini öğreterek bebeğin doğumu için gerekli enerji birikimini sağlar ve gücünü yararlı olarak kullanmasına yardımcı olur.

## Anne Adayı İçin En Uygun Gevşeme Pozisyonları Hangileridir?

- Sırt üstü: Baş altında ince bir yastık, dizler bükülü ve diz altında yastık olmalı ayak doğal pozisyonda durmalıdır.
- Yan: Baş altında yastık, gövde öne doğru, arkadaki kol düz yanda, bacaklar hafif bükülü ve bacaklar arasında yastık olmalıdır. Öndeki kol bir yastık üzerinde desteklenebilir. Gevşemeyi yapabilen kişi doğumun ilk devresinde uterusun açılmasına yardımcı olacaktır.

## Sırt ve Bel Ağrılarını Azaltan Egzersizler Hangileridir?

1. Pelvik Tilt: Gebe sırt üstü dizler bükülü yatar. Baş altında ince bir yastık vardır, elini yatağa doğru bastırıp 10'a kadar sayar ve gevşer. Bu egzersizi otururken ve ayakta iken yapar.
2. Pelvik tilt ile birlikte anne adayını dizlerini karnına doğru çeker ve düzeltir. Dizlerini düzeltirken nefes alır karnına çekerken verir.
3. Sırt üstü yatar dizler bükülü pozisyonda iken başını kaldırıp dizlerine doğru bakar ve bırakır. Başını indirirken nefes alır, kaldırırken verir. Bu egzersiz yine pelviktilt ile beraber yapılmalıdır.
4. Anne adayını yine dizler bükülü sırt üstü yatarken tüm sırtını yatağa bastırır, 10'a kadar sayar ve gevşer.
5. Yine aynı pozisyonda kalçalarını sıkarak birbirine birleştirmeye çalışır, 10'a kadar sayar ve gevşer.
6. Sırt üstü yatarken bacaklarını çaprazlar bir evvelki egzersizi yineler.
7. Sırt üstü dizler bükülü, dizlerini yana açarak yere değdirir ve gevşer.
8. Sırt üstü dizler bükülü, bir sağ bir sol yana bacakları değdirme. Bu hareket tek bacakla da yapılabilir (bir sağ bacak bir sol bacak).



9. Anne adayını eller ve dizler üzerinde sırt düz olarak harekete başlar. Sırtını kamburlaştırıp başını aşağı bükerken nefes verir, sırtını düzeltip çukurlaştırarak başını yukarı kaldırırken nefes alır.
10. Bebeğin büyümesi, ağırlığın artması ile bacaklarda ağrı ve dolaşım bozuklukları oluşabilir. Bunu önlemek için anne adayını sırt üstü ayaklarını yastıkla yükselterek yatar ve bilekten ayağı aşağı yukarı çeker ve ayak bileğinden dairesel hareketler yapar.
11. Bağdaş kurarak oturur. Ellerle dizlerini yere doğru esnetir ve bırakır. Aynı hareket ayak tabanları bitişik olarak tekrarlanır.
12. Ayaklar 20 cm. aralı iken bacakları kalçadan dışa çevirir, çömelir ve kalkar.
13. Ayna karşısına geçer ve vücut duruşunu düzeltir.

## **Anne Adayı Günlük Hareketlerde Nelere Dikkat Etmelidir?**

1. Ev işleri yaparken, toz alırken, yerleri temizlerken dizleri üzerinde durmalıdır.
2. Sırt üstü yatarken kalkıp oturmak için önce yan dönüp sonra kollardan kuvvet alarak kalkmalıdır.
3. Sandalyeden, ağırlığını bacaklarına verip destek alarak kalkmalıdır.

## **Anne Adayının Yapmaması Gereken Hareketler Nelerdir?**

1. Ani hareketler
2. Ağır kaldırmak
3. Gebeliğin son döneminde çömelerek oturmak veya iş yapmak.

## **Egzersizler Günde Kaç Defa Yapılmalıdır?**

Egzersizlerin her biri düzenli olarak her gün 5-6 kez tekrarlanmalıdır. Daha önceden egzersiz yapmakta olan gebeler ağır olmamak şartı ile aynı egzersiz programına devam edebilir. Gebelikte aşırı kilo alımı ve fazla kiloları postpartum 6 ayda kaybedememek uzun dönem obeziteye neden olmaktadır. Gebelikte yapılan egzersizleri gestasyonel diyabet ve uzun-dönem obezite riskini azaltır, postür, kas tonu, güç ve dayanıklılığı arttırarak daha hızlı doğum eylemine ve daha hızlı bir iyileşme sürecine zemin hazırlar. Egzersiz ayrıca gebeliğin sık yakınmalarından olan bel ağrısı, gaz ve ayaklardaki şişmelere de iyi gelmektedir. Ancak, gebe kadın egzersiz yaptığında ekstra olarak 300 kkal/gün kalori almalıdır.

**Daha önceden egzersiz yapmakta olan gebelerin ise aynı egzersiz programına devam etmeleri önerilmektedir. Egzersizler sırasında dikkat edilmesi gereken noktalar şöyledir:**

1. Egzersiz programı düzenli olmalıdır.
2. Aşırı yorgunluk, baş dönmesi, nefes açlığı gibi oksijen yoksunluğu bulguları geliştiğinde egzersiz durdurulmalıdır.
3. Aşırı ısınmadan kaçınabilmek amacıyla, egzersiz serin ortamda yapılmalı, dehidratasyondan kaçınılmalıdır.
4. İkinci ve üçüncü trimesterde supin pozisyonda uzun sürecek egzersizlerden kaçınılmalıdır.
5. Kontakt sporlar ve dalma sporlarından kaçınılmalıdır.
6. Yapılan egzersizin gerektirdiği kalori ihtiyacı mutlaka alınmalıdır (ortalama 300 kkal/gün) 1994 yılında ACOG tarafından belirtilen kontraendikasyonlar ise şöyledir:
  - Fetüste saptanan gelişme geriliği
  - Devam eden vajinal kanama
  - Servikal yetmezlik düşünülen veya serklaj yerleştirilmiş olgular
  - Erken doğum için risk faktörlerine sahip olma
  - Su gelişti olan olgular
  - Gebeliğin tetiklediği hipertansiyon
  - Ağır kronik medikal hastalıklar.

## Gebelik ve Aşılar

Ülkemizde gebelere 5. ve 6. Aylarda tetanos aşısı rutin uygulanmaktadır. Sağlık ocaklarında tetanos aşısı yaptırabilirsiniz.

Grip mevsiminde gebelerin rutin grip aşısı yaptırmaları önerilmektedir. Bu, aynı zamanda bebeğinizi de doğum sonrası ilk 6 ay içinde gribe karşı koruyabilmektedir.

Bazı aşıları gebelik döneminde yaptırmamız gerekebilir. Size ve bebeğinize zarar vermeyecek aşılar şunlardır: Hepatit A ve B aşısı, Pnömonokok, meningokok, Hemophilus, Tetanos aşısı, grip aşısı.

Gebelik boyunca canlı virüs ve bakteri aşılarını yaptırmamalısınız. Bu aşılarından bazıları: Kızamık, suçiçeği, kızamıkçık, kabakulak ve canlı çocuk felci aşısıdır (poliomyelit)

Gebe olmayan bayanların kızamıkçık ve suçiçeği enfeksiyonuna karşı bağışıklığı yok ise gebelikten en az 3 ay öncesinde bu aşıları yaptırmaları uygun olacaktır. Böylece gebelikte kızamıkçık ve suçiçeği geçirme riski ortadan kalkacaktır.

Hepatit B taşıyıcılığı ve hastalığı ülkemizde nispeten yaygın olup, tam olarak iyileştirici bir tedavisi yoktur. Bu nedenle en kısa sürede ailecek Hepatit B taraması yaptırmamız çok önemlidir. Eğer taşıyıcılık yok ise ailenin tüm bireylerini aşılatarak bu hastalıktan korunabilirsiniz. Gebelik döneminde de Hepatit B aşısı ve serumu (immünglobulin) yaptırmamızda bir sakınca yoktur. Eğer anne Hepatit B taşıyıcısı ise doğumdan hemen sonra bebeğe Hepatit B aşısı ve serumu yapılmalıdır. Böylece bebek Hepatit B'ye karşı bağışıklık kazanarak anne sütünden geçiş engellenebilir.

## Günlük Çalışma ve Egzersiz

Günlük işlerinize gebeliğinizde de devam etmek sizin için oldukça faydalıdır. Böylece gebeliğin hayatınızda engelleyici bir durum olmadığını düşüneceksiniz. Ayrıca meşgul olacağınız işler gebeliğin verdiği rahatsızlıkları daha az hissetmenizi sağlayacaktır. Böylece kendinizi ruhsal ve bedensel olarak yeterli ve dinç hissedeceksiniz.

Eğer işyerinde ve evdeki işleriniz çok ağır yük kaldırmayı ve uzun süre ayakta kalmanızı gerektirmiyorsa, doktorunuzun kontrolünde istediğiniz sürece çalışabilirsiniz. İşyeri ortamının stresli olmaması ve psikolojik olarak rahat olmanız gebeliğin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için önemlidir.

Gebeliğinizde koşu, yürüyüş, yüzme gibi sporlara devam edebilirsiniz. Ancak ağır güç gerektiren (halter gibi) veya yaralanmalara sebep olan sporlardan kaçınmalısınız.

Gebelikte bazı durumlarda günlük aktivite kısıtlaması zorunlu olabilir. Örnek olarak kan basıncı yüksek (hipertansiyon) olan, bebeğinde gelişme geriliği olan, ciddi kalp ve akciğer hastalığı olan, ikiz gebeliği olan kadınların belirli oranda istirahat etmeleri önerilebilir. Ancak; gebelik süresince devamlı yatak istirahatinde, akciğerlere pıhtı atması gibi tehlikeli durumlara yol açabileceğinden ve herhangi bir faydası da gösterilememiş olduğundan, kaçınılması gerektiği kabul edilmektedir. Yatak istirahatinin, düşük ve erken doğumu önleyebileceğine dair de hiçbir bilimsel kanıt bulunmamaktadır.

## Dinlenme ve Uyku

Yeterli dinlenme ve uyku sağlıklı bir gebelik için elzemdir. Gebeliğin ilk aylarında kendinizi halsiz hissedip, fazla uyumak isteyebilirsiniz. Sık sık uyumanızda bir mahsur yoktur. Bu durum üçüncü aydan sonra çoğunlukla kendiliğinden geçecektir.

Hamileliğin son aylarında ise uyumada zorluk çekebilirsiniz. Günlük ortalama sekiz saat uyumak sizin için önemlidir. Gündüzleri, sık sık uzanıp bacakları kalp seviyesinin üstüne çıkararak 15–30 dakika dinlenmek gebelerde görülen bacak ödemlerinin azalmasına katkıda bulunabilir.

## Yolculuk

Rahat ve güvenli araçlarla kısa süreli yolculuklar yapabilirsiniz. Uzun bir yolculuk planlıyorsanız bize danışmalısınız.

Genel olarak, uzun yolculuklarda tromboembolik (damar içinde pıhtılaşma ve pıhtı atması) hastalıkları engellemek için yolculuk sırasında ayak ve bacaklar hareketsiz kalmamalıdır.

1–2 saat ara ile verilen molalarda yürüyüş yapılarak bacakların hareket etmesi sağlanmalıdır. Yolculuk sırasında bol sıvı tüketimi önemlidir.

## Hamam, Sauna, Banyo

Uzun süre sıcak ortamlarda bulunmak vücut ısısını yükselterek, anne karnındaki bebeğe gebeliğin her döneminde büyük zarar verir. Bu nedenle gebeliğiniz süresince hamam ve saunadan uzak durmalısınız.

Duş şeklinde banyo yapmanızda hiçbir mahsur yoktur. Yalnızca ıslak zeminde kayıp düşmemeye dikkat ediniz!

## Diş Bakımı

Gebeliğinizin başında bir diş hekimine giderek dişlerinizi muayene ettiriniz. Sabah akşam günlük diş bakımınızı ihmal etmeyiniz. Besinlerden yeterli kalsiyum almaya özen gösteriniz.

Gebelik sırasında diş hastalığınızı tedavi ettirebilirsiniz. Gerekğinde lokal anestezi ile diş çekimi ve gerekli diğer işlemleri yaptırabilirsiniz. Diş hekiminizin vereceği parasetamol içeren ağrı kesici, penisilin veya sefalosporin grubu antibiyotikleri kullanabilirsiniz.

## Giyim

Gebeliğinizde giyeceğiniz elbiseler rahat ve bol olmalıdır. Elbiselerinizin şık ve güzel olması size moral verecektir. Gebelikte göğüsleri yeterince destekleyen sutyenlerin kullanılması, rahat etmeniz açısından önemlidir.

Gebelikte özellikle vajinal mantar enfeksiyonlarına yatkınlık olmaktadır. K  lotunuz pamuklu ve rahat olursa vajinal enfeksiyona yakalanma riski de azalacaktır. K  lotlarınızı günlük değiştirmeniz de temizliğiniz için gereklidir.

Sıkı lastikli çoraplar bacaklardaki kan dolaşımını bozup varislerin daha da kötüleşmesine yol a abilirler.

Ayakkabılarınız yeterince rahat ve ortopedik olmalıdır. Böylece artan vücut ağırlığını taşıma ve vücut dengenizi korumada size yardımcı olacaktır.

Gebeliğin ikinci yarısından itibaren bel ve sırt ağrıları için korse kullanabilirsiniz. Size uygun korseyi seçerken bize danışmalısınız. İyi bir korse beli ve kalçayı sarmalı, karnı alttan kaldırmalı fakat sıkmamalıdır. Karın, arkadan tutturulmuş bir şekilde askıya alınmalıdır.

Gebelikte karın ve göğüslerde oluşacak çatlakları önlemek için bademyağı ve kakao yağının faydalı olduğu bilinmektedir.

## Cinsel İlişki

Normal koşullarda, gebelik süresince cinsel ilişki devam edebilir. Düşük tehdidi, erken doğum riski, kanama, su kesesinin a ıldığı durumlarda cinsel ilişkiden kaçınılmalıdır. Ayrıca cinsel ilişkinin abartılı ve zorlayıcı olmaması önemlidir.

## Sigara

Sigara anne karnında bebeğin karboksi-hemoglobin düzeyini yükseltir. Ayrıca bebeğe giden kan akımını azaltarak bebeğin aldığı oksijen seviyesini düşürür. Bu nedenle gebeliğinde sigara tiryakiliğine devam eden annelerin bebekleri düşük doğum ağırlıklı olabilir. Diğer zararları ise erken doğum riski, bebekte gelişme geriliği ve geç dönem gebelik kanamalarıdır. İdeal olarak, gebelik planladığınızda varsa sigarayı alışkanlığını bırakmayı planlamalısınız.

## Alkol Kullanımı

Ülkemizde kadınlarda alkol bağımlılığının nadir olması sevindiricidir. Gebelikte alkol bağımlılığı 'Fetal alkol sendromu' adı verilen ve bebekte bir dizi ciddi sakatlığa neden olan bir duruma yol açmaktadır. Gebelikte tamamen alkolden kaçınmanız önerilebilir.

## Kafein

Kola ve kahve gibi kafeinli içecek tüketiminin (aşırıya kaçmadıkça) gebeliğe zarar vermediği saptanmıştır. Yine de günde 1 fincandan fazla kahve, kola içilmesi önerilmemektedir. Ayrıca, kahve gebelerde mide yanması, reflü gibi şikâyetleri arttırabilir. Gebelikte aşırı çay tüketimi annede demir emilimini engelleyerek kansızlığa yol açabilir.

## Gebelikte Cilt Değişiklikleri

Yüzde cildin koyulaşmasına gebelik maskesi adı verilmektedir. Gebelerin yarısında bu durum görülür. Güneş ışığına çok maruz kalmak ciltteki koyuluğu arttırabilir. Doğumdan sonra gebelik maskesi sıklıkla geriler. Güneş ışığından korunmak yüz cildinde fazla koyulaşmayı engelleyecektir.

Ciltte benlerin büyümesi ve cildin koyulaşması da gebelikte olağan durumlardır. Doğrudan güneş ışığından mümkün olduğunca korunmak gerekir. Aşırı lekelenme ve ciltte koyulaşma olduğunda doktorunuz size yardımcı olacaktır.

Gebelikte özellikle yüz bölgesinde kıllanma artışı olabilir. Doğumdan sonra bu durum genellikle geriler. Doğumdan sonraki ilk üç ayda saç dökülmesi hızlanabilir. 6–12 ay içinde bu dökülme azalarak saçlar yenilenir.

Gebelikte bir diğer cilt değişikliği yüzeysel damarlanmada artıştır. Bu olay artan vücut metabolizması etkisi ile oluşan fazla ısının dağıtımına hizmet eder. Ciltte görülen çoğu damar değişikliği doğumdan sonra geriler.

## Çalışan Gebelerin Kanuni İzin Hakları

Çalışan kadınların, doğum öncesi 32. haftadan itibaren sekiz hafta ve doğum sonrası sekiz hafta olmak üzere toplam 16 hafta kanuni istirahat hakları vardır. Hekim onayı ile 37. haftaya kadar çalışan gebeler, 5 haftalık doğum öncesi izinlerini doğum sonrası izinlerine ekleyebilirler.

Çoğul gebeliği olan kadınlar doğum izinlerini doğum öncesi 10 hafta doğum sonrası 8 hafta olarak kullanabilirler. Ayrıca tüm anneler doğum sonrası izinleri bittikten sonra 1 yıl ücretsiz izin kullanabilirler.

Süt izni fiilen günde 1.5 saattir.



# GEBELİKTE SIK GÖRÜLEN ŞİKAYETLER

## Bulantı Kusma

Bulantı ve kusma belki de gebelikle birlikte anılan en önemli rahatsızlıklardan biridir. Hatta adet gecikmesi yaşandığında akla gelen ilk sorunun, bulantı sorgulaması olması, bulantıyı gebeliğin rahatsızlık veren durumu değil de bir gebelik belirtisi, olmazsa olmazı gibi göstermektedir.

Bir miktar mide bulantısının gebeliğin özellikle ilk aylarında görülmesi çok doğaldır. Tüm gün olabilmekle beraber, bulantıların özellikle sabah olması, dünya literatürüne bu rahatsızlığın, "sabah hastalığı" olarak geçmesini sağlamıştır.

Çoğu anne adayında, bulantı ve kusma hafif seyreder ve 3. Aydan sonra azalarak, kaybolur. Bu bulantılar size ve bebeğinize zarar vermez ve bebeğinizin bir sorunu olduğunu göstermez. Hatta tam tersi, bazı durumlarda bebeğin sağlıklı olduğunun bir göstergesi bile olabilir.

Hiç bulantı kusma olmaması da bazı anne adaylarını tedirgin edebilir ve bebeğin sağlıklı olup olmadığı konusunda, endişeye düşürebilir. Ama bu durumun sizin ve bebeğinizin sağlığıyla ilgili bir sorunun belirtisi olması söz konusu değildir. Hatta şanslı bir anne adayı olduğunuzun göstergesidir.

### SEBEPLERİ;

Araştırmalarda, gebelikte bulantı ve kusmaya sebep olan tek bir neden hala bulunamasa da artan gebelik hormonları suçlanmıştır. İlginç olan, bulantıların genellikle, 3. ayda hafifleyip geçmesidir. Bu da bebeğin organ gelişim dönemine denk gelmektedir. Yani bebek sanki annenin alacağı herhangi bir zararlı besine karşı kendini korumak istercesine, anneye hiçbir şey yedirtmiyor gibidir.

Yine yapılan bazı araştırmalar da anne adayının psikolojik durumunu, tetikleyici faktörler olarak göstermektedir. Örneğin; istenmeyen gebeliklerde, ya da aile içi çatışmanın olduğu gebeliklerde bulantı ve kusma daha sık görülmekte ve daha şiddetli seyretmektedir. Yine, bulantı kusması olan anne adayına muayene sırasında bebeğinin kalp atışını

dinlettirmemiz, bulantıları kısa bir süre de olsa hafifletmektedir. Tüm bunlar, psikolojik yanı destekliyor gibidir.

## NE ZAMAN BİZE BAŞVURMALISINIZ ?

Bazı durumlarda, bulantı kusma çok şiddetli seyredebilir ve tüm gebelik boyunca devam edebilir. Anne adayının hiçbir şey yiyemeyip, kilo kaybettiği ve vücut su elektrik dengesinin bozulduğu bu duruma hiperemesis gravidarum denir ve ciddi bir tedavi ve izlem gerektirir.

## HAFİFLETMEK İÇİN NE YAPABİLİRİM ?

Gebelikte bulantı ve kusmanın bir tedavisi yoktur. Ancak bazı araştırmalar, gebeliğin başından beri düzenli olarak multivitamin takviyeleri alan gebelerde, şiddetli bulantı kusma vakalarının daha az görüldüğünü göstermiştir.

Bazı önlemlerle, bulantıları hafifletmeniz ve kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamanız mümkündür. Örneğin;

- Sizi rahatsız eden kokulardan uzak durun.
- Günde 3 öğün, ağır yemek yerine, öğün sayınızı artırabilirsiniz.
- Proteini yüksek, yoğurt gibi atıştırmalıklar, gün boyunca alınabilir.
- Yataktan kalkmadan, tuzlu kraker türü atıştırmalıklar, midenizi rahatlatacaktır.
- Yağlı ve baharatlı gıdalardan uzak durun.
- istirahat iyi gelecektir.

Etkinliği araştırmalarla kanıtlanmış olan bir gıda takviyesi de zencefildir. Hapları kullanılabileceği gibi, kaynatılması da işe yarayabilir. Ama burada en önemli nokta, hiçbir besin takviyesini, bitkisel de olsa, bize danışmadan almamanız gerektiğidir.

Her ne kadar, bulantı kusma gebeliğe bağlı olsa da özellikle şiddetli seyreden durumlarda, altta yatan başka bir sebep olup olmadığını araştırabiliriz. Örneğin; çoğul gebelik, üzüm gebeliği, tiroit hastalıkları ve idrar yolu enfeksiyonları gibi.

Tüm bu sebepler ekarte edildikten sonra bazı ilaçlar önereceğiz. İlk etapta B6 vitamini tavsiye edilebilir. Multivitamin ilaçları büyük ve yutulması zor olup, bulantıyı artırıyor gibi görünse de aslında içinde bulunan B6 vitamini, bulantıyı hafifletmede etkilidir.

O nedenle, ezerek de olsa, içebildiğiniz bir sıvıyla beraber alınmalıdır. Bunlar işe yaramazsa, diğer ilaçlara geçebiliriz. Gebelikte güvenle kullanabildiğimiz bulantı giderici ilaçlar mevcuttur ve bunlar asla doktor tavsiyesi olmadan alınmamalıdır.

Eğer şiddetli bulantı, vücut su elektrolit dengesini bozduysa, bunu düzenlemek amacıyla, damar yoluyla serum tedavisi gerekebilir.

## Baygınlık, Bayılma Hissi

Gebelikte kalp-damar sisteminizde çok ciddi değişiklikler olur. Kalp daha hızlı atar, dakikada pompaladığı kan miktarı artar ve tüm vücudunuzda dolaşan kan hacmi %40-45 oranında artar.

Bununla beraber, gebelikte damarlarda genişleme olur ve bu, kan basıncınızı düşürür. Gebeliğin tam ortasında, kan basıncınız, hayatınız boyunca bir daha hiç görmeyeceğiniz seviyelere iner ve doğuma doğru tekrar artışa geçer.

### SEBEPLERİ;

Sağlıklı bir kadında, gebelik sırasında, kalp-damar ve sinir sistemi bu ciddi değişikliklere uyum sağlayarak, tolere edebilir. Ama bazen, bu adaptasyon o kadar hızlı olmaz ve sersemlik, baygınlık hissi oluşturabilir. Özellikle şu durumlarda baygınlık hissi oluşabilir;

### Çok hızlı, aniden ayağa kalkmak

Otururken, kan bacaklarda ve ayaklarda göllenir. Hızlı kalkma durumunda, bacaklarınızdan kalbinize dönen kan miktarı hemen ayarlanamayabilir. Bu durumda ani bir tansiyon düşmesi oluşur ve baygınlık hissi yaratabilir.

### Sırt üstü yatmak

Gebeliğin ikinci yarısından sonra, büyüyen rahim, vücudun alt tarafından, kalbe dönen kanı azaltır. Sırt üstü yatmak bu durumu daha da kötüleştirir.

### Vasovagal bayılma

Bazı kişiler, ıkınma, idrar yapma ya da barsak hareketleri sırasında halsiz düşebilirler. Bu hareketler, kan basıncı düşmesine ve kalp atımının yavaşlamasına sebep olarak bayılma hissi uyandırabilirler. Gebe kadınlar bu duruma daha yatkındırlar. Baygınlık hissi yanında, terleme, solukluk, bulantı, esneme ve hızlı nefes alıp verme eşlik edebilir.

### **Açlık ve susuzluk**

Açlık, kan şekeri düşmesine yol açarak, sersemlik hissi oluşturabilir. Gebelikte açlık daha hızlı etki eder. Sık sık, az az yemeli ve yanınızda devamlı hafif atıştırmalıklar bulundurmalısınız. Vücudunuzun yeterli sıvıya sahip olup olmadığını anlamanın en iyi yolu da idrar renginizi kontrol ederek, gerekli sıvıyı almaktır. Sıvı alımını, sıcak havalarda ve egzersiz durumlarında arttırmalısınız.

### **Kansızlık**

Kansızlığınız varsa, kanda oksijen taşımakla görevli alyuvarlarınız yeterli olmadığından, beyne ve tüm vücuda giden kan miktarı da azalacaktır. Bu da baygınlık hissini beraberinde getirir. Kansızlığın en sık sebebi, demir eksikliği anemisidir. Özellikle de gebelik bu duruma yatkınlık oluşturduğu için, gebelikte demir takviyeleri çok önemlidir.

### **Aşırı sıcak**

Aşırı sıcak banyoda uzun süre kalmak, kan basıncınızı düşürerek, bayılma hissine sebep olabilir.

### **Hızlı soluk alıp verme**

Aşırı egzersiz ya da bunaltı hızlı soluk alıp vermeye ve sonrasında bayılmaya sebep olabilir. Egzersiz her ne kadar faydalıysa da yorgun hissettiğinizde bırakmalı ve aşırı egzersizden kaçınmalısınız.

### **NE ZAMAN BİZE BAŞVURMALISINIZ?**

Sıcaklık, açlık, hızlı ayağa kalkma gibi sebebini bildiğiniz durumlar sonrası oluşan sersemlik ve baygınlık da endişelenmeyin ve gerekli önlemleri alın. Aşağıdaki uygulamalara

rağmen baygınlık hissiniz geçmiyor veya sebepsiz olarak, sık sık bunu yaşıyorsanız, bize durumu bildirmekten çekinmeyin. Altta yatan önemli bir sebep yakalanabilir.

Baygınlık hissi, başınıza aldığınız bir darbe sonrasında olduysa, şiddetli baş ağrısı, görmede bulanıklık, konuşma bozukluğu, çarpıntı, uyuşma, göğüs ağrısı, nefes darlığı veya kanama eşlik ediyorsa, derhal yardım istemeli ve bir sağlık kuruluşuna başvurmalsınız. Sadece sizi değil bebeğinizi de etkileyebilecek bir sorunla karşı karşıya olabilirsiniz.

Ayrıca erken gebelik döneminde baygınlık hissiyle beraber karın ağrısı, dış gebelik bulgusu olabilir ve acil müdahale gerektirir.

### **HAFİFLETMEK İÇİN NE YAPABİLİRİM ?**

İlk yapmanız gereken, hemen uzanmak veya oturmaktır. Böylece düşmekten ve kendinize zarar vermekten korunmuş olursunuz. Eğer araç kullanma gibi kendinizle beraber başkalarına da zarar verebilecek bir konumdaysanız, hemen arabanızı park edip, durdurun.

Sol yan tarafınıza yatış, kalbe dönen kan miktarını artırarak, beyne kan akışını artıracak ve bayılmayı önleyecektir.

Yattığınız ya da oturduğunuz yerden ani kalkışlardan kaçınin. Yatıyorsanız, önce yavaşça oturun, bacaklarınız aşağı sarkık konumda birkaç dakika bekleyin ve yavaşça kalkın.

Uzun süre ayakta kalmanız da bacaklarda kan göllenmesine sebep olabileceği için, ayakta, uzun süre hareketsiz kalmanız gerekiyorsa, en azından bacaklarınızı hareket ettirmeye çalışabilirsiniz.

Sıkı, destekleyici çorap giymek sizi rahatlatacaktır.

Özellikle 5. Ayınızdan sonra, sırt üstü yatmaktan kaçınin. Mümkünse sol yan yatmaya çalışın. Sırtınızın arkasına koyacağınız bir yastık, gece fark etmeden sırt üstü dönmenize engel olacaktır. Tam kolunuzun üstüne yan yatmak yerine, göbeğinizi yana düşürerek de yatabilirsiniz.

Aç ve susuz kalmamaya dikkat etmeli, yanınızda kan şekeri düşmelerini engellemek için devamlı atıştırmalık gıdalar bulundurmalısınız.

Kan sayımınız hiç kontrol edilmediyse, bir ana önce kansızlık yönünden araştırılmalısınız. Bunun yanında, kan sayımınız normal olsa da 5. Aydan sonra demir takviyelerini ihmal etmemelisiniz.

Aşırı sıcak su banyolarından ya da sıcak ortamlardan kaçınmalısınız. Kolay değiştirebileceğiniz, nefes alabilen, pamuklu kıyafetler tercih etmelisiniz.

Aşırı yorucu egzersizlerden uzak durmalısınız.

Gebelikte stres ve bunaltıdan kendinizi korumaya çalışmalı ya da profesyonel destek almalısınız.

## Halsizlik, Yorgunluk, Uyku Hali

Gebelikte devamlı uyku hali, halsizlik, bitkinlik hiç de az rastlamadığımız bir durumdur. Özellikle ilk aylarda fazla olup, gebeliğin ortalarına doğru hafifleyecek ve doğuma yakın tekrar artacaktır. Bazı gebelerse, tüm gebelik boyunca yorgun hissedebilirler. En sevdiğiniz televizyon programının karşısında bile uyuya kalabilirsiniz.

### SEBEPLERİ;

Her ne kadar gebelikte artan progesteron hormonu suçlansa da bu durum, gebe kadının dinlenip kendisini çok yormaması için doğanın bir düzenlemesi olabilir.

Yine bulantı-kusma da bitkinlik yaratabilir. Bununla beraber, gözden kaçmaması gereken bir durum da *gebelikteki duygu dalgalanmalarının* sebep olabileceği *gebelik depresyonu* ve bunaltının da halsizlik ve uyku eğilimine sebep olabileceğidir.

### NE ZAMAN BİZE BAŞVURMALISINIZ ?

Eğer halsizlik ve uyku eğiliminizle beraber, bunaltı, üzüntü, ümitsizlik hissediyor, günlük aktivitelerinizi yerine getiremiyor ve kaygıyla beraber, kendinize zarar verme düşünceleri taşıyorsanız hemen bize haber vermelisiniz.

Gebelikte halsizlik ve bitkinliğin önemli sebeplerinden biri de çok sık rastlanan demir eksikliği anemisi olabilir. Böyle bir rahatsızlığınız gebelik öncesi varsa veya hiç bakılmadıysa, doktorunuz gerekli testleri yapacaktır.

## HAFİFLETMEK İÇİN NE YAPABİLİRİM ?

Vücudunuzu dinleyin ve böyle zamanlarda gün içinde küçük şekerlemelerle kendinizi dinlendirin.

Çalışıyorsanız, kendinize uygun 15'er dakikalık molalar yaratabilirsiniz.

Yatağa daha erken gitmek size bir zarar vermeyecektir.

Günlük işlerinizi sizi dinlendirecek şekilde organize edebilirsiniz.

Sağlıklı beslenmek, enerjinizi artıracaktır.

Çay ve kahve tüketiminizi azaltabilirsiniz ve bol sıvı almalısınız.

Gece sık idrara kalkıyorsanız, yatmadan birkaç saat önce sıvı almamak uyku bölünmelerinizi engelleyecektir.

Kısa yürüyüşler, her ne kadar bitkin hissetseniz de daha zinde hissetmenizi sağlayacaktır.

## Mide Yanması

Hamilelerde mide şikâyetlerine sık rastlanır. Gebelerde mide ve yemek borusu arasındaki kapak iyi çalışmaz. Mide boşalma süresi uzamıştır. Mide büyüyen rahmin etkisi ile yukarı doğru itilmiştir. Midenin asitli içeriği yemek borusunun alt kısmına geçerek mide yanması şikâyetine yol açar. Gebelerin çoğunda bu şikâyetler hafiftir.

Sık aralıklarla küçük porsiyon yemek, yemekten sonra bir süre dik pozisyonda oturmak, geceleri yüksek yastıkla yatmak, yatmadan önce yemek yemekten ve kahve, çay gibi içeceklerden kaçınmak oldukça yararlıdır. Ayrıca yağlı, salçalı yemekler ve kızartmalar mide yanmasını arttırır.

Mide yanması şiddetli olduğunda doktorunuzun vereceği antiasit ve anti reflü ilaçlar size yardımcı olacaktır.

## Kabızlık ve Basur (Hemoroid)

Gebelik hormonlarının ve büyüyen rahmin etkisi ile barsak hareketleri yavaşlar. Bu da kabızlık ve basura (hemoroit, mayasıl) neden olur.

Kabız olmamak için: Bol su içmeli, bol meyve, sebze yemelisiniz. Hareketli olmak, sık sık yürüyüşlere çıkmak ve düzenli egzersiz gereklidir. Düzenli tuvalet alışkanlığı önemli olup, gerektiğinde beklemeden tuvalete gitmelisiniz. Kabızlık geliştiğinde, günlük diyetinizdeki meyve, sebze ve su miktarını arttırınız. Özellikle kahvaltıdan önce 2 bardak su içmeniz faydalı olabilir. Günlük jimnastik ve yürüyüş yapmanız kabızlık tedavisine yardımcıdır.

Bu tedbirlere rağmen kabızlık sorunu devam ediyorsa doktorunuza başvurunuz. Gebelikte hemoroit (basur, mayasıl) olmaması için kabızlığın erken dönemde tedavi edilmesi gerekir. Eğer hemoroit gelişti ve kanama, ağrı, kaşıntıya yol açıyorsa bize danışmanız gerekir.



## Sık İdrara Çıkma

Sık idrara gitme isteği gebeliğin başlıca belirtilerindendir. Erken dönemde gebelik hormonlarının etkisi ile oluşur. Son aylarda ise büyüyen rahmin baskısı ile idrar torbasının kapasitesi azalacağından sık idrara gitme isteği oluşacaktır.

Bazı durumlarda sık idrara çıkma hastalık belirtisi olabilir. Sık idrara çıkmaya idrar yaparken yanma hissi, idrarın renginde ve kokusunda değişiklik de eşlik ediyorsa idrar yolu iltihabı araştırılmalıdır. Eğer çok su içme ve ağız kuruluğu da varsa diyabet ve diğer endokrin hastalıklara dikkat çekilebilir.

## Varisler

Gebelikte varis sorununu pek çok kadın yaşamaktadır. Varis oluşumunu engellemek için gün içinde sık sık bacakları yükseğe kaldırarak istirahat önemlidir. Uzun süre ayakta hareketsiz kalmak varislere yol açabilir.

Bacaklarda kan dolaşımını hızlandırmak için sık sık yürüyüş yapmak faydalıdır. Düzenli bacak ve ayak egzersizi yapılabilir. Varisi olan gebelerin varis çorabı kullanmaları yararlıdır. Gerektiğinde kan sulandırıcı tedaviler başlanabilir.

Gebelikte varis ameliyatları önerilmemektedir. Daha ciddi durumlarda bize danışmanız gerekecektir.

## Bel, Sırt ve Kalça Ağrıları

Bel ve sırt ağrıları yaklaşık gebelerin yarısını rahatsız eder. Büyüyen karın ve artan vücut ağırlığı bel ve sırtın yükünü arttırır. Ayrıca doğuma hazırlık amacı ile doğum kanalını oluşturan leğen kemikleri ve bağlarında açılma olacaktır. Bütün bunlar da ağrı ile sonuçlanır.

Yüksek topuklu ayakkabı giymemek, sık istirahat, ağır kaldırmamak ve korse kullanmak basit tedbirlerdir.

Ciddi bel ağrılarından bel fıtığı (disk hernisi) gibi başka hastalıklar da sorumlu olabilir.

## Bacak Krampları

Kaslarda ani kasılmalara kramp denir. Gebelikteki krampların nedeni kesin belli değildir.

Bacak kramplarında aşağıdaki uygulamalar faydalıdır: Bacaklara masaj yapılır. Bölgesel (kramp giren yerlere) sıcak uygulama yapılır. Uyanırken bacaklar aniden gerilmemelidir. Yürürken önce topukla yere basılmasına dikkat edilmelidir.

Gebelik sırasında kramplar sık tekrarlıyorsa danışarak gerekli ilaçları kullanabilirsiniz.

## Ödem

Hormonların etkisiyle vücutta su tutulması, gebelikte görülen ödemin nedenidir. Hemen her gebede ödem gelişmektedir. Gebeliğin geç döneminde sadece bacaklarda ortaya çıkan ödem tedavi gerektirmez.

Ödem; sabahları, elde ve yüzde oluşuyorsa bazen gebelik zehirlenmesi (preeklampsi) belirtisi olabilir. Bu durumu hemen doktorunuza bildirmelisiniz.

Ayak ödemlerini engellemek için: Uzun süre ayakta durulmamalıdır. Sıkı lastikli çorap ve iç çamaşırı giyilmemelidir. Bacaklar yükseğe kaldırılarak dinlenilmelidir. Günlük yürüyüş ve egzersiz ile bacak kasları güçlendirilmelidir.

## Baş Ağrısı

Gebeliğin erken dönemlerinde baş ağrısı sık rastlanan bir şikâyettir. Baş ağrısı çeken gebelerde genellikle bir neden bulunamaz. Ağrı kesici ilaçlar ve dinlenme faydalıdır.

Gebeliğin son aylarında baş ağrısı şikâyeti gebelik zehirlenmesi gibi ciddi hastalıkların belirtisi olabilir. Son aylarda baş ağrısı şikâyetiniz olduğunda mutlaka bildirmeli ve kan basıncınızı (halk arasında tansiyon) ölçtürmelisiniz.

## Akıntı

Gebelerde normal kadınlara göre akıntı daha fazladır. Şeffaf, beyaz renkli, kokusuz akıntı normaldir.

Eğer akıntı kötü kokulu ise, renk değişikliği varsa, kaşıntı ve yanma şikâyetlerine yol açıyorsa, vajinal bir enfeksiyon olabilir. Bu durumlarda doktorunuza başvurmanız gerekir.

Vajinal iltihap gelişmemesi için külotlarınız pamuklu ve rahat olmalıdır. Günlük iç çamaşırlarınızı değiştirmeniz gereklidir. Sık sık genital bölgeyi sabun ile temizlemek tahriş edici ve zararlıdır. Asla vajen içini (hazneyi) yıkamamalı ve elinizi sokmamalısınız. Tuvalet temizliğini her zaman önden arkaya (hazneden makata doğru yapmalısınız).

## Vücutta Kaşıntı

Bir dizi cilt hastalığı sadece gebeliğe özgüdür. Bu hastalıkların çoğu kaşıntı ile seyreder ve gebelikten sonra geriler. Vücutta kaşıntı şikâyetiniz olduğunda mutlaka bildiriniz. Gebeliğin ilerleyen haftalarında tüm vücutta olan kaşıntı gebeliğe bağlı karaciğer hastalıkları ile alakalı olabilir ve detaylı inceleme gerektirir.

# GEBELİKTE OLUŞURSA HASTANEYE BAŞVURMANIZ GEREKEN DURUMLAR

- Gebeliğin herhangi bir döneminde kanama
- Bulantı ve kusma
- Ateş
- Gebeliğe bağlı olmayan karın ağrısı
- Görme bozukluğu (bulanık görme, sinek uçuşması vb.)
- Devamlı şiddetli baş ağrısı ve baş dönmesi veya mide ağrısı
- Genital bölgeden akıntıdan farklı olarak su gelmesi
- Karında ani büyüme ve şişme
- Ciltte döküntüler
- Beşinci aydan sonra bebek hareketlerini hissedememe veya hareketlerde azalma
- Karında kasılma ile birlikte olan, bel ve kasıklardan yayılan düzenli ağrıların olması
- İdrar yaparken yanma ve sızı
- Beşinci aydan sonra başlayan vücut kaşıntısı
- İstirahat halinde oluşan nefes darlığı, çarpıntı

# DOĞUMA HAZIRLIK SÜRECİ

## Bebek alışverişi

Evinizi bebeğe hazırlama Bebek doğmadan önce gerekli bütün hazırlıkları yapmanız gerekecektir. Bebeğiniz için alışveriş yaparken mümkün olduğu kadar basit, kullanımı kolay olan eşyaları seçmeniz gerekir. Giyeceklerinin giydirilmesi kolay, pratik ve pamuklu olmasına özen göstermelisiniz.

Bebekler çok hızlı büyüdüklerinden 3 ay sonrasını düşünerek giyeceklerini almanız uygun olacaktır.

## Doğum çantasında bulunması önerilen ürünler

**Annelerimiz için;** Gecelik ve sabahlık (sizin ve bebeğinizin rahatlığınız için taşsız, boncuksuz, mümkün olduğunca sade ve pamuklu gecelikleri tercih etmelisiniz), büyük boy pamuklu veya tercih ederseniz tek kullanımlık hazır (depend) alt iç çamaşırı, emzirme sutyeni, terlik, çorap, patik (Mevsimine göre kalın ya da ince), kişisel hijyen ve bakım malzemeleriniz(tarak, diş fırçası, diş macunu, krem, makyaj malzemesi vb.), eve dönerken giyebileceğiniz rahat kıyafetler, göğüs kremi ve göğüs pedi gibi ürünlerin çantanızda bulunmasını öneririm.

**Bebeklerimiz için;** Battaniye (penye örgü vs), bebek takımları, tulumlar, alttan çıtçıklı zıbınlar, şapka ve eldivenler, çoraplar, bebek bezi ve bebeğinizin alt bakımı için tercih edeceğiniz ürünler (pamuk, alkolsüz ıslak mendil vb.) Bebek Dostu olan hastanemizde, bebeğinizin emme yeteneğini etkilediği için mama, emzik ve biberon kullanılmasını tavsiye etmiyoruz. İhtiyaç olduğu takdirde sizlere bilgi verilecektir. Ayrıca refakatçiniz için, ihtiyacı olabilecek rahat kıyafetler, terlik, kişisel bakım ürünleri gibi malzemeleri de yanınıza almanızı tavsiye ederiz. Önerilen ürünlerin ihtiyacı karşılayacak şekilde, sayıda olması akılda tutulmalıdır.

## Evrak ve dökümanlar

Gebelik süresince size verilen tüm evrak ve belgeleri (takip kartı, dosta, önceden yapılan ultrason dökümanları,, kullanılan ilaçlar, kimlik kartı, onam formları...v.b) yanınızda

getirmeniz gerekmektedir. Bu belgeler sizinle ilgilenecek sağlık personelinin sizin sağlık durumuzu ve özelliklerinizi bilmesi açısından önemlidir.

## Doğum belirtileri

Doğumu haber veren belirtiler:

**Bel ve sırt ağrısı:** Şiddetli adet ağrılarına benzer. Ağrı belden başlar kasıklara doğru yayılır. Önce 20–30 dakikada bir olur ve kısa sürer. Ağrının sıklığı ve şiddeti gittikçe artar. Ağrı sırasında karında sertleşme olur. Nihayet ağrılar 3–4 dakika ara ile gelir ve yaklaşık bir dakika devam eder.

**Su kesesinin açılması:** Doğum ağrıları başlamadan önce su kesesi açılabilir. Bu durumda aniden ılık ve bol suyla iç çamaşırınızın ve bacaklarınızın ıslandığını hissedersiniz.

**Kanlı akıntı (Nişan gelmesi):** Doğumun ilk belirtisi olabilir. Koyu sümüksü ve kanla bulaşık bir akıntı gelir.

Bu belirtilerden biri veya birkaçı olduğunda vakit kaybetmeden ancak sakince hastaneye gitmelisiniz.

# DOĞUM SÜRECİ

## Doğum için yatış süreciniz

Öncelikle hastanemizde 7 gün /24 saat Kadın hastalıkları ve doğum uzmanı, çocuk hastalıkları uzmanı ve anestezi uzmanı bulunması sizi güvende tutan önemli bir hizmettir.

Sıklıkla doğum belirtileri olduğunda nasıl bir yol izleyeceğimizi genellikle sizinle önceden konuşmuş olmaktadır ve bu konuşma doğum başladığı gün bir telaş ve heyecan yaşamamak adına da önemlidir. Elbette ki bazı durumlarda doğum eylemi sırasında karşılaşılan durumlar önceden alınan kararların değişmesine neden olsan da yine de birçok konuda bilgi sahibi olmak önemlidir.

Doğum salonuna kabulünüz yapıldıktan sonra;

Evraklarınız ve öykünüzden gebelik haftanız, gebeliğinizin kaçınıcı gebelik olduğu, önceden geçirilmiş ameliyatlarınız, kullandığınız ilaçlar, ek hastalıklarınız, herhangi bir şeye karşı allerjiniz, gebeliğe bağlı riskli bir durumunuz sorgulanır ve belirlenir.

Daha sonra muayene masasına alınarak vajinal muayene ile rahim ağzındaki açılmanın derecesi tespit edilir. Bebeğin hangi kısmı ile geldiği ve doğum kanalında ne kadar ilerlediği tespit edilir.

Gebe kadının kan basıncı ölçülür ve genel sağlık durumu değerlendirilir.

Bebeğin sağlık durumu değerlendirilir (ultrasonografi ve NST). Anne adayına lavman yapılabilir (bu uygulama giderek azalmaktadır). Doğum eylemi süresince katı gıdalara genellikle izin verilmemektedir.

Bebeğin doğum kanalında ilerlemesini ve rahim ağzının açıklığını değerlendirmek için ebe veya hekim belli aralıklarla vajinal muayene yapabilir.

## Doğum anı

Bebeğin büyümesi ve doğum süreci bedenimizin doğal süreçlerinden biri olsa da bedenin yaptığı en önemli iştir. Tüm diğer fonksiyonlarımız gibi bedenimiz burada ne yapacağını bilir. Bebeğiniz nasıl iki hücreden oluşumunu başarıp, gelişimi sağladıysa anne karnında zamanı dolduğunda, doğumunu da başlatır ve bitirir. Böyle güçlü bir doğal döngüye rağmen doğumunuzu etkileyen pek çok faktör vardır. Bunların çoğu doğrudan sizin ve bebeğinizin durumu ile ilgili olmakla birlikte birçok diğer etken doğumun seyrini etkiler.

Doğumla ilgili her durumun öngörülmesi mümkün değildir ve ani kararların alınmasını gerektiren süreçler yaşanabilir. Bu yüzden doğumun sağlık personelleri tarafından izlenmesi, yeterli alt yapısı olan doğum ünitelerinde doğumun gerçekleştirilmesi anne ve bebek sağlığının güvende olması için önemlidir. Doğum anne ile birlikte bir ekip işidir. Başta anne olmak üzere tüm ekip doğumda istekli, sabırlı ve gayretli olmalıdır.

Doğum kliniğine doğumunuz başladığında (düzenli kasılmalar, su gelmesi) veya bir nedenle doğumun başlatılması gerekiyorsa (indüksiyon, suni sancı) yatışınız yapılır ve önerilerimiz doğrultusunda takibiniz başlar.

Doğum için başvurduğunuzda erken bir başvuru yaptıysanız ve gerçek doğum kasılmaları başlamamış ise tekrar eve gönderilme olasılığınız olabilir. Gerçek doğum eyleminde kasılmalar düzenlidir ve giderek güçlenir. Doğum birbirini izleyen üç evrede tanımlanır. Doğumun ilk evresi olan rahim ağzının incilmesi ve tam açılmasına kadar olan dönem, bebeğin doğması olan ikinci evre ile tamamlanır. Son evre ise plasentanın yani bebeğin eşinin çıkarıldığı rahim, rahim ağzı, vajinanın kontrol edildiği, açıldı ise epizyotomi kesisinin onarıldığı evredir. Doğum odanızda bu süreçleri sizlerle birlikte geçirirken, sizin ve bebeğinizin sağlıklı bir şekilde doğumu tamamlaması ve iyi bir deneyim olması için gereken desteği sunacağız.

Doğum boyunca rahat ve huzurlu bir ortam sağlanması için sizin, bizlerin ve ebelerimizin beraber alacağımız kararlara ve önerilere uymanız önemlidir.

Doğumhaneye yatışınızdan itibaren kendinizi rahat edeceğiniz şekilde odayı kullanmanız önemlidir. Gebeliğiniz boyunca uygunsa ebelerimizle doğumhane ziyareti yapmanız ve doğum ortamını, doğum odalarını görmemiz sağlanmaktadır. Bildiğiniz bir ortama gelmek sizi rahat ettirebilir. Odaya girdikten sonra ihtiyacınız olan temel bilgiler verilecek kıyafet, örtü vs temini sağlanacaktır. Buna rağmen dilerseniz ve kendinizi daha iyi



hissedecekseniz yanınızda getirdiğiniz kendi kıyafetlerinizi yatış süresince giyebilir, kendi çarşaf, yastık, kişisel bakım ve temizlik ürünlerinizi kullanabilirsiniz. Doğum süreci boyunca sizi rahatlatan ve odaklanmanızı sağlayan herhangi bir türden müzik dinlemek isterseniz bir usb bellek ya da uygun bir müzik çalar getirebilirsiniz.

Doğum anne ve bebekle ilgili bir çok faktörün yanısıra, çevreden de etkilenir. Doğumun kendi içinde doğal seyri ve doğuma katkı veren hormonların doğal salınımı için sakin ve huzurlu bir ortam önemlidir. Bilinç altında sakin ve rahat bir ortam isteyen anne adayı için ziyaretçilerin çokluğu sıklığı sohbet gürültü, doğum seyrini etkiler. Bu anlamda sizin kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir kişinin refakatçi olarak kalmasını destekliyoruz. Bu kişi eşiniz veya sizin belirlediğiniz herhangi bir yakınınız olabilir. Bunun dışında doğum süresince ziyaretçi gelmesi doğumunuzu olumsuz etkileyebileceğinden önermiyoruz. Kişi sayısının artması ortamın mahremiyetini ve doğumun seyrini olumsuz etkileyebilir. Bulunduğunuz süre boyunca telefonların sessizde tutulması ve yüksek ses ile konuşulmaması da ayrıca önemlidir.

Doğumunuzu en çok etkileyen konulardan biri de doğum ağrısı ve daha çok ağrı temelindeki korkudur. Ne yazık ki kültürel ve çevresel aktarılan doğum korkusu anne adaylarımızı kendi doğal sürecini bilmeden kaygı yüklü olarak doğuma getirmektedir. Düşündüğünüzde insanoğlu herhangi bir nedenle ağrıyı beklemez, ama işin doğası gereği doğum beklemek dediğimiz şey budur, gebelik haftası tamamlandığında bebeği doğum kanalına itecek ve doğmasını sağlayacak rahim kasılmalarını beklemeye başlarız. Gerçekte doğum birden olmaz, değişimler önceden başlar ve bebeği vajinadan dışarı itecek kasılmalara kadar sürer. Elbette doğumu kolay ve ağrısız bir süreç olarak söylemek doğru olmaz. Aksine bir bebeğin doğumu için gerekli olan bu kasılmalar genellikle ağrılıdır. Buna rağmen korku ve endişe doğumu yavaşlatabilir. Rahim kasılmaları başladığında ağrı ve korkuya olan tavrımızı, doğumda şiddetli sancılar olur inancımızı azaltmaya çabalamak, daha pozitif olan sürecin sonunda buluşacağımız bebeğimize odaklanmak ağrı hissinin azaltılması konusunda önemli katkı sağlar. Anne adayı bu süreçte başka odaklanmalar ile de ağrı hissini azaltabilir. Zaten doğal sürecimizde doğumu başlatan, rahim kasılmasını sağlayan oksitosin hormonu kanda yükselirken doğal bir ağrı kesici ve rahatlatıcı olan endorfin hormonu da salgılanmaya başlar. Bu hormonal çözüm anne adayının ağrılarla baş etmesini kolaylaştırır. Yine de kasılmalar sırasında hissedilen ağrı her kadın için farklıdır.

Doğum eyleminin başında aralıkları ve şiddeti az olan kasılmalar ve ağrı hissi doğum eylemi ilerledikçe şiddetlenebilir. Birinci evrenin erken safhasından itibaren bebeğinizin

durumu ve doğum kanalında ilerleyişi doktorunuz/ebelerimiz tarafından izlenirken, sizin durumunuz, kasılmalarınız/ağrı hissiniz değerlendirilir. Müdahale ya da destek gereken bir durum varlığında doktor/ebe size gereken desteği sunacaktır. Şiddetli ağrı hisseder ve azaltılması konusunda destek isterseniz farklı seçenekler size sunulacaktır. Herkes için işe yarayan tek bir yöntem yoktur. Ağrı hissindeki farklılıklar gibi rahatlatma seçenekleri de kişiler arasında değişkendir. Bazen tercihiniz tamamen müdahalesiz 'doğal' bir doğum olabilir. Bu, doğum sancısı veya doğum sırasında herhangi bir ağrı giderici ilaç kullanmamak veya ek müdahale istemediğiniz anlamına gelir. Bu durumda ağrıları azaltmak için ilaç dışı uygulamalar seçilebilir. Pozitif sözlü uyarılar, eylemde korku, rahatsızlık ve ağrının azaltılmasında bir yoldur.

Kasılmalar esnasında doğru nefes almak son derece kıymetlidir. Nefes alma teknikleri, güçlü bir aktivasyonla beynimize gelen ağrı uyarılarını baskılar. Doğum süreci ilerledikçe rahatsızlığınız bir miktar artabilir. Muayene ve bebeğinizin pozisyonuna baş seviyesine göre ebeler sizlere yapmanız gerekenler konusunda önerilerde bulunarak bilgi verecekler.

# SEZARYEN AMELİYATININ GEREKLİ OLABİLECEĞİ DURUMLAR

- Doğum kanalının normalden dar olması,
- Bebeğin normalden iri olması,
- Bebek başının doğum kanalına uygun pozisyonda girememesi,
- Daha önce sezaryen doğum yapılması,
- Su kesesi açıldıktan sonra kordon sarkması,
- Doğum eylemi sırasında bebeğin veya annenin sağlığında bozulma,
- Bebeğin baş dışında, kol, omuz veya yüzünün önde gelmesi,
- Plasentanın doğum kanalını kapatması veya plasentanın doğumdan önce ayrılmaya başlaması (kanama ile seyredebilir)
- Annenin muayene ve normal doğumdan çok korktuğu durumlar (vajinusmus gibi).
- Aktif genital Herpes, genital gölgede siğil veya HIV enfeksiyonu

# ANNE VE BEBEK TABURCULUK SÜRECİ

Taburcu olurken anne ve bebek ayrı değerlendirilir. Doğum sonrası sizin ve bebeğinizin durumu eve gidecek kadar iyi olduğuna taburculuk kararı sizin için bizler ve bebeğiniz için çocuk doktorumuz tarafından verilir.

Bebegi ve kendisi için tüm eğitimleri tamamlanmış kendini iyi hisseden ve bebeğini temel bakımlarını ve emzirmeyi öğrenmiş anne taburculuk için hazırdır. Elbette taburculuk sonrasında birçok soru ve destek ihtiyacı olabilir ama temel konular eve gitmeden önce öğrenilmiş olur. Taburcu olmadan önce doktorunuz ve hemşirelerimiz tarafından evde bakım bilgisi ve kullanmanız gereken ilaçlar hakkında bilgi verilirken, varsa reçeteniz (veya reçete numarası) size bildirilecektir. Çocuk doktorumuzda bebekle ilgili evde bakım süreci ve kontroller konusunda sizi bilgilendirecektir.

Taburcu olurken doğum raporunuz, istirahat belgeniz, bebeğinizin taburculuk sonrası ilk muayene randevusu gibi bilgiler ve evraklar hasta danışmanımız tarafından size teslim edilecektir. Evde annenin bakımı ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktaların yazılı olduğu bilgilendirme formu, bebeğin bakımı ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktaların yazılı olduğu bilgilendirme formu, bebeğinizin doğum sırasında alınan ilk ayak izi formu, bebeğe yapılan Hepatit B aşısı ilk dozu ve K vit yapıldığını bildiren aşı formu imza karşılığında hemşireler tarafından size teslim edilecektir. Taburcu olmadan bebeğe ait bir diğer işlem topuk kanı alınmasıdır. Sağlık bakanlığı tarafından zorunlu bir tarama olarak önerilen bu örnek alma işlemi çocuk doktorunun önerdiği saatte yapılacaktır.

# NORMAL DOĞUM SONRASI ÖNERİLERİMİZ

Normal doğum 37-42 gebelik haftaları arasında, kendiliğinden başlayan rahim kasılmalarıyla tek bir bebeğin anne ve bebeğe zarar vermeden vajinal yolla canlı olarak doğmasıdır.

Doğumdan sonraki ilk 6 haftalık dönem lohusalık dönemidir. Bu dönemde gebelik boyunca vücudunuzda olan değişiklikler yavaşça gebelik öncesine döner. Size reçete edilen ilaçlarınızı tarif edildiği gibi eksiksiz olarak kullanmanız gerekmektedir. Tarafımızca yazılan ilaçlar size ya da bebeğinize zararı olmayan ilaçlardır.

Doğum sonrası 1 hafta sonra ve 6. haftada kontrole gelmeniz gerekmektedir. Bu süre içerisinde dikkat edilmesi gereken birkaç konu vardır

## Kanama, Akıntı

Doğum sonrası kanama ve akıntı 4-6 hafta kadar sürer. Başlangıçta yoğun ve kanlı olmak üzere birkaç gün akıntı devam edecektir. 1 haftaya kadar kanama miktarınız azalmamış, kanamanızın miktarı fazlalaşıyorsa (örneğin 2 saatte 1 pedden fazla kirletiyorsanız) kanamanız kırmızı renk alıyor, kötü kokulu bir akıntı, ateşiniz 38 derece ve üzerinde, karında ağrı ortaya çıkarsa hemen hastaneye başvurmanız gerekmektedir.

**Epizyotomi;** doğum sırasında düzensiz yırtıklar oluşumunu engellemek ve bebeğin başının daha rahat çıkmasını sağlayacak olan ve bizler tarafından yapılan kesidir. Bu kesinin bakımı için taburcu olduktan sonra dikkat etmeniz gereken noktalar şunlardır:

Epizyotomi bölgesinin iyileşmesi 7-10 gün sürer, dikişler alınmaz kendiliğinden erimektedir. Kesi yeri kuru tutulmalıdır, bu amaçla hijyenik pedler tercih edilmelidir. Pedler sık sık (4-6 saatte bir) değiştirilmelidir. Reçete edilmiş olan antiseptik solüsyonla pansuman (polividon-iyot solüsyon veya benzeri) günde 3 defa yapılmalıdır. Dışkılama veya idrar yapımı sonrası antiseptik solüsyon ile pansuman tekrarlanmalıdır. Tuvalet sonrası temizlik, önden arkaya doğru yapılmalıdır. Giyeceğiniz iç çamaşırınız pamuklu olmalıdır. Eğer; epizyotomi kesisinde ağrı, şişlik, kızarıklık, ısı artışı, kanama, dikiş açılması veya iltihaplı akıntı olması durumunda acilen hekiminize başvurmanız gerekmektedir.

## Ağrı

Normal doğum sonrasında ağrı şikayetleri olabilir. Özellikle emzirme sonrası ağrı oluşumu doğal bir durumdur. Diğer hallerde günde 3-4 kez ağrı kesici alınabilir.

## Fiziksel Aktivite

Doğum sonrası eve giden anne dinlenmenin yanında, özellikle ilk günlerde aktif olmalı bebeğın bakımını üstlenmeli ve hareket etmelidir. Sürekli yatmanın damar içinde pıhtılaşma ile giden bir süreç için kolaylaştırıcı olduğunu unutmayın.

Doğum sonrası bir hafta sonra hafif, 6. Haftadan sonra ise normal seviyede spora başlayabilirsiniz. Normal doğum yapan annelerimiz ilk günlerde kesi bölgesini geren hareketlerden de kaçınmaya çalışmalıdır.

## Beslenme

Besinler, ana ve ara öğünler şeklinde alınmalıdır. Sağlıklı tüm gıdaları alabilirsiniz. Öğünleriniz şunları mutlaka içermelidir: taze meyve ve sebze, tahıl ürünleri, süt yoğurt ve peynir, yüksek proteinli yiyecekler (balık, et, tavuk vb.) Bol sıvı almanız gereklidir.

Süt miktarınızı artıracak en önemli faktör olan sıvı alımı lohusalıkta önemlidir. Günde 8-10 bardak su hedefiniz olmalıdır. Kabız kalmamaya dikkat etmelisiniz. Tuvalete rahat çıkmanızı sağlayacak yiyecekler (kayısı, komposto vb) önerilir. Sağlıksız ve suni katkılı gıdalar, kafeinli içecekler, alkol ve sigaradan sakınmalısınız.

## Banyo

Eve gittiğiniz gün ayakta ıslak yere oturmadan duş alabilirsiniz. Normal doğumda kesi bölgesi temiz ve kuru tutulmalıdır. Lohusalık süresince küvette yıkanma, hamam, sauna, havuz ve deniz gibi aktivitelerden kaçının.

## Emzirme

Bebeğinizi 2-3 saat arayla emzirmenizi ve her memede 10-15 dakika kalmasını öneririz. Her iki memeden eşit sürede emzirilmeli ve sıra ile yapılmalıdır. Emzirme ile ilgili sorunlarınızda hastanemize başvurabilirsiniz.

## Uyku Sorunları

Bebeğinizi sık aralıklarla emzirmek gerektiğinden uyku sorunları olabilir. Bu dönemde kendinizi bebeğinize göre programlamaya, bebek ile birlikte uyumaya çalışın, uyuyamasanız bile dinlenmeniz faydalı olacaktır.

## Cinsel İlişki ve Gebelikten Korunma

Cinsel ilişkinin başlaması için önerilen zaman 6 hafta yani halk arasındaki ifadeyle kırkınız çıktıktan sonradır. Düzenli ve sık aralıklarla emziren annelerde süt gebelikten koruyabilir. Ancak bu koruma her ay giderek daha az olmakta ve istenilen güvenilirlik düzeyinde olmamaktadır. Bu nedenle doğum sonrası kontrole geldiğinizde (6. hafta) doktorunuz size doğum kontrol yöntemleri hakkında bilgi verecek ve sizin için en uygun yöntemin hangisi olduğu sizin de katkı ve istekleriniz doğrultusunda değerlendirilecektir.

Bebeğinizi düzenli emziriyorsanız doğum sonrası adetler 2-18. aylar arasında görülebilir. Adetler düzensiz olabilir.

# SEZARYEN DOĞUM SONRASI ÖNERİLERİMİZ

Doğum normal yollardan mümkün değilse ya da anne ve/veya bebek için risk taşıyorsa ameliyat ile doğum (sezaryen) yapılır. Sezaryen, karın ön duvarına ve rahime cerrahi kesi yapılarak doğurtulması ameliyatıdır. Bu ameliyat, karnın alt kısmını ve rahimin alt kısmını kesmek suretiyle gerçekleştirilir.

Mesane rahimin ön duvarından ayrıldıktan ve rahim boşluğu açıldıktan sonra bebek rahim boşluğundan çıkarılır.

Sezaryen doğum sonrası 1.hafta sonra ve 6.haftada kontrole gelmeniz gerekmektedir.

Sezaryen doğum sonrasında dikkat etmeniz gereken birkaç önemli konu vardır:

## Kanama, Akıntı

Doğum sonrası kanama ve akıntı 4-6 hafta kadar sürer. Başlangıçta kırmızı olan akıntının rengi daha sonra kahverengi akıntı şeklini alıp, birkaç gün içinde giderek açılarak sarı daha sonrada beyaza yakın bir akıntı şeklinde ortalama 40 gün boyunca devam eder.

1 haftaya kadar kanama miktarınız azalmamış, kanamanızın miktarı fazlalaşıyorsa (örneğin 2 saatte 1 pedden fazla kirletiyorsanız) kanamanız kırmızı renk almış, kötü kokulu bir akıntı, ateşiniz 38 derece ve üzerinde, karında ağrı ortaya çıkarsa hemen hastaneye başvurmanız gerekmektedir.

## Sezaryen Kesisi Bakımı:

Sezaryenle doğum yapan hastalarda karın alt kısmında enine bir kesi mevcuttur. Kesi yerine taburcu olurken Opsite ile bakım yapılmıştır. Bu işlemten sonra ekstra öneri olmadıkça pansuman yapmanız gerekli değildir. Giyeceğiniz iç çamaşırın sentetik olmamasını öneriyoruz. Ayrıca, çamaşırın lastiği tam kesinin üstüne denk gelmemeli daha yüksek kesimli çamaşırlar kullanılmalıdır.



**Eğer; sezaryen kesisinde ağrı, şişlik, kızarıklık, ısı artışı, kanama, dikiş açılması veya iltihaplı akıntı olması durumunda acilen hastaneye başvurmanız gerekmektedir.**

## Rahminizin küçülmesi ve Ağrılar

Doğum sonrası rahminizin eski boyutlarına gelmesi 6 haftayı bulacaktır. Emzirme sırasında, salgılanan hormonlarla rahminizde kasılmalar olacağından kramp şeklinde ağrı ve beraberinde kanama veya akıntının artması normaldir, endişelenmeyiniz.

Doğum sonrasında rahminizin kasılması, sezaryen kesisine bağlı olan ağrılar olacaktır. Bu ağrıların azaltılması amacıyla, size bebeğe zararı dokunmayacak ağrı kesiciler reçete edilecektir. Bunları size belirttiğimiz dozlarda almanızda herhangi bir sakınca yoktur.

## Fiziksel Aktivite

Anneler kendilerini fazla yormadan ufak yürüyüşler ve fazla yorucu olmayan işler yapabilir. Loğusalık dönemi bitimine kadar ağır yük kaldırılmamalı ve yorucu işlerden kaçınılmalıdır. Eğilip kalkarken dizlerden bükülerek eğilmeli ve direkt uzanarak yerden bir şey alınmamalıdır.

Sezaryen doğumlarda 6 ay boyunca karnınızı aşırı geren ve ağır sporlardan uzak durunuz. Bunun dışında ki egzersizler ile dikişlerinize zarar veremezsiniz. Loğusalık dönemi bitiminde (6. Hafta) kadın doğum doktorunuza kontrole gitmeniz gerekir. Bu kontrol esnasında tıbbi yönden herhangi bir sakınca yok ise doktorunuzun da önerisi ile fizik tedavi uzmanına danışarak doğum sonu egzersizleriniz hakkında bilgi alabilir ve başlayabilirsiniz.

Doğum sonrası eve giden anne doğum şekli ne olursa olsun mümkün olduğunca dinlenmelidir. Bu dinlenme sürekli yatma şeklinde olmamalıdır. Evdeki ilk günlerinde anneye aktif olması bebeğin bakımını üstlenmesi ve hareket etmesi önerilir.

## Beslenme

Besinler, ana ve ara öğünler şeklinde alınmalıdır. Sağlıklı tüm gıdaları alabilirsiniz. Öğünleriniz şunları mutlaka içermelidir: taze meyve ve sebze, tahıl ürünleri, süt yoğurt ve peynir, yüksek proteinli yiyecekler (balık, et, tavuk vb.) Bol sıvı almanız gereklidir.

Süt miktarınızı artıracak en önemli faktör olan sıvı alımı lohusalıkta önemlidir. Günde 8-10 bardak su hedefiniz olmalıdır. Kabız kalmamaya dikkat etmelisiniz. Tuvaletle rahat çıkmanızı sağlayacak yiyecekler (kayısı, komposto vb) önerilir. Sağlıksız ve suni katkılı gıdalar, kafeinli içecekler, alkol ve sigaradan sakınmalısınız.

## Banyo

Eve gittiğiniz gün ayakta duş yapabilirsiniz. Duş sonrası kesi bölgesi temiz ve kuru tutulmalıdır. Lohusalık dönemi boyunca (40gün) ayakta duş alınır. Oturarak ve küvete girerek banyo yapmak enfeksiyon riski açısından sakıncalıdır.

Banyo sırasında ameliyat bölgesini kapatmaya gerek yoktur, dikiş bölgesine fazla lif yapılmamalı, sonrasında tahriş edilmeden temiz bir havlu ile tampon yapılarak kurulmalıdır. Banyo sonrası tekrar pansuman yapmaya gerek yoktur. Yara bölgesini temiz ve kuru tutmanız yeterlidir.

Lohusalık süresince küvette yıkanma, hamam, sauna, havuz ve deniz gibi aktivitelerden kaçının.

## Uyku sorunları

Bebeğinizi sık aralıklarla emzirmek gerektiğinden uyku sorunları olabilir. Bu dönemde kendinizi bebeğinize göre programlamaya, bebek ile birlikte uyumaya çalışın, uyuymasanız bile dinlenmeniz faydalı olacaktır.

## Cinsel İlişki ve Gebelikten Korunma

Cinsel ilişkinin başlaması için önerilen zaman 6 hafta sonradır. Düzenli ve sık aralıklarla emziren annelerde süt gebelikten koruyabilir. Ancak bu koruma her ay giderek daha az olmakta ve istenilen güvenilirlik düzeyinde olmamaktadır. Bu nedenle doğum sonrası kontrole geldiğinizde (6. hafta) doktorunuz size doğum kontrol yöntemleri hakkında bilgi verecek ve sizin için en uygun yöntemin hangisi olduğu sizin de katkı ve istekleriniz doğrultusunda değerlendirilecektir.

Bebeğinizi düzenli emziriyorsanız doğum sonrası adetler 2-18. aylar arasında görülebilir. Adetler düzensiz olabilir.

# BEBEK BAKIM ÖNERİLERİ

## Yenidoğan tarama programı

Yenidoğan Tarama Programı kapsamında ülkemizde doğan tüm yenidoğan bebeklerden ücretsiz olarak topuk kanı alınarak yenidoğanların Fenilketonüri, Konjenital Hipotiroidi, Biyotinidaz Eksikliği ve Kistik Fibrozis yönünden taranması, oluşacak zeka geriliği, beyin hasarları ve geri dönüşümsüz zararların engellenerek, topluma getirdiği ekonomik yükün önlenmesi, akraba evliliklerinin azaltılması konusunda toplum bilincinin artırılması, tanı konan bebeklerde bu hastalıklar nedeniyle oluşacak rahatsızlıkları önlemek amacıyla uygun tedavi başlanması ve böylece belli bir zeka seviyesine ulaşmalarının sağlanması amaçlanmaktadır.

İl genelindeki tüm sağlık birimlerinde Yenidoğan Tarama Programı için alınan topuk kanları, İl Sağlık Müdürlüğünde toplanarak, Ankara ve İstanbul Tarama Laboratuvarlarına gönderilmektedir. Tarama laboratuvarında her bir hastalık için çalışılan kan sonuçları Yenidoğan Tarama Programı Web Uygulaması üzerinden illere iletilmekte, tarama sonucu şüpheli çıkan bebekler ilgili kliniklere yönlendirilmektedir. Bu uygulama sayesinde yılda yaklaşık 4500 çocuğun var olan hastalıklarının sonuçlarından korunması sağlanabilmekte, engelliliğin önüne geçilmektedir.

## Yenidoğan taraması için topuk kanı örneği alınması

- Tarama için bebeğinizden hastaneden taburcu olmadan hemen önce birkaç damla topuk kanı alınacaktır.
- Bebeğinizin yeterince ağızdan beslenmemiş olma ihtimaline karşı 3-5 günler arasında aile hekimliği biriminde yeniden topuk kanı örneği alınmalıdır.
- Bazı durumlarda (yeterli miktarda kan alınmaması, sonuçların şüpheli olması vb.) bebeğinizden tekrar topuk kanı almak gerekebilir.
- Tarama testlerini yaptırmanız bebeğinizin yararına olacaktır

▪Tarama testlerini yaptırmak istemiyorsanız numune kağıdındaki ilgili bölümü okuyup imzalamanız gerekir.

## Tarama sonuçlarının takibi

- Test sonucunda tekrar bir kan örneğine ihtiyaç duyulması ya da taraması yapılan hastalıklardan şüphe edilmişse size bilgi verilecektir.
- Size ulaşılabilmesi için numune kağıdındaki bilgilerin doğru ve eksiksiz olması büyük önem taşımaktadır
- Test sonuçları normal çıkarsa size bilgi verilmeyecektir.
- Ancak numune kağıdının size verilen bilgilendirme sayfasındaki telefon numarasından bilgi alabilirsiniz

## Tarama sonucunun pozitif olması

- Tarama sonucunda taranan hastalıklardan herhangi birisi için test pozitif saptanması çocuğunuzun hasta olduğu anlamına gelmez
- Hastalık şüphesi olduğu ve daha ileri incelemeler yapılması anlamına gelir.
- Bebeğin en kısa zamanda ilgili uzman tarafından değerlendirilmelidir
- Değerlendirmenin yapılabileceği klinikler için size bilgi verilecektir.
- Çocuğunuzun değerlendirme sonucu ile ilgili Aile Hekiminize / Çocuk Hekiminize bilgi vermeniz takip açısından önem taşımaktadır.

## Fenilketonüri- FKÜ

- Doğuştan gelen bir hastalıktır ve proteinli gıdalarda bulunan bir maddenin sindiriminin bozuk olmasından dolayı, bu madde çeşitli organlarda birikir ve geriye dönüşümsüz beyin hasarı yapar
- Türkiye, bu hastalığın en sık görüldüğü ülkelerden biridir

- Erken tanımlanıp tedavi edilmezse sonuç ağır zihinsel geriliktir
- Hastalığın erken tanısı ve uygun diyet tedavisi ile zekâ geriliği önlenabilir
- Bebeğin bedensel ve zihinsel gelişiminin normal olabilmesi için doğduktan sonra en geç ilk 2-3ay içinde diyet tedavisine başlanmalıdır
- Tedaviye yaşam boyu devam edilmelidir

## Konjenital Hipotiroidi- KHT

- Yenidoğan döneminde en sık karşılaşılan endokrinolojik sorunlu
- Tiroid bezinin az çalıştığı klinik bir durumdur ve önlenabilir zekâ geriliğinin en önemli nedenidir
- Türkiye, bu hastalığın da en sık görüldüğü ülkelerden biridir
- Bebeklerin başlangıçta hemen tamamında herhangi bir belirti ve bulgu yoktur
- Erken tanı yapılmaz ise kalıcı zekâ geriliği kaçınılmaz
- Hastalığa ne kadar erken tanı konur ve tedavi başlanırsa tedavi o kadar yüz güldürücüdür
- Tedavisi son derece ucuz, kolay uygulanabilir bir tedavidir
- Günde bir kez ağızdan verilmek sureti ile hasta bebeklerde tiroid hormonlarını normal düzeye getirmek olanaklıdır

## Biyotinidaz Eksikliği- BE

- Biyotinidaz eksikliği soydan gelen bir hastalıktır
- Biyotin, B vitaminlerinden biridir
- Enerji sağlar ve büyüme için gereklidir
- Biyotin daz eksikliği olanlarda biyotin vücut tarafından kullanılamaz

- Biotinidaz eksikliği tedavi edilmezse bebekte kas zayıflığı, işitme kaybı, görme (göz) problemleri, saç dökülmesi, deri döküntüleri, havale (kasılma- nöbet), gelişme geriliği gibi problemler gelişebilir
- Türkiye, bu hastalığın en sık görüldüğü ülkelerden biridir
- Hastalığın erken olarak tanımlanması çok önemlidir
- Erken teşhis edildiğinde tedavi edilebilen bir hastalıktır
- Tedavide ana ilke, eksik olan vitaminin yerine konulmasıdır

## Kistik Fibrozis – KF

- Kistik Fibrozis esas olarak akciğerleri ve sindirim sistemini etkileyen genetik bir hastalıktır

En sık rastlanan şikayetler

- Sık hastalanma
- Aldıkları besinleri yeterince sindiremedikleri için yağlı pis kokulu dışkılama
- Yeterli kilo alamama
- Erken tanı alan kistik fibrozisli hastalar uygun diyet, ilaçlar ve fizyoterapi ile daha sağlıklı ve uzun yaşayabilmektedir
- Kistik Fibrozis hastalığının kesin bir tedavisi olmamakla birlikte her geçen gün bulunan yeni tedaviler sayesinde hastalar daha uzun ve sağlıklı bir hayata sahip olmaktadır

## Yenidoğan İşitme Taraması Programı

Bebeklerde işitme kaybı erken dönemde tanımlanıp tedavi edilmediğinde, konuşma ve dil gelişimi zarar görür.

İşitme kaybı, 1000 canlı doğumda 1-3 sıklıkla en yaygın görülen doğumsal defektir. İşitme kaybı saptanan çocuklardan işitme desteği alabileceklerin belirlenmesi ve altı aydan

önce gerekli müdahalelerin yapılması ile bu çocukların üç yaşında uygulanan dil gelişimi testlerinde normal sınırlarda sonuç aldığı gösterilmiştir.

İşitme engeli erken dönemde tespit edilemeyen çocuklarda dil, sosyal ve bilişsel yeteneklerin geliştirilmesi ve bu yeteneklerin ileride okul ve sosyal bütünleşme için kullanılmaları olanaksız görülmektedir. Bu program işitme kaybıyla doğan ya da doğum sonrası dönemde işitme kaybı ortaya çıkan çocuklarda işitme kaybının çocuğun konuşma gelişimini etkilemeden ve psikolojik ve sosyal açıdan sağlıklı bir birey olarak toplumdaki yerini almasını sağlayacak şekilde erkenden saptanması, tedavi ve rehabilitasyonunun sağlanması, toplumla sağlıklı bireyler kazandırılması amacıyla başlatılmıştır.

Program 2008 yılında 81 ilde ulusal program haline getirilmiştir. Halen 81 ilde, doğumun yapıldığı sağlık kurumlarında (kamu, özel, üniversite) uygulanmaktadır. Bebeğiniz servisten taburcu olmadan önce hastanemiz odyoloğu tarafından işitme testi yapıp sonucu hakkında size bilgi verilmektedir.

# YENİDOĞAN BEBEĞİNİZİN BAKIMI

## Anne sütü

Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayan annenin önceleri az miktarda gelen sütünün miktarı bebeğin sık sık emmesi ile artar. "Ağız sütü (kolostrum)" denilen bu koyu kıvamlı ilk sütün bebeğinizin sağlığı ve gelişimi için verilen ilk besin olması önemlidir.

Bebeğinizin ilk altı ay ihtiyacı olan tek besin anne sütüdür. Bebeğinize altıncı aydan sonra uygun ek besinlerle birlikte en az iki yaş ve ötesine kadar emzirin. Bebeğinizle ten tene temasta olmak, vücut ısınızı hissetmesi, sütünüzün gelişini ve akışını kolaylaştırır. Yeni doğan bir bebek emmese bile annenin göğsünde sık sık kalmak isteyebilir. Sık emzirme bol süt gelmesini sağladığı gibi göğüslerinizin şişmesini ve acımasını da önler.

## Emzirme pozisyonları

### Bebeğinizin memeye doğru yerleşiminin sağlanması

Memeyi kavramış olan bebeğinizin ağzının geniş açık olduğu dilini öne doğru uzattığı için alt dudağının dışa dönük olduğu, çenesinin anne memesine değdiği, yanaklarının yuvarlak dolgun olduğu, emme sırasında anne memesini yuvarlak olduğu alttan meme başının etrafındaki koyu alanın büyük bir kısmının bebeğin ağzı içinde kaldığı, çok azının görüldüğü fark edilir.

### Emzirme sırasında bebeğe pozisyon verilmesi

Doğru teknikle emzirme tek başına anne sütü ile beslenme süresini arttırır sağlıklı bir bebek için doğumdan hemen sonra emzirmeye teşvik edilir emzirme öncesi mutlaka bebeğin alt bakımı yapılmalıdır bebek tüm vücuduyla annesine dönük bebeğin ağız kısmı meme başı ile karşı karşıya gelmesine dikkat edilmelidir bebek yalnızca başından değil tüm vücuduyla desteklenmelidir.



# TABURCULUK SONRASI EVDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Bebeğinizde aşağıdakilerden bir yada birkaçının olması durumunda size en yakın sağlık kuruluşuna başvurun;

- Göbekte kızarıklık, kaşıntı, akıntı, kanama, şişlik
- Dudaklarda morarma
- Emmeme
- Kol ve bacaklarda kasılmalar
- Yüksek ateş ya da ciltte soğuma
- Sarılık
- Fazla miktarda ve sık kusma
- Günde 3 ten fazla sulu kaka
- Sık nefes alma yada nefes almanın duraklaması
- Nefes alırken kaburga aralıklarının içe çökmesi

## Bebeğinizin hayata sağlıklı başlaması için;

- Anne ve bebeğin doğumdan sonra en kısa sürede ten tene temasının sağlanması önemlidir.
- Hastaneden ayrılmadan önce bebeğinizin işitme taramasının yapıldığından emin olun.
- Hastanede alınmış olsa bile tekrar topuk kanı aldırarak için aile sağlık merkezine başvurun.

## Göbek bakımı

- Böcek ve çevresinin, bebeği tetanoz ve diğer mikroplardan korumak için temiz ve kuru kalması önemlidir.
- Doktorunuz tarafından aksi söylenmedikçe herhangi bir şey sürmeyin
- Göbek bağı kullanmayın
- Göbeği bebeğin alt bezinin dışında bırakın

## Bebeğin banyosu

- Göbek düşene dek bebeğinizi silerek temizleyin
- Sonrasında bebeğin her gün veya gün aşırı yıkanması önerilir.
- Banyo suyu sıcaklığının 37-38°C arasında olması uygundur

**Aksi doktorunuz tarafından söylenmedikçe; Bebeğinize ilk 6 ay sadece anne sütü verin ve emzirmeyi 2 yaş ve ötesine dek sürdürün.**

Size ve ailenize sağlıklı mutlu bir yaşam diler, çok özel anlarınızı bizimle paylaştığınız için teőekkür ederiz. Yeni gebeliklerde sağlıkla görüőmek üzere...

**Op. Dr. Murat Alpay**