TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

ANNELİK YOLCULUĞU

Gebelik ve Doğum Süreci



ANNELİK YOLCULUĞU



2024

İÇİNDEKİLER

1. GEBELİK

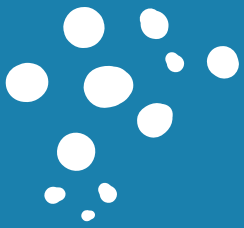
1.1 Gebelik Süreci ve Belirtileri
1.2 Bebeğin Anne Karnındaki Gelişimi
1.3 Gebelikte Meydana Gelen Fizyolojik ve Psikolojik Değişiklikler
1.4 Gebelikte Günlük Yaşam
1.5 Gebelikte Sigara Kullanımı
1.6 Gebelikte Alkol Kullanımı
1.7 Gebelikte İlaç Kullanımı
1.8 Gebelikte Beslenme
1.9 Gebelikte Kilo Kontrolü
1.10 Gebelikte Uyku ve Dinlenme
1.11 Gebelikte Çalışma Hayatı ve Çevre Güvenliği
1.12 Gebelikte Güvenilir Bilgi Kaynaklarına Ulaşma
1.13 Gebelik İzlemleri, Gebelikte Rutin Tetkikler ve Bağışıklama
1.14 Gebelikte Sık Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri
1.15 Gebelikte Tehlike Belirtileri ve Yapılması Gerekenler

2. DOĞUM

2.1 Doğuma Hazırlık
2.2 Doğum Algısı Nasıl Oluşur?
2.3 Doğumun Yaklaştığını Gösteren Belirtiler Nelerdir?
2.4 Doğumun Başladığını Gösteren Belirtiler Nelerdir?
2.5 Hastaneye Ne Zaman Gidilmeli?
2.6 Doğum Belirtileriniz Başladıktan Sonra Hastaneye Gidene Kadar Ne Yapılabilir?
2.7 Hastaneye Yatış Süreci
2.8 Doğum Desteği
2.9 Doğum Ortamı
2.10 Normal Doğum
2.11 Doğumu Kolaylaştıran ve Destekleyen Yardımcı Yöntemler Nelerdir?
2.12 Doğum Eyleminin Evreleri Nelerdir?
2.13 Normal Doğumun Avantajları
2.14 Gerektiğinde Uygulanabilecek Tıbbi Müdahaleler
2.15 Epidural Analjezi
2.16 Sezaryen Ameliyatı
2.17 Bebeğinizle İlk Karşılaşma
2.18 Doğum Sonrası Bebeğe Uygulanan Tıbbi Bakımlar
2.19 Bebeğinizin Beslenmesi
2.20 Yenidoğan Bakımında Püf Noktalar

3. LOHUSALIK

3.1 Doğum Sonrası Bakım
3.2 Doğum Sonrası Akıntı
3.3 Doğum Sonrası Dönemde Lohusaların Acilen Sağlık Kuruluşuna Başvurmasını Gerektiren Tehlike İşaretleri
3.4 Lohusalık Döneminde Beslenme
3.5 Lohusalık Döneminde Egzersiz
3.6 Annede Doğum Sonrasında Meydana Gelen Psikolojik Değişiklikler
3.7 Doğum Sonrasında Danışmanlık




1 GEBELİK

Gebelik, dişi yumurtanın bir erkek tohum hücresi (sperm) ile birleşmesiyle olur. Gebeliğin başlangıcı son âdet (regl) tarihinin ilk günü olarak kabul edilir. Bu hesaplamaya göre gebelik ortalama 40 hafta (9 ay 10 gün) sürer.



1.1. GEBELİK SÜRECİ VE BELİRTİLERİ

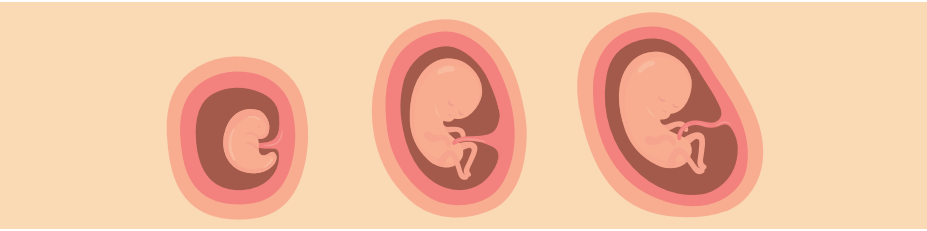
Gebeliğin başlangıcı son adet tarihinin ilk günü olarak kabul edilir. Gebelik normal şartlarda ortalama 40 hafta (9 ay 10 gün) sürer.
Döllenmeyle birlikte bazı gebelik belirtileri ortaya çıkabilir. Bu belirtiler;

- Adet gecikmesi
- Yorgunluk, halsizlik ve uyku hâli
- Kokulara karşı yoğun hassasiyet
- Kabızlık
- Memelerde dolgunluk, hassasiyet
- Akıntıda artma
- Sık idrara çıkma
- Vücut sıcaklığının artması
- Kasık ağrısı
- Baş dönmesi
- Baş ağrısı
- Duygusal olarak hassaslaşma olabilir.

1.2. BEBEĞİN ANNE KARNINDAKİ GELİŞİMİ

Bebeğin anne karnında gelişimi üç aylık dönemler (trimester) hâlinde incelenir.

İLK ÜÇ AYLIK DÖNEM 0-14. HAFTA (Birinci Trimester)



İlk üç aylık dönem; bebeğin organ oluşumunun başladığı ve tamamlandığı, anne adayının gebeliğe uyum sağladığı dönemdir. Bebeğin anne karnında geçirdiği ilk 10 haftalık dönemde, hücre ve organ taslakları oluşur. Bu dönemde annenin zararlı maddelere maruz kalması son derece sakıncalıdır. Vajinal kanamalar ve kramplar, düşük habercisi olabilir. Bu gibi durumlarda vakit kaybetmeden hekime başvurmalısınız.

4. Hafta

Bu hafta erkek üreme hücresi (sperm) ile kadın üreme hücresinin (ovum) birleşmesi ile oluşan yeni canlı, yolculuğa başlar ve rahimde kendisine uygun bir yer arar.

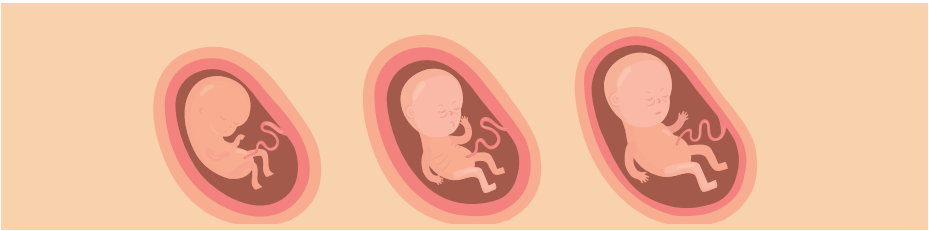
8. Hafta
Bebeğin boyu 15-20 milimetre civarındadır. Her ne kadar o hareket etmeye başlasa da bu ancak 16. ve 20. haftalar arasında fark edilebilir. Bu haftada bebeğin dili, dudakları gelişir, dişlerinin oluşumu başlar. Yemek borusu nefes borusundan ayrılır. Akciğerlerin gelişimi bu hafta daha da hızlanır. Kalp kapakçıkları fark edilir. Bağırsakları belirgin hâle gelmeye başlar. Göz kapakları kıvrım şeklinde belirmeye başlar. Bebeğin kıkırdak hâlindeki iskeleti artık sertleşmeye başlayacaktır, parmakları belirgin ama perdelidir. Bu dönemde rahim bir portakal kadar büyümüştür ve bunun sonucunda kasılmalar olabilir.

12. Hafta
Bebek 10. haftadan itibaren idrar üretmeye başlar. Böbrekleri artık daha iyi çalışıyordur. 12. hafta itibarıyla artık bebeğin bütün organları gelişimini tamamlamış ve hacim olarak büyümeye başlamıştır. Boyu yaklaşık 70 milimetre kadardır.

Yüzü belirginleşmeye başlar. Bebek oldukça hareketlidir. Tırnakları ortaya çıkar, saçları ve tırnakları uzamaya başlar. Bebeğin bağırsakları hareketlenmeye başlar.

Büyüyen rahim artık sizi eskisi kadar rahatsız etmez. Sık idrara çıkma ve midede yanma şikâyetleriniz azalır. Fakat ilerleyen zamanlarda, gebeliğinizin son döneminde bu şikâyetleriniz tekrar ortaya çıkabilir. Yine bu haftada kan hacminin artmasından dolayı baş dönmeleri, baş ağrıları gibi şikâyetleriniz olabilir. Buna karşılık bulantı ve yorgunluk şikâyetleriniz azalacaktır.

İKİNCİ ÜÇ AYLIK DÖNEM 14-28. HAFTA (İkinci Trimester)



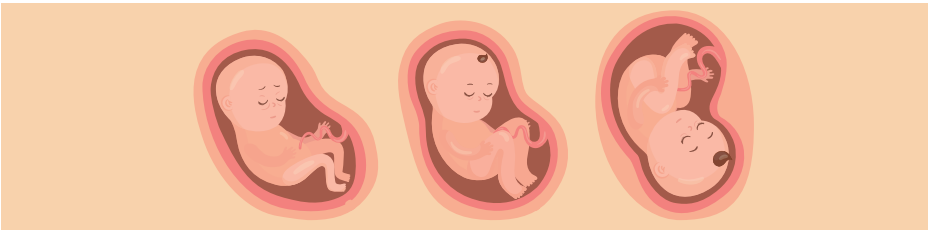
Bebeğin hızla gelişimini sürdürdüğü, gebelik döneminde en rahat edilen dönemdir. Gebeliğin erken dönemlerinde ortaya çıkan şikâyetleriniz önemli ölçüde kaybolur ve vücudunuz gebeliğe uyum sağlar.

16. Hafta
Bebek; yüz kasları geliştiği için ağzını açıp kapatır, göz kapaklarını hareket ettirir. Bebeğin yüzü daha da belirginleşmiş, gözleri ve kulakları olması gerektiği yerdedir. Bebeğin solunuma ve ışığa karşı refleksi başlar. Bağırsaklarında dışkı birikmeye ve dolaşım sistemi tam işlevini yapmaya başlar. Göbek kordonu olgunlaşmıştır ve bebeğin eşi (plasenta) bebekle aynı büyüklüktedir. Bu haftanın sonuna doğru ultrasonda bebeğin cinsiyeti öğrenilebilir. Bebek bu haftada daha da hareketlenir ve artık siz, bu hareketleri hissedebilirsiniz.

20. Hafta
Bebeğin boyu 25 santimetre, ağırlığı yaklaşık 400-450 gram civarındadır. Bebekte cilt kalınlaşmaya, koku, tat, duyma, görme ve dokunma duyuları aktif olmaya başlar. Vücudunu kaplayan tüyler yoğun olarak baş ve boyun bölgesinde görülür. Kalp atışları hızlanır.

24. Hafta
Bebeğin boyu yaklaşık 28-30 santimetre, ağırlığı ise 550-650 gram civarındadır. Bu hafta bebeğin dönüm noktalarından biridir. Bu haftadan sonra bebeğin sizden bağımsız, sizin vücudunuz dışında yaşamını devam ettirebilme şansı vardır. Bu haftada bebeğin akciğerlerindeki damar yapıları olgunlaşır ve neredeyse bütün organları işlevlerini yerine getirmeye başlar.

SON ÜÇ AYLIK DÖNEM 28-42. HAFTA
(Üçüncü Trimester)



Son 3 ay bebeğin hızla kilo almaya başladığı dönemdir. Riskli gebeliğin doğum planlaması da bu dönemde yapılır.

28. Hafta
Bebeğin boyu yaklaşık 35-38 santimetre, ağırlığı ise 1100-1200 gram civarındadır. Bebekte saçlar uzamış ve kaşlar gelişimini tamamlamıştır. Bebek gözlerini açıp kapatır, uyku ve uyanıklık evreleri geçirir. Vücudu yağ depolamaya başlamıştır. Bu durum, doğumdan sonra vücut ısısının ayarlamasında önemli rol oynar.

32. Hafta
Bebek artık neredeyse 1800-2100 gram ağırlığında ve 40-42 santimetre boyundadır. Dışarıdan gelen uyarıları daha iyi algılayabilir. Hareketleri daha da artar. Bunun yanında önceki dönemlere göre büyüme hızı azalmıştır. Bu dönemde daha da büyüdüğü için bebeğin yeri daralmıştır. Bacakları ve dizleri tam bükülmüş, ayakları çapraz, kolları ve boynu öne doğru bükülmüş şekilde durur. Tüm parmakları açıktır ve tırnakları da tamamen gelişmiştir.

36. Hafta
Bebek ortalama 2500-2900 gram ağırlığında ve 46-48 santimetre boyundadır. Bebeğin yanakları, parmakları, kolları yağ depolamaya devam ettiği için daha da belirginleşir. Bütün organları gelişimini tamamlamıştır.

38. Hafta
Bebek ortalama 3000 gram ağırlığında ve 49 santimetre boyundadır. Bebeğin bağırsaklarında dışkı birikmeye başlar. Bebek doğumdan sonraki 24 saatte bu dışkıyı çıkarır.

40. Hafta
Bebek ortalama 3000-3500 gram ağırlığında ve 50-52 santimetre boyundadır. Bebek kordonunun uzunluğu 50 santimetre kadardır. Bebeğin cildini kaplayan kremsi madde (verniks) ve tüyler (lanugo) azalmaya başlar. Bu hafta itibarıyla bebek artık gelişimini tamamlamıştır. Bebeğin başı doğum kanalı girişine yerleşir ve doğuma hazırdır. Nadiren bazı bebekler bu haftada doğmaz ve 41. haftaya ulaşır.



1.3 GEBELİKTE MEYDANA GELEN FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

Gebelikte Oluşan Fizyolojik Değişiklikler

Üreme Organlarında Görülen Değişiklikler

Gebelik boyunca rahim büyür. Gebelikte dış üreme organlarında damarlaşma ve varislere eğilim artar.

Kalp ve Damar Sistemindeki Değişiklikler

Gebeliğin son aylarında büyüyen rahminiz, sırt üstü yattığınızda büyük toplardamarınıza baskı yapar. Bu durum tansiyonunuzun düşmesine, bebeğe giden kan miktarının azalmasına neden olabilir. Bu nedenle son aylarda yan yatış pozisyonunda uyuma ve dinlenme önerilir. Eğer sol yana yatarsanız bebeğe daha çok oksijen gitmesini sağlarsınız.

Solunum Sistemindeki Değişiklikler

Solunum sayınız artar. Burun tıkanıklığı yaşayabilirsiniz. Diyaframa olan baskı artabilir. Bu durum solunum sıkıntısı oluşturabilir.

Boşaltım Sistemindeki Değişiklikler

Gebeliğinizin ilk üç ayı ve son üç ayında idrara çıkma sıklığınız artar.

Sindirim Sistemindeki Değişiklikler

Hormonların etkisi ile diş etinizde şişme, kanama görülebilir. Diş çürükleri oluşabilir. Mide asidi yemek borusuna kaçabilir ve boğazınızda yanma hissedilebilirsiniz. Bu duruma gebelik reflüsü denir. Bağırsaklarınızın çalışması yavaşlar. Bunun sonucunda kabızlık ve gaz sorunları yaşayabilirsiniz.

Deride Görülen Değişiklikler

Meme ucu ve çevresinin, dış üreme organlarının rengi koyulaşır. Karnınızın ortasında, yukarıdan aşağıya doğru beliren koyu renk bir çizgi oluşabilir. Yüzünüzde “gebelik maskesi” denilen lekelenmeler olabilir.

Memede Görülen Değişiklikler

Gebelik süresince memeler büyür, hassaslaşır. Süt bezleri ve süt kanalları gelişir. Gebeliğin 12. haftasından sonra memelerden süt gelebilir.

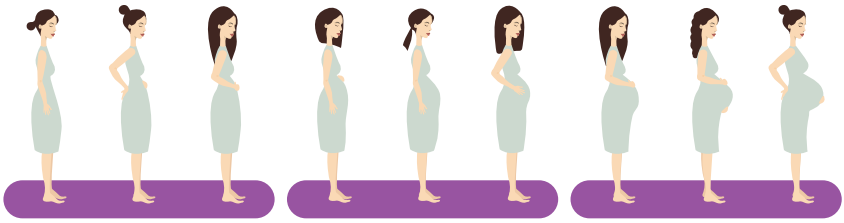
Gebelikte Oluşan Psikolojik Değişiklikler

Gebelikte İlk Üç Ay

Zıt duyguların geliştiği bir dönemdir. Duygusal dalgalanmalarla ani duygu geçişleri yaşayabilirsiniz. Bulantı, kusma, yorgunluk, halsizlik, uykulu hissetmeniz bebeği suçlamanıza sebep olabilir. Ruhsal çatışmalar yaşayabilirsiniz.

Gebelikte İkinci Üç Ay
Bu dönemde duygusal olarak her şeye karşı aşırı hassas ve kırılgan olabilirsiniz. Çabuk sinirlenme, çabuk mutlu olma gibi duygusal değişiklikler yaşayabilirsiniz.

Gebelikte Son Üç Ay
Bu dönemde bebek ile iletişim kurmaya başlarsınız. Günlük yaşamınız zorlaşabilir, bebeği kucağınıza almak için sabırsızlanabilirsiniz. Bu dönemde, aile üyelerinizin size desteği oldukça önemlidir.



- Yaşın küçük olması
- Evliliğe uyum sağlayamama
- Aile içinde ciddi problemlerin olması
- Eşin ölümü, boşanmış olma, eşten ayrı yaşama
- Sosyal destek eksikliği
- Stresli yaşantı
- Plansız ve istenmeyen gebelikler
- Bebekte belli bir cinsiyet beklentisi
- Tedavi yöntemleriyle oluşan gebelikler
- Gebelikle beraber tıbbi bir sorunun olması
- Daha önce geçirilmiş olumsuz gebelik hikâyesi
(düşük, ölü doğum, zor doğum)
- Gebelikle birlikte psikiyatrik hastalıkların görülmesi

gibi durumlarda gebelerin psikolojik açıdan sorun yaşama riski artabilir.

1.4. GEBELİKTE GÜNLÜK YAŞAM

Gebelikte günlük yaşam hem anne adayının hem bebeğin sağlığını korumak için özenli bir şekilde düzenlenmelidir.

Kişisel Hijyen ve Genel Bakım
- Düşme riski nedeniyle banyo için uygun, kaymayan, sağlam bir tabureye oturarak yıkanmalısınız.
- Küvetli banyo kullanıyorsanız küvete girip çıkarken kaymamak için gerekli önlemleri almalısınız.

- Banyo yaparken su sıcaklığının yüksek olmamasına dikkat etmelisiniz. Kesinlikle hazneyi yıkama (vajinal duş) uygulaması yapmamalısınız.
- Meme uçlarındaki akıntı kuruduğunda ılık suyla ıslatılmış bir bez yardımıyla temizlik yapmanız yeterlidir.
- Gebelikte diş sağlığı oldukça önemlidir. Dişlerinizi günde iki kez fırçalamalı ve diş ipi kullanmalısınız.
- Cilt kuruluğunu önlemek ve çatlakları azaltmak için nemlendirici kremler kullanabilirsiniz. Güneş koruyucu ürünler kullanabilirsiniz.

Giyim
- Her zaman içinde kendinizi rahat hissettiğiniz kıyafetleri tercih etmelisiniz. Giysileriniz sıkı ve dar olmamalıdır. Gebelik süresince alçak topuklu, ortopedik ve rahat ayakkabılar tercih etmelisiniz.
- Memeleri alttan iyi destekleyen, meme uçlarına sürtünme yapmayan sütyen tercih etmelisiniz.
- Pamuk, bambu gibi doğal ve esnek kumaşlardan yapılmış giysiler tercih etmelisiniz.
- Giysilerinizi hassas bir şekilde yıkamalısınız. Alerjik olmayan ve parfümsüz çamaşır deterjanı tercih etmelisiniz.

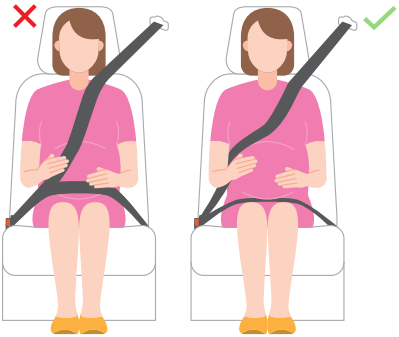
Cinsel Yaşam
Gebelikte cinsellik çoğunlukla güvenli olmakla birlikte cinsel ilişkiden kaçınılması gereken durumlar olabilir. Cinsel yaşam bilgisini, gebeliği takip eden hekiminizden ve ebenizden alabilirsiniz.

Egzersiz
Gebelikte yapılan egzersizin sizde ve bebekte oluşturabileceği tehlikelerin önlenmesi için yapılan aktivitenin hekiminize danışılarak düzenlenmesi uygun olacaktır. Gebelikte yürüyüş, yüzme, yoga ve pilates gibi egzersizler güvenlidir. Düşme riskini artırabilecek egzersizlerden kaçınmalısınız.

Gebelikte Egzersizin Yararları
- Dolaşım ve sindirim işlevlerini düzenler. Kilo kontrolünü sağlar.
- Gebelik diyabeti riskini azaltır.
- Sosyal ve psikolojik açıdan iyilik hissinin artırılmasına katkıda bulunur.
- Dayanıklılık ve kuvvetin artırılmasına yardımcı olur. Doğum için gereken kas aktivitesini destekler.
- Doğumun daha kısa sürede gerçekleşmesine yardımcı olur.
- Doğum sonrası iyileşmeyi hızlandırır.

Yolculuk

- Uzun süren yolculuklarda ikişer saatlik aralıklarla mola verilmeli, molalarda en az beş dakika yürümeye özen göstermelisiniz.
- Uçak yolculuğu basıncı ayarlanmış kabinlerde gerçekleşmesi nedeniyle hava yolu şirketleri tarafından belirlenen gebelik haftaları arasında doktor raporu ile seyahat edebilirsiniz. Yolculuk esnasında doktor raporunuzu yanınızda bulundurunuz.
- Gebeliğin son haftalarında uzun süren yolculuklardan kaçınılmalısınız. Yolculuk sırasında tüm tetkiklerinizin yer aldığı bir dosyayı yanınızda bulundurmalısınız.
- Gebelik boyunca emniyet kemerinin tüm yolculuklarda doğru takılmış olması çok önemlidir. Emniyet kemerinin çapraz kısmı vücudunuzu omuz üzerinden kavrayıp, göğüslerin arasından, kalçanızın yanına ulaşmalıdır. Kucak kısmı kalçaların üzerinden ve karnın mümkün olduğunca altından geçmelidir.



1.5. GEBELİKTE SİGARA KULLANIMI

Sigara içmek gebeler için ne gibi riskler oluşturur?

- Akciğerleri daraltarak akciğerlere daha az hava girmesine neden olur. Damarlar daraldığı için tansiyon yükselir.
- Nabız hızlanır.
- Bulantı ve kusmalar daha da artar. Koku ve tat duyusu azalır.
- Çabuk yorulmaya yol açar. İştahsızlığa neden olur.

Gebelik döneminde kesinlikle sigara kullanılmamalıdır.

Gebelikte sigara içmek bebekler ve çocuklar için ne gibi riskler oluşturur?
- Zatürre ve bronşit riski artar.
- Ani ölüm sendromu iki kat fazla görülür.
- Orta kulak iltihabı ve astım gibi hastalıklar daha fazla görülür. Bebek daha sık hastalanır.
- Büyüdüklerinde sigara bağımlısı olabilirler.
- Yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, düşük zekâ seviyesine sahip olma ve okuma-yazma becerilerinin gelişmesinde belirgin azalma görülebilir.

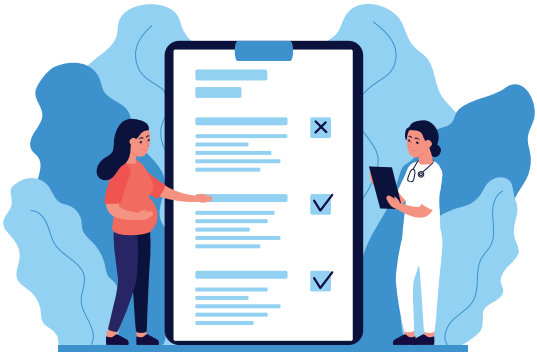
Sigara dumanından pasif etkilenim sonucu oluşabilecekler nelerdir?
- Gebe, bebeğini kaybedebilir.
- Düşük doğum ağırlıklı bebek doğabilir.
- Doğumsal anomalisi olan bebek doğabilir.
- Bebek doğduktan sonra ilk 6 ay içinde aniden ölebilir. Bebek doğduktan sonra daha sık hastalanabilir.
- Bebeklerin akciğer fonksiyonları bozulabilir.
- Gebelik sırasında anne aracılığıyla pasif etkilenim riski ile karşı karşıya kalan bebeklerde sonradan öğrenme güçlükleri ortaya çıkabilir.

1.6. GEBELİKTE ALKOL KULLANIMI
Gebelikte alkol kullanmak;
- Düşük
- Bebeğin eşinin (plasenta) erken ayrılması
- Bebekte gelişme geriliği
- Çeşitli baş-yüz gelişim kusurları
- Zekâ geriliği gibi istenmeyen durumların oluşmasına neden olabilir.

Sağlıklı bebek dünyaya getirmek için gebeliğin planlandığı andan itibaren ve tüm gebelik boyunca alkol kullanımından kaçınılmalıdır.

1.7. GEBELİKTE İLAÇ KULLANIMI
Gebelik planlandığında ve gebelik süresince ilaç kullanımı mutlaka hekim kontrolünde olmalıdır. Reçetesiz ilaç kullanmamalısınız. Gebelik süresince bitkisel ilaçlar ve takviyeleri hekiminize danışarak kullanmalısınız. Düzenli kullanılan ilaçlar konusunda hekiminize bilgi vermeli, tıbbi durum ve yakınmalarınızda hekiminize danışarak ilaç kullanmalısınız.

Hekimin reçete ettiği ilaçlar belirlenen dozda ve sürede, düzenli kullanılmalıdır.



1.8. GEBELİKTE BESLENME

Gebelikte vücudunuzda, yeni bir canlının (bebeğin) oluşması ve büyümesi ile bazı değişiklikler izlenir. Oluşan bu değişikliklerle birlikte hem kendinizin hem de bebeğin ihtiyaçlarını karşılayabilmek için bu dönemde beslenmenize daha fazla dikkat etmelisiniz.

Gebelikte artan enerji ve besin ihtiyaçlarının karşılanması için dengeli ve yeterli beslenmek önemlidir. Kalsiyum açısından zengin süt, peynir, çökelek, yoğurt, kefir gibi besinler tercih etmelisiniz. Beslenmenizde protein açısından zengin yumurta, kırmızı et, tavuk, balık gibi hayvansal gıdalara yer vermelisiniz. Bu besinlerin yerine kuru baklagiller de yiyebilirsiniz. Sebzelerin ve kuru baklagillerin haşlama sularının dökülmesi vitamin ve mineral kayıplarına neden olacağı için haşlama sularını dökmeyiniz. Yemeklerde iyotlu tuz kullanmalısınız. Hipertansiyon (yüksek tansiyon) hastalığınız varsa yemeklerinizi tuzsuz veya az tuzlu pişirmelisiniz.

Konserve, beklemiş besinler ve hazır besinler yerine mevsiminde ve taze besinler yemeye özen göstermelisiniz. Besin çeşitliliğine önem vermelisiniz, bu şekilde birçok vitamin ve mineralin vücudunuza alınması mümkün olacaktır. Sıvı alımını asla ihmal etmemeli, günde en az 8-10 bardak su içmelisiniz.

Lif içeren gıdalar gebelikte yavaşlayan bağırsak hareketlerinin düzenlenmesi için önemlidir. Tercih ettiğiniz meyve ve sebzeleri mevsiminde yemeye ve özellikle kabuğu ile yenilen meyveleri iyi yıkamaya dikkat etmelisiniz.

Her öğünde C vitamini kaynağı sebzelerin (kıvırcık, lahana, biber, domates, karnabahar vb.) ve meyvelerin (kuşburnu, portakal, mandalina, elma, şeftali vb.) yenilmesi, besinlerde bulunan demirin vücutta emilmesine yardımcıdır. Yemeklerle birlikte veya yemeklerden hemen sonra çay ve kahve içmemelisiniz, bu durum demir emilimini azaltarak kansızlığa neden olmaktadır. Ağır metal ve zirai ilaç içeren gıdaları tüketmemelisiniz.

Vitaminler ve Mineraller

Gebelikte B6 vitamini, B12 vitamini, folik asit, demir ve kalsiyum gereksinimi artar. Folik asit desteği, nöral tüp defekti riskini azaltmaktadır. Vitamin ve mineral desteği için hekime başvurmalısınız. Demir ilacını tercihen aç iken almalısınız. (Aç iken alınmadıysa yemekten 1 saat önce veya yemekten 2 saat sonra alınabilir.) Demir ilacını; süt, yoğurt, peynir, kefir gibi kalsiyum içeren gıdalarla birlikte almamalısınız.

Bakanlığımız 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 boyunca günlük 40-60 mg elementer demir, 12. gebelik haftasından başlayarak doğum sonrası 6. aya kadar 1200 IU (9 damla) günlük D vitamini desteği önerilmektedir.

Gebeler İçin Gerekli Günlük Besin Miktarı

Besin	**Miktar**
Süt, yoğurt	2 su bardağı (400-500 ml)
Peynir	2 porsiyon (60 g)
Kırmızı et, tavuk, balık	3-4 porsiyon
Yumurta, kuru baklagiller	1 porsiyon
Taze sebze ve meyve	5-7 porsiyon
<u>Tahıllar</u>	
Ekmek	4-6 dilim
Pirinç, bulgur, makarna vb.	Hiç veya 2-3 porsiyon

Yaklaşık Porsiyon Ölçümü Örnekleri



*Görseller bir porsiyona eşittir.

1.9. GEBELİKTE KİLO KONTROLÜ

Gebelik süresince sağlıklı kilo alımı önemlidir. Gebelik boyunca alınması gereken kilo, gebenin gebelik öncesi kilosuna ve boyuna göre hesaplanarak değişmektedir.

Beden kütle indeksine (BKİ) göre zayıf ve normal ağırlıktaki gebelerde ayda en fazla 2 kilo alımı, kilolu ve obez olan gebelerde ise en fazla 1 kilo alımı önerilmektedir. Beden kütle indeksiniz (BKİ) <18.5kg/m² veya ≥30kg/m² ise diyetisyene başvurmalısınız.

Gebelik Öncesi Beden Kütle İndeksi BKİ: Vücut Ağırlığı (kg) / Boy² (m²)	Gebelikte Alınabilecek Kilo
<18,5 kg/m² (zayıf)	12,5 - 18 kg
18,5 - 24,9 kg/m² (normal)	11,5 - 16 kg
25,0 - 29,9 kg/m² (kilolu)	7 - 11,5 kg
≥30 kg/m² (obez)	5 - 9 kg

Gebelik süresince yetersiz ve dengesiz beslenirseniz hem kendi sağlığınız hem de bebeğin sağlığı olumsuz etkilenir.

1.10. GEBELİKTE UYKU VE DİNLENME

Gebelikte yorgunluk ve hâlsizlik sıklıkla görülür. Buna bağlı gerginlik, endişe, korku, duygusallık, huzursuzluk ve uykusuzluk gelişebilir. Mümkünse sabah ve öğleden sonra uzanarak ya da rahat bir şekilde oturarak yarımşar saatlik uyku molaları dinlenmenizi sağlar. Rahat bir oturuş için, sırtınızı dik olacak şekilde yastıkla desteklemeli, ayaklarınızı yükseltmelisiniz. Özellikle ilk ve son üç ayda uyku ihtiyacınız artar ve kolay yorulabilirsiniz. Son aylarda karnınızın büyümesi, idrar sıklığınızın artması ve bebeğin aşırı hareket etmesi nedenleri ile uyumanız güçleşebilir. Bu aylarda en uygun uyku pozisyonu;İ sol yana yatmanız ve sağ bacağınızı hafif bükerek yastıkla desteklemeniz olacaktır.

1.11. GEBELİKTE ÇALIŞMA HAYATI VE ÇEVRE GÜVENLİĞİ

Çoğu insan gebelik sırasında çalışmaya devam edebilir. Sağlıklı bir gebelikte, 37. gebelik haftasına kadar çalışmak mümkündür. Ülkemizde, çalışanların doğum öncesi ve sonrası yasal izin haklarından yararlanabilmeleri için, 32. gebelik haftasında doktor raporunu iş yerlerine sunarak çalışmaya devam ettiklerini veya doğum iznine ayrıldıklarını bildirmeleri gerekmektedir.

Birçok kadın gebelik sırasında güvenli bir şekilde çalışabilse de bazı çalışma koşulları gebelikte komplikasyon riskini artırabilir, gebe ve bebeği için olumsuz sonuçlara neden olabilir. Bunlar;

- Radyasyon, kimyasallar, ağır metaller gibi bazı zararlı maddelere maruz kalma
- Uzun süre ayakta durma
- Sık sık seyahat etme
- Ağır kaldırma, tırmanma veya yük taşıma
- Aşırı soğuk veya sıcağa maruz kalma
- Aşırı ses/gürültülü ortam
- Yoğun stres

İş yerinin anne ve bebek için olası risklerini değerlendirmek, çalışırken sağlıklı ve üretken kalmak için gerekli önlemleri ve tavsiyeleri öğrenmek için hekiminize veya ebenize danışabilirsiniz. İş yerinde herhangi bir risk varsa bunları ortadan kaldırmak için görev yerinin değişmesi, çalışma saatlerinin değişmesi gibi bazı düzenlemeler gerekebilir.

1.12. GEBELİKTE GÜVENİLİR BİLGİ KAYNAKLARINA ULAŞMA

Gebelik ve bebek sahibi olmak harika bir deneyim olabilir. Ancak aynı zamanda birçok değişikliği ve belirsizliği de beraberinde getirebilir. Ebeveynlerin aklında pek çok soru ve bazı endişeler olabilir. Bu dönemde çevrenizden çeşitli tavsiyeler gelebilir ve hangi bilgilerin dikkate alınacağı konusunda karar vermeniz zor olabilir. Bu yüzden doğru bilgi kaynaklarına ulaşmak mühimdir.

Gebelikte doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmak için düzenli doğum öncesi bakım almak ve gebe okulu programına katılmak önemlidir. Ayrıca, resmî sağlık kuruluşlarının ve akademik platformların yayınladığı kaynaklar da güvenilir bilgi sağlayabilir.

Gebelik döneminde çevreden duyulan ya da internette karşılaşılan bilgi ve tavsiyelerin çoğu kişisel deneyimlere dayalı olabilir ve güvenirliği şüphelidir. Bu nedenle bu kaynaklardan elde edeceğiniz bilgilerin doğruluğunun ve güvenirliğinin hekimden ya da ebeden teyit edilmesi önemlidir.

1.13. GEBELİK İZLEMLERİ, GEBELİKTE RUTİN TETKİKLER VE BAĞIŞIKLAMA

Gebelik İzlemleri

Gebelik izlemlerinde eğitim, danışmanlık, fizik muayene, laboratuvar testleri gibi işlemler yer almaktadır.

Sağlıklı bir gebelik geçirebilmeniz, kendi sağlığınızı ve bebeğin sağlığını koruyabilmeniz, riskli durumların erken dönemde fark edilebilmesi için gebelik süresince **en az 4 kez izleme** gitmeniz önemlidir.

Gebe izlemleri aşağıdaki haftalarda yapılmalıdır:
- Gebeliğin ilk 14 haftası içinde
- 18-24. haftalar arasında
- 28-32. haftalar arasında
- 36-38. haftalar arasında

Anne ve bebeğin sağlığı, gebeliğin ilk gününden lohusalığın sonuna kadar hekim kontrollerinin aksatılmamasına ve hastanede doğum yapılmasına bağlıdır.

Gebelikte 1. izlemde; son âdet (regl) tarihine göre veya ultrasonografi ile gebelik haftası belirlenir. Dış gebelikler bu izlemde saptanabilir.

Laboratuvar Testleri

1. İzlem

İdrar tahlili, tam kan sayımı, kan grubu tayini (gebenin ve eşinin kan grubu), Hepatit B tetkiki yapılmalı ve tiroid hastalıkları için tiroit stimülan hormon (TSH) düzeyine bakılmalıdır.

2. İzlem

İdrar tahlili ve kan sayımı yapılmalıdır. Ayrıca glukoz tarama testi, temel obstetrik ultrasonografi önerilir.

3. İzlem

İdrar tahlili ve kan sayımı yapılmalıdır.

4. İzlem

İdrar tahlili ve kan sayımı yapılmalıdır.

Ayrıca kronik hastalığınız veya gebelikte yaşadığınız sağlık sorunlarınız varsa bu rahatsızlıklarınız ile ilgili başka tetkikler de yapılabilir.



Gebelikte Yapılması Önerilen Diğer Testler

Down Sendromu Tarama Testleri

Down sendromu ve diğer kromozomal anomalilerine sahip bebekleri saptamaya yönelik olarak gebeliğin 11. ile 14. haftaları arasında Ense Saydamlığı Ölçümü ve İkili Test (Kombine Test) önerilir. Bu test yapılamamışsa 16. ile 20. haftalar arasında üçlü veya dörtlü test yapılabilir.

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)
Down sendromu ve diğer kromozomal anomaliye sahip bebekleri saptamaya yönelik bir tarama testidir.
Ayrıntılı Ultrasonografi
Gebeliğin 18-22. haftaları arasında yapılır.
Glukoz Tarama Testi
24-28. gebelik haftaları arasında yapılır. Gebeliğe bağlı diyabet (şeker hastalığı) olup olmadığı araştırılır.

Gebelikte Güvenli Kabul Edilen Aşılar
- Tetanoz Difteri Toksoidleri (Td)
- Grip Aşısı
- Hepatit B (Hepatit B enfeksiyonuna karşı bağışık değilse bağışıklanması önerilir.)



Doğurganlık Çağı (15-49 Yaş) / Gebe Kadınlardaki Tetanoz Aşı Takvimi

Doz sayısı	Uygulama zamanı	Koruma süresi
Td 1	Gebeliğin 4.ayında - İlk karşılaşmada	Yok
Td 2	Td 1'den en az 4 hafta sonra	1-3 yıl
Td 3	Td 2'den en az 6 ay sonra	5 yıl
Td 4	Td 3'ten en az 1 yıl sonra veya bir sonraki gebelikte	10 yıl
Td 5	Td 4'ten en az 1 yıl sonra veya bir sonraki gebelikte	Doğurganlık çağı boyunca

Hiç aşılanmadıysanız en az iki doz Tetanoz Difteri Toksoidleri (Td) aşısı olmanız gerekmektedir. İkinci dozunuzu doğumdan en az iki hafta önce yaptırmalısınız. Gebelikte inaktif/mRNA COVID-19 aşılarının uygulanmasına ilişkin veriler incelendiğinde gebelere aşı uygulanması tavsiye edilmektedir.

1.14. GEBELİKTE SIK KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Gebeliğin ilk 3 ayında sık karşılaşılan sorunlar	Tüm gebelik dönemlerinde sık karşılaşılan sorunlar	Gebeliğin son 3 ayında sık karşılaşılan sorunlar
• Bulantı, kusma • Tükürük salgısında artma	• Kabızlık ve gaz problemleri • Diş eti problemleri • Vajinal akıntıda artma • Memelerde hassasiyet • Sık idrara çıkma/idrar kaçırma • Bayılma hissi • Varis ve hemoroidler • Cilt problemleri • Yorgunluk	• Mide yanması ve reflü • Kas krampları • Ödem • Solunum sıkıntısı • Sırt ve bel ağrısı • Uykusuzluk • Ellerde rahatsızlık

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

BULANTI VE KUSMA İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Yataktan yavaş kalkmak ve gün içinde ani pozisyon değişikliklerinden kaçınmak
· Sabahları yataktan kalkmadan önce küçük bir dilim ekmek, tuzlu kraker veya sarı leblebi yemek
· Rahatsız edici kokulardan ve yemek kokularından uzak durmak
· Sık aralıklarla ve az miktarda yemek, içecekleri öğünler ile birlikte değil öğün aralarında içmek
· Kızartmalardan, yağlı ve aşırı baharatlı yiyeceklerden kaçınmak
· Asitli içeceklerden kaçınmak
· Çay ve kahve içimini azaltmak
· Açık havada yürüyüş yapmak
· Ortamı sık sık havalandırmak
· Gerekirse hekim kontrolünde bulantı giderici ilaçlar kullanmak

KABIZLIK VE GAZ PROBLEMLERİ İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Günde 8-10 bardak sıvı almak
· Sebze, meyve, tam tahıllı ürünler, kuru baklagiller gibi posa içeriği yüksek besinler yemeyi tercih etmek
· Sık aralıklarla ve az miktarda yemek, besinleri iyice çiğnemek
· Sabahları aç karnına ılık su içmek
· Kuru erik, kuru incir ve kuru kayısı yemek
· Yürüyüş ve egzersiz yapmak
· Gerekirse hekim kontrolünde ilaç kullanmak

DİŞ ETİ PROBLEMLERİ İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Yumuşak bir diş fırçası ile günde 2 kez ikişer dakika dişleri fırçalamak
· Diş ipi kullanmak
· Bir şeyler yiyip içtikten sonra ağzı su ile çalkalamak
· C vitamini içeriği yüksek sebze ve meyve (yeşil yapraklı sebzeler, turunçgiller vb.) ile beslenmeye ağırlık vermek
· Diş eti kanamasına neden olabilecek sert besinlerden uzak durmak
· Gerekirse diş hekimi istemiyle ağız asiditesini artırıcı gargara kullanmak

VAJİNAL AKINTIDA ARTMA PROBLEMİ İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Pamuklu iç çamaşırı kullanmak ve iç çamaşırını sık değiştirmek
· Taharetlenmeyi önden arkaya doğru yapmaya dikkat etmek
· Taharetlenme sonrası mutlaka tuvalet kâğıdı ile kurulanmak
· Vajinal duş yapmamak ve tampon kullanmamak

SIK İDRARA ÇIKMA VE İDRAR KAÇIRMA PROBLEMLERİ İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Sıvı alımını kısıtlamamak
· Çay ve kahve içimini azaltmak
· Uyumadan önce sıvı alımını azaltmak
· Pelvik taban (kegel) egzersizlerini uygulamak
· Genital bölge (perine) temizliğine dikkat etmek

BAYILMA HİSSİ İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Sol yana yatar pozisyonda dinlenmek
· Uzun süre ayakta kalmaktan kaçınmak
· Yataktan ani biçimde kalkmamak
· Sıcak suyla banyo yapmamak
· Öğün atlamamak, sık aralıklarla az beslenmek
· Yorucu işlerden uzak durmak

VARİSLER VE HEMOROİDLER İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Aşırı kilo alımından kaçınmak
· Uzun süre ayakta veya oturma pozisyonunda kalmamak
· Her fırsatta bacakları düz pozisyonda uzatarak veya 15-30 santimetre yükselterek dinlenmek
· Bacak bacak üstüne atarak oturmamak
· Sıkan çorap ve topuklu ayakkabı giymemek
· Yürüyüş ve egzersiz yapmak
· Pelvik taban (kegel) egzersizleri yapmak
· Kabızlıktan koruyucu önlemlere dikkat etmek
· Hemoroid varlığında günde 10-15 dakika yan yatar pozisyonda dinlenmek

CİLT PROBLEMLERİ İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Çatlakları önlemek için nemlendirici ürünler kullanmak
· Hızlı kilo alımından kaçınmak
· Yüzde leke oluşmasını önlemek için güneş kremi ve şapka kullanmak

YORGUNLUK İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Günde en az 8 saat uyumaya dikkat etmek
· Ağır ve yorucu aktivitelerden kaçınmak
· Günlük işleri yaparken sık sık oturup bacakları düz uzatarak dinlenmek
· Mümkünse gündüz kısa süreli uyumak
· Açık havada yürüyüş gibi hafif egzersizler yapmak
· Kalabalık ve fazla sıcak ortamlardan uzak durmak
· Yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat etmek

MİDE YANMASI VE REFLÜ İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Sık aralıklarla küçük miktarda beslenmek
· Yağlı yiyecekler, kızartmalar ve asitli içeceklerden uzak durmak
· Çay ve kahve içimini azaltmak
· Gaz yapıcı ve asit artırıcı besinler yememek, içmemek
· Yemeklerden sonra kısa bir süre yarı oturur pozisyonda dinlenmek
· Uyumadan önce yemek yememek
· Uyurken başı yüksekte tutmak
· Gerekirse hekim kontrolünde ilaç kullanmak

KAS KRAMPLARI İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Kasılan alana masaj yapmak
· Diyette kalsiyum (süt, yoğurt, peynir gibi) ve magnezyum alımını artırmak
· Fazla yüksek olmayan geniş topuklu ayakkabı giymek
· Bacakları düz pozisyonda uzatarak veya 30 santimetre yükselterek dinlenmek
· Gerekirse hekim kontrolünde fosfor içermeyen kalsiyum veya magnezyum preparatları kullanmak

ÖDEM İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Uzun süre ayakta kalmamak
· Uzun süre oturmak gerektiğinde bacakları düz bir şekilde uzatarak dinlenmek
· Sıkan çorap ve dar kıyafet giymekten kaçınmak
· Ayak egzersizleri yapmak
· Diyette tuz miktarını azaltmak

SOLUNUM SIKINTISI VE BURUN TIKANIKLIĞI İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Solunum ve gevşeme egzersizleri yapmak
· Yan yatmak
· Uyurken başı yükseltecek yastık kullanmak
· Odanın iyi nemlendirilmiş ve havalandırılmış olmasına dikkat etmek
· Serum fizyolojik damlatarak burun deliklerini rahatlatmak

SIRT VE BEL AĞRISI İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Sırtı ve beli dik tutmaya çalışmak
· Yerden bir şey kaldırırken dizleri kırarak eğilmek
· Yüzme, yürüyüş gibi kasları güçlendirecek egzersizler yapmak
· Pelvik taban (kegel) egzersizleri yapmak
· Otururken sırtı ve beli küçük bir yastıkla desteklemek
· Yorgunluktan kaçınmak
· Topuklu ayakkabı giymemek
· Sırta ve bele hafif masaj yapmak

UYKUSUZLUK İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

· Uyumadan önce ılık duş almak
· Sessiz ve loş bir ortam sağlamak
· Bacakların arasına ve gerekirse yatma pozisyonunda oluşan vücut boşluklarına yastık koyarak desteklemek
· Uyumadan önce yapmaktan hoşlanılan bir aktivitede bulunmak (rahatlatıcı müzik dinlemek, kitap okumak, gevşeme egzersizleri yapmak gibi)
· Yatmadan önce yemek yememek ve sıvı alımını azaltmak

1.15. GEBELİKTE TEHLİKE BELİRTİLERİ VE YAPILMASI GEREKENLER

Vajinal Kanama
Gebeliğin hangi haftasında meydana gelirse gelsin vajinal kanama mutlaka değerlendirilmesi gereken bir durumdur. Kanama durumunda vakit kaybetmeden derhâl hekiminize başvurmalısınız.

Hazneden Sıvı Gelmesi
Gebeliğin hangi haftasında meydana gelirse gelsin, miktarı ne olursa olsun hazneden sıvı gelmesi durumunda derhâl hekiminize başvurmalısınız. Gebelerde sıklıkla idrar kaçırması da olabilir. Hazneden sıvı gelmesi, idrar kaçırma ile karıştırılmamalıdır.

Rahim Kasılmaları
Gebelikte kasık ağrısı çok sık görülen bir şikâyettir. Çoğu zaman rahmin büyümesine bağlı olur ve gebelikte normal bir durumdur. Birçok anne adayı gebeliğin ilk 6-8. haftasında 10-15 saniye süren hafif kasık ağrısı hisseder. Özellikle ilk gebeliklerde kasık ağrıları daha erken aylarda başlar ve daha fazla hissedilir. Sonraki gebeliklerde kasık ağrısı bazen sadece gebeliğin son aylarında karnın aşırı büyümesi, ağırlaşması ve rahimde kasılmaların başlamasına bağlı olur.

Karın Ağrısı
Gebeyi rahatsız edecek, geçmeyen karın ağrıları mutlaka hekim tarafından değerlendirilmelidir. Apandisit, safra kesesi iltihabı, mide ülseri gibi birçok neden karın ağrısına sebep olabilir. Gebeliğin son üç ayında karnın sağ üst kısmındaki ağrı; baş ağrısı, bulantı, kusma, bulanık görme ve tansiyon yükselmesi gibi şikâyetlerle birlikte görülürse gebelik zehirlenmesinin (preeklampsi) işareti olabilir. Böyle bir durumda mutlaka hekiminize başvurmalısınız.



Ateş
Vücut ısısının birkaç ölçümde 38°C üstünde olmasına yüksek ateş denir. Gebeliğin hangi haftasında meydana gelirse gelsin yüksek ateş mutlaka değerlendirilmesi gereken bir durumdur, normal değildir ve bir enfeksiyon belirtisi olabilir. Gebeliğin ilk aylarında yüksek ateş, bazı yapısal anormalliklere ve düşüğe sebep olabilir.

Ateşinizin yüksek olduğunu fark ederseniz mutlaka hekiminize başvurmalısınız. Hekiminize başvurmadan ateş düşürücü ilaçlar almaktan kaçınmalısınız. Çünkü ilaçların bazıları gebeliğe zararlı olabilir. Ayrıca bu durumda sadece ateşi düşürmek yetmez, ateşe sebep olan durumun da tedavisi gerekir.

Gün Aşımı
Süresi son âdet (regl) tarihinin ilk gününden itibaren 42 haftanın ötesine uzayan gebelikler gün aşımı olarak kabul edilir. Bu durumda olası riskleri ortadan kaldırmak için mutlaka hekiminiz tarafından değerlendirilmelisiniz.

Hipertansiyon (Yüksek Tansiyon)
Gebelikte sistolik kan basıncının (tansiyon) ≥140 mmHg veya diastolik kan basıncının (tansiyon) ≥90 mmHg tespit edilmesi yüksek tansiyon olarak tanımlanmaktadır. Böyle bir durumda derhâl hekime başvurmalısınız. Yüksek tansiyona eşlik eden idrarda protein atılımı varsa gebeliğin sonlandırılmasını gerektirebilen gebelik zehirlenmesi (preeklampsi) ortaya çıkar. Bu durumda mutlaka hekim kontrolü altında olmalısınız. Bu, hemen tedavi edilmesi gereken acil bir durumdur.



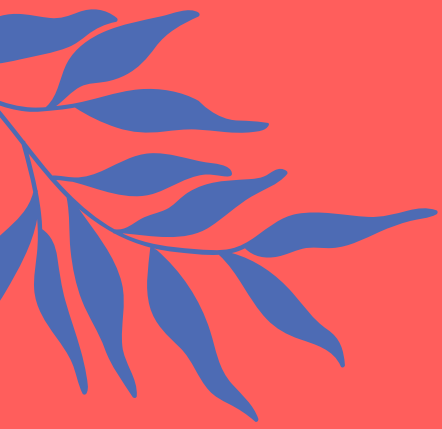
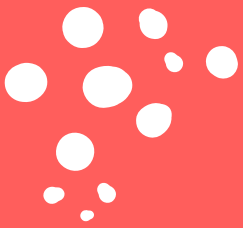
Bebek Hareketlerinin Azalması veya Olmaması
Bebeğin hareketleri hissedilmeye başladığı zamandan sonra 12 saatlik dönemde 10'dan az bebek hareketi olması anormal sayılmaktadır. Böyle bir durumda derhâl hekiminize başvurmalısınız.

Solunum Güçlüğü
Gebelik fizyolojisine bağlı olan solunum güçlüğü genellikle dönemseldir, başlangıcı sinsidir. Solunum güçlüğüne, göğüs ağrısı veya öksürük eşlik etmez. Öksürük ve göğüs ağrısı varlığında derhâl hekiminize başvurmalısınız.

Baş Ağrısı
Gebelikte ve doğum sonrası dönemde yeni başlangıçlı baş ağrısı sıklıkla migren veya gerilim tipi baş ağrısı olsa da kafa içine ait bir problemin ilk bulgusu olabileceği de unutulmamalıdır. Yeni başlangıçlı ciddi baş ağrısında, derhâl hekiminize başvurmalısınız.

Gözlerde Uçuşma ve Bulanık Görme
Gebelikte hipertansiyon; gözlerde sinek veya cisim uçuşmaları, şimşek çakması, bulanık görme ve karın ağrısı gibi belirtiler ile birlikte ise gebelik zehirlenmesi (preeklampsi-eklampsinin) öncü işareti olabilir.

> ***Gebelik süresince yapılan muayene kayıtları ve ultrason görüntüleri doğumda hekiminiz için yol gösterici olabilir. Hekiminiz bu bilgilerden yola çıkarak bebeğinizin doğum ağırlığını ve kaç haftalık olduğunu tahmin edebilir. Fakat bu bilgiler her zaman kesin değildir. Tahmini ağırlığın bebeğin gerçek ağırlığı ile uyuşmadığı durumlar olabilir. Ayrıca ultrason ile bebeğe ait her türlü problemi görmek mümkün değildir.***




2 DOĞUM

Doğum, gebeliğin 38-40. haftaları arasında gerçekleşir. Bazı gebelerde ise doğum daha erken veya daha ileri haftalarda başlayabilir. Gebelik süresi tamamlandığında vücutta doğumun yaklaştığını gösteren bazı değişiklikler olur. Bunlar doğumun çok yakın olduğuna işaret eder.





2.1. DOĞUMA HAZIRLIK

Doğum Planlaması nasıl yapılır?
Bir doğum planlaması; doğum kasılmalarınızın başlangıcından bebeğin doğumuna kadar neler olmasını istediğinize dair yazılı bir listedir. Bu listeyi oluştururken öncelikle doğum yapacağınız sağlık kuruluşuna karar vermelisiniz.

Doğum yapacağınız sağlık kuruluşunu, gebeliğin son aylarında izlemlerinizi yapan hekiminiz ve ebeniz ile birlikte gebeliğinizin risk durumunu da göz önünde bulundurarak belirleyiniz.

Doğum planınızın bir parçası da doğumda yanınızda olmasını istediğiniz kişiyi belirlemektir. Bu kişinin sizinle beraber gebe okulu eğitimlerine katılmasını sağlayabilirsiniz.

Diğer bir önemli husus da doğum için hastaneye giderken yanınıza alacaklarınızı belirlemenizdir.

Doğum Çantası Hazırlama
Doğum için hastaneye giderken yanınıza alacaklarınızı, gebeliğin 7. ayında tamamlamış olmanız tercih edilir.

DOĞUM ÇANTASINDA NELER OLMALI?	
ANNE	**BEBEK**
· Önden düğmeli gecelik (emzirmeye uygun) · Pijama takımı · Sabahlık/hırka/yelek · Çorap/patik · İç çamaşırı · Emzirme sütyeni · Meme bakım kremi · Göğüs pedi · Küçük havlu · Altı kaydırmayan terlik · Kişisel hijyen ürünleri (diş fırçası, diş macunu, sabun, hijyenik ped, tarak vb.) · Şarj aleti	· 1 paket 1 numara bebek bezi · Bebek battaniyesi (1 kalın ve 1 ince) · Alt-üst takım, zıbın, tulum · Pijama takımı · Yelek/hırka · Çorap · Eldiven · Ağız bezi · Pamuk/ıslak mendil · Pişik kremi · Kirli çamaşır torbası · Burun temizleme aspiratörü

Gebeliğiniz süresince yapılan tetkiklerin sonuçlarını hekiminizin, ebenizin ve hastanenin iletişim bilgilerini doğuma giderken yanınızda bulundurmalısınız.



2.2. DOĞUM ALGISI NASIL OLUŞUR?

Doğum algısı, doğuma ilişkin düşünce, duygu ve beklentilerinizin bir bütünüdür. Olumsuz doğum hikâyeleri, geçmiş deneyimleriniz, izlediğiniz bazı doğum sahneleri sizin doğum algınızı olumsuz etkileyebilir. Ancak her doğumun kendine özel bir hikâyesi vardır. Hekiminiz ve ebeniz ile iş birliği içerisinde iyi bir hazırlık yaparak bu olumsuz duygu ve düşünceleri olumlu bir doğum deneyimine dönüştürebilirsiniz. Gebelik ve doğum hakkında eğitimler, kitaplar, kurslar ve hekiminiz ve ebenizden edinilen bilgiler olumlu duygu ve düşüncelerin oluşmasını sağlar.



2.3. DOĞUMUN YAKLAŞTIĞINI GÖSTEREN BELİRTİLER NELERDİR?

Doğumun ne zaman başlayacağını kesin olarak tahmin etmek zordur; ancak doğum sürecinin yaklaştığını gösteren bazı belirtiler vardır. Bu belirtiler, vücudunuzun doğuma hazırlandığını ve doğumun yaklaştığını gösterir. Yalancı doğum kasılmaları, enerji artışı, bebeğin doğum kanalına inmesine bağlı hafifleme, sırt ağrısı, ishal ve bağırsak hareketlerinde artış bunlardan bazılarıdır.

2.4. DOĞUMUN BAŞLADIĞINI GÖSTEREN BELİRTİLER NELERDİR?

- 3-5 dakikada bir gelen ve en az 1 dakika süren kasılmalar
- Kasılmaların sırt ve kasık bölgesinde başlayıp tüm karın boyunca hissedilmesi
- Hazneden hafif kanlı mukus tıkacın atılması
- Suyun gelmesi

2.5. HASTANEYE NE ZAMAN GİDİLMELİ?

Suyunuz gelirse veya kasılmalarınız 3-5 dakikada bir düzenli sıklıkla gelmeye başlarsa artık hastanede olmanız gereklidir. Evden hastaneye ulaşım 10-15 dakikadan fazla sürecekse yola erken çıkmalısınız.



2.6. DOĞUM BELİRTİLERİNİZ BAŞLADIKTAN SONRA HASTANEYE GİDENE KADAR NE YAPILABİLİR?

- Doğum çantanızı kontrol edebilirsiniz.
- Refakat edecek kişi, hastaneye ulaşım vb. hazırlıklarınızı kontrol edebilirsiniz.
- Yürüyüş gibi hafif egzersizler yapabilirsiniz.
- Duş alabilirsiniz.
- Sırtınıza masaj yapılabilir.
- Tanesiz çorba, yoğurt, muhallebi gibi sindirimi hafif gıdalar tüketebilirsiniz.

2.7. HASTANEYE YATIŞ SÜRECİ

Doğumunuzu nerede yapacağınız gebelik sürecinizde planlamalı ve mümkünse doğumunuzu yapmak için gebelik izlemlerinin yapıldığı hastaneyi tercih etmelisiniz.

Hastaneye başvurduğunuzda kasılmalarınıza, rahim ağzı açıklığınıza ve bebeğinizin durumuna göre yatış kararı verilir ve yatış işlemi yapılır. Sağlık kuruluşunda kayıt için nüfus cüzdanınız mutlaka yanınızda olmalıdır. Kayıt işlemini takiben size ve bebeğe uygulanacak tüm işlemlerde rızanız alınır. Rızanız alınırken uygulanacak işleme yönelik detaylı bilgilendirme yapılır.

Yatış kararının verilmesinin ardından;

- Kimlik tespiti için kolunuza kol bandı takılır.
- Odanız tanıtılarak acil durumda kullanabileceğiniz çağrı butonları gösterilir.
- Sağlık durumunuz ile ilgili sorular sorulur.

- Laboratuvar testleri için kan örneğiniz, gerekirse idrar örneğiniz alınır.
- Doğum eyleminin ilerleyip ilerlemediğini değerlendirmek için belirli aralıklarla muayene işlemi tekrarlanabilir.
- Belirli aralıklarla bebeğin kalp atışları, hareketleri ve sizin rahim kasılmalarınız değerlendirilir.
- Doğumda sizin için ve bebek için riskli bir durum yoksa hareket etme ve sindirimi kolay besinler yeme içme özgürlüğü verilir.
- Herhangi bir risk yok ise refakatçı desteği alınabilir.

2.8. DOĞUM DESTEĞİ

Eş ve diğer kişilerin desteği

Doğum sürecinde destek almanız, kasılmalarla başa çıkmanıza ve daha olumlu bir doğum deneyimi yaşamanıza yardımcı olabilir.

Gebeler genellikle doğumda eşlerinden destek almak isterler. Eşiniz iyi bir refakatçi olabilir. Eşinizin size destek olması aranızdaki bağı güçlendirebilir.

Eğer eşiniz bu konuda size yardımcı olamayacaksa, güvendiğiniz başka biri örneğin anneniz, kardeşiniz, yakın bir arkadaşınız kısacası yanınızda olmasını istediğiniz herhangi biri de doğumda size destek olabilir.

Doğumda size refakat edecek kişinin görevi; doğum boyunca sizi desteklemek, cesaretlendirmek ve rahatlatmaktır. Bu kapsamda yapabilecekleri uygulamalar aşağıda verilmiştir.

Doğum kasılmaları ile baş etmeniz için:

- Masaj yapmak
- Yürümeye ve hareket etmeye yardımcı olmak
- Pozisyon değiştirmeyi hatırlatmak ve desteklemek
- Ilık su ile duş önermek
- Kasları gevşetmeye ve ritmik nefes almaya yardım etmek
- Kasılmalar sırasında sakin ve odaklanmış kalmaya yardım etmek

Stres ve gerginliği azaltmak için:

- Dikkatinizi dağıtmak için konuşmak
- Elinizi tutmak
- Gülümsemek
- Nefes alma ve rahatlama tekniklerini hatırlatmak ve uygulamaya destek olmak
- Sakin bir müzik açmak
- Parlak ışığı azaltmak
- Endişeleriniz hakkında konuşmak

- İyi yaptığınız şeyleri konuşmak
- Güven ve motivasyonu artırmak için cesaretlendirici, övgü dolu ve olumlu sözler söylemek

Doğum ekibi ile iletişim için:
- İhtiyaçlarınızı, tercihlerinizi ve endişelerinizi doğum ekibine iletmek
- Doğum ekibinin tavsiyelerini size iletmek

Genel konforunuz için:
- Sizi yalnız bırakmamak
- Kıyafetlerinizi değiştirmenize yardımcı olmak
- Elinizi, yüzünü silmek, sizi ferahlatmak
- Risk yoksa iki saatte bir tuvalete gitmenizi hatırlatmak
- Risk yoksa enerjinizi yüksek tutmak

Fakat **unutulmamalıdır ki; bu kişiler tıbbi bir uygulama yapamaz** ve sizin adınıza karar veremezler.

Doğumda size kimin refakat edeceğine ve nasıl bir yardım istediğinize önceden karar verip, bunu seçtiğiniz kişi ile paylaşmalısınız. Ayrıca, bu kişinin sizinle birlikte gebe okulu eğitimlerine katılması doğumda sizi daha bilinçli desteklemesini sağlayacak ve doğum ekibine uyumu artıracaktır.



Ebe Desteği

Ebe; gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemde gerekli bakım ve danışmanlığı sağlayan, doğum sırasında size yardımcı olan ve normal doğumları yaptıran, yenidoğanın bakımını yapan, emzirmeye destek olan sağlık profesyonelidir.

Ebeler doğumda size bilgi verir, sizi cesaretlendirir ve duygusal destek sağlar. Ayrıca doğumunuzun nasıl ilerlediğini ve sizin ve bebeğin sağlık durumunu izleyerek doğumunuzu kolaylaştıracak ve ağrınızı azaltacak ilaç dışı yöntemleri (masaj, hidroterapi, hareket/pozisyon, vb.) uygular.

Ebeler, doğum sürecinde sizi hem fiziksel hem de duygusal olarak destekleyerek daha iyi bir doğum deneyimi yaşamanıza yardımcı olur.



2.9. DOĞUM ORTAMI

Doğum deneyimini etkileyen en önemli etkenlerden biri doğum ortamıdır. Mahremiyetin sağlandığı rahat, huzurlu ve destekleyici bir ortam, stresle başa çıkmanızı kolaylaştırır ve kendinizi güvende hissetmenizi sağlar.

Destekleyici bir doğum ortamı oluşturmak için kişisel eşyalar, rahat kıyafetler, loş ışık, müzik ve esansiyel yağlar kullanabilirsiniz.

Doğum ortamında kullanılabilecek eşyalar ve ürünler hakkında bilgi almanız hem sizin hem de bebeğin güvenliği için önemlidir. Bu nedenle, hekiminiz veya ebenizden doğum yapacağınız hastanenin kuralları ve önerileri hakkında mutlaka bilgi alınız.



2.10. NORMAL DOĞUM

Annenin rahim ağzı tam olarak açıldıktan sonra ıkınması ile bebeği aşağıya doğru itmesi ve bebeği hazneden doğurması eylemidir. Doğumun sağlıklı bir süreçte ilerlemesi için vücutta bazı hormonlar salgılanır. Bu hormonların salgılanması sizi normal doğuma hazırlar.

- Toplumda aşk/sevgi hormonu olarak da bilinen oksitosin, doğum kasılmalarınızı artırarak bebeğin kanalda ilerlemesini, bebekle aranızdaki bağı ve bağlanmayı güçlendirir ve sütünüzün meme ucuna inmesini sağlar, emzirmeyi kolaylaştırır.
- Doğum ilerledikçe ve kasılmalar arttıkça vücudun doğal ağrı kesicisi olan, endorfin salgılanır. Bu hormonun salgılanması sizi sakinleştirir, rahatlatır ve doğumla baş etme gücünüzü artırır.
- Bebeğin doğum anı geldiğinde; kuvvetli birkaç ıkınma yapmanıza yardım eden adrenalin salgılanır, gelen güçlü birkaç ıkınma ile bebek doğar.

Ancak doğum sırasında korku, açlık, stres ve gerginlik yaşamanız durumunda bu hormon döngüsünün sağlıklı işleyişi bozulabilir ve doğumun gecikmesine sebep olabilir. Bu nedenle doğum sırasında sakin olmalı ve kasılmalarla baş etmek için gebe okulunda öğrendiğiniz yöntemleri uygulamalısınız.



2.11. DOĞUMU KOLAYLAŞTIRAN VE DESTEKLEYEN YARDIMCI YÖNTEMLER NELERDİR?

Doğum sürecini kolaylaştırmak ve desteklemek için çeşitli yöntemler ve teknikler kullanılabilir. Bu yöntemler hem fiziksel hem de duygusal rahatlama sağlayarak doğumun daha kolay, yönetilebilir ve konforlu geçmesine yardımcı olabilir.

1. Nefes Teknikleri



Nefes egzersizleri ve nefes kontrolü, doğum sırasında kasılmaları yönetmeye yardımcı olabilir, rahatlamayı teşvik eder ve stres seviyelerini azaltabilir. Doğumun ilerlemesi ile birlikte farklı nefes tekniklerinin kullanılması gerekebilir. Örneğin; açılma evresinde ritimli nefes alma, sakin nefes alma, kısa ve hızlı nefes alma (sığ nefes) gibi nefes tekniklerini kullanılabilirken, rahim ağzının tamamen açıldığı andan itibaren karın nefesi tekniği kullanılabilir. Bu nefes tekniklerini doğumda doğru kullanabilmek için eğitim almanız gerekir. Bu eğitimleri gebe okullarından alabilirsiniz.

Hamileler için nefes egzersizleri

2. Banyo ve Duş



Banyo ya da duş, doğumun erken evrelerinde kendinizi iyi hissetmenizi ve rahatlamanızı sağlayabilir. Banyo/duş kasılmalarınızla başa çıkmanıza yardımcı olur, stresinizi azaltır ve doğum sürenizi kısaltır.

3. Masaj





Ebeniz ya da size refakat eden kişi tarafından doğumda yapılan masaj, kaslarınızın gevşemesine ve kasılma anında rahatsızlığınızın azalmasına yardımcı olabilir.

Doğumda, kendi kendinize de masaj yapabilirsiniz. Bunun için avucunuzla dairesel, ritmik okşama hareketleri yaparak karnınıza hafifçe dokunmanız yeterlidir. Ritme ve harekete odaklanmak beyninizin doğum kasılmalarına tepkisini "unutmasına" ve rahatlamanıza yardımcı olabilir.

Çoğu masaj türü doğum sırasında güvenlidir, ancak bazı istisnalar vardır. Doğum sırasında masajın güvenli olup olmadığı ve bunu doğum planınıza nasıl dâhil edebileceğiniz konusunda sorularınız varsa ebenize veya hekiminize danışabilirsiniz.

4. Hareket ve Pozisyonlar

Doğumun açılma evresinde yürümek ve sık sık pozisyon değiştirmek doğumun ilerlemesini kolaylaştırır ve doğumunuzu hızlandırır. Ayrıca doğum kasılmalarınızı rahatlatarak konforunuzu ve bebeğinizin iyiliğini artırır.

Doğumda içgüdülerinize güvenmek önemlidir. Vücudunuzun neye ihtiyaç duyduğunu hissedebilir, hangi pozisyonların işe yaradığını ya da yaramadığını fark edebilirsiniz. Ancak, uzun süre sırt üstü yatmanızın sizin için ve bebek için sakıncalı olabileceğini unutmayın.

Doğumun açılma evresinde kullanabileceğiniz etkili pozisyonlardan bazıları şunlardır:



Tutunma barı, doğum topu, yastık ve sandalye gibi bazı malzemeler daha rahat bir pozisyona geçmenize yardımcı olabilir.

5. Top Kullanımı



Top kullanımı, doğum sürecinde aktif kalmanıza, bazı pozisyonları almanıza, doğum kasılmalarınızla baş etmenize, bebeğin başının doğum kanalında inişine ve doğumun süresinin kısalmasına yardımcı olabilir.

Doğum topu kullanımı konusunda size gebe okulunda eğitim verilecektir. Doğum topunu kullanmadan önce mutlaka ebenize veya hekiminize danışmalısınız.



6. Diğer Yöntemler

Doğum sırasında bedeninizin ve zihninizin rahatlamasına yardımcı olacak diğer yöntemler arasında akupresür, progresif gevşeme egzersizleri, müzik dinleme, dans etme, imgeleme veya görselleştirme, mindfulness ve hayal kurma gibi yöntemler yer almaktadır.

2.12. DOĞUM EYLEMİNİN EVRELERİ NELERDİR?

Açılma evresi; rahim ağzının bebeğin çıkışına uygun hâle gelmesi sürecidir. Bebeğin doğum kanalında ilerleyip doğabilmesi için rahim ağzının 10 cm açılması gerekmektedir.

Bebeğin doğma evresi; rahim ağzının bebeğin doğması için uygun olmasıyla başlar, bebeğin doğumu ile sonlanır.

Bebeğin eşinin (plasenta) doğum evresi; bebek doğduktan sonra bebeğin eşinin (plasenta) doğduğu süredir.

Kanama kontrol evresi; bebeğin eşinin doğumundan sonraki 1-2 saatlik süreyi içerir.

Normal doğum fizyolojik bir süreçtir.

2.13. NORMAL DOĞUMUN AVANTAJLARI

- Doğum sürecinde vücut tarafından salgılanan hormonlar sayesinde doğum sonrasında anne sütü hemen gelir ve bebek emzirilebilir.
- Normal doğumdan sonra günlük yaşama daha kısa sürede dönülebilir.
- Normal doğum yapan annenin rahminde bir kesi veya hasar oluşmadığı için sonraki doğumlarını da normal yolla yapabilir. İleriki hayatında geçirebileceği karın ameliyatları için bir risk taşımaz.
- Normal doğum, doğum sayısını sınırlandırmaz.
- Hastanede kalış süresi sezaryen ameliyatına oranla daha kısadır.
- Normal doğum, bebeğin doğum kanalından çıkarken akciğerlerindeki sıvının çok büyük kısmının boşalmasına ve nefesini daha rahat almasına yardımcı olur. Bebekte solunum sıkıntısı görülme olasılığı sezaryen ameliyatına göre daha azdır.
- Normal doğumda genel anesteziye bağlı komplikasyonlara maruz kalınmaz.
- Normal doğumda anneye ait riskler sezaryen ameliyatına göre daha azdır.
- Anne ile bebek arasındaki duygusal bağ daha kısa sürede kurulur.

2.14. GEREKTİĞİNDE UYGULANABİLECEK TIBBİ MÜDAHALELER

Genellikle doğumun zor olduğu, bebeğin annenin doğum kanalında ilerlemekte zorlandığı veya doğum kanalında sıkıntıya girdiği durumlarda doğumu yönetmek amacıyla bazı tıbbi müdahaleler kullanılır. Ancak bu işlemin uygulanabilmesi için annenin hekim/ebe ile tam bir iş birliği içinde olması gereklidir.

Epizyotomi
Doğum yolunu genişletmek ve bebeğin doğumunu kolaylaştırmak amacıyla, perine bölgesine (vajinanız ile anüsünüz arasındaki alana) epizyotomi adı verilen bir kesi yapılabilir. Epizyotomi ihtiyacı, doğum sırasında hekiminiz veya ebeniz tarafından değerlendirilir ve gerektiğinde yapılır.

Doğumun Başlatılması ve Hızlandırılması için İlaç Kullanılması
Doğum kasılmalarını başlatmak veya güçlendirmek için bazı ilaçlar kullanılabilir. Buna halk arasında suni sancı denir. Bu genellikle sizin veya bebeğin sağlığı risk altındaysa, doğum başlamamışsa, kasılmalar yeterince güçlü değilse veya bebeğin ilerlemesi durmuş ya da yavaşlamışsa yapılır. Suni sancı faydalı olduğu gibi bazı yan etkileri ve riskleri de olabilir. Bu nedenle, suni sancı hastane ortamında hekiminizin kararıyla uygulanır. Uygulama sürecinde hekiminiz veya ebe (doktorunuz ve ebeniz) sizi ve bebeği yan etkiler açısından sürekli değerlendirir.

Müdahaleli Doğum
Doğumun son aşamasında bebek başı ilerlemiyorsa veya dönmüyorsa, etkili bir şekilde ıkınamıyorsanız ya da sağlık sorunları nedeniyle ıkınmanız tehlikeliyse, doğumun hızlanması gerekiyorsa güvenli bir şekilde doğum yapmanız için vakum ve forseps adı verilen tıbbi aletlerin kullanılması gerekebilir. Bu aletler, hekim kontrolünde ve sadece gerektiğinde uygulanır.



Amniyotomi (Yapay olarak yırtılmış zarlar)
Amniyotik kese, gebelik sırasında bebeği çevreleyen sıvı dolu bir kesedir. Doğum kasılmaları (sancıları) ilerledikçe bu kese genellikle kendiliğinden açılır ve sıvı dışarı çıkar. Ancak bazen kese açılmayabilir ya da erken açılması gerekebilir. Bu gibi durumlarda bir hekim ya da ebe tarafından ince bir plastik kanca yardımıyla kesede küçük bir açıklık oluşturulup suyunuzun gelmesi sağlanabilir.
- İşlem sırasında bir ağrı hissetmezsiniz.
- İşlem size veya bebeğe zarar vermez.
- İşlemin göbek bağının sarkması, sıkışması, enfeksiyon riskinin artması ve kasılmaların yoğunluğunun artması gibi bazı yan etkileri olabilir.

2.15. EPİDURAL ANALJEZİ
- Epidural analjezi doğum ağrısını rahatlatmak için uygulanan yöntemlerden biridir ve en etkili olanıdır.
- Epidural analjezi sizin isteğinize bağlı olarak yapılır. Ancak sizin bu uygulama için uygun olup olmadığınıza, uygunsanız işlemin ne zaman yapılacağına hekimler (kadın hastalıkları ve doğum uzmanı-anestezi uzmanı) tarafından karar verilir.
- Epidural analjezi bel bölgesine yerleştirilen ince bir kateterden ilaç (lokal anestezik) verilerek uygulanır ve belli vücut bölgesinde ağrısızlık (10-15 dakika içinde) sağlanır.
- Siz, kasılmaları hissederken ağrı ciddi anlamda azalmıştır.
- Verilen ilaçların çok az bir kısmı kanınıza geçer. Bu nedenle bebek için oldukça güvenlidir.
- Epidural analjezi doğum devam ettiği sürece devam ettirilebilir.
- Epidural analjezi sırasında hareket edebilirsiniz.
- Epidural analjezinin en büyük faydası ağrısız doğum sağlamasıdır.
- Tansiyonda hafif düşme, kaşıntı, baş ağrısı, hafif ateş hissedilebilirsiniz. Bu yan etkiler sık değildir.



2.16. SEZARYEN AMELİYATI

Sezaryen, karnınızda ve rahminizde yapılan bir kesi yoluyla bebeği doğurtmak için yapılan bir ameliyattır. Normal doğum, çoğu kadın ve bebek için sezaryenden daha güvenlidir. Ancak bazı durumlarda sezaryen hayat kurtarıcı olabilir;

- Bebek uygun pozisyonda değilse, çoğul gebelik, doğum kusurları veya bebeğin eşinin (plasenta) sorunları varsa ya da sağlık problemleriniz bulunuyorsa, normal doğum sizin için riskli olabilir ve hekiminiz planlı bir sezaryen önerebilir.
- Doğumun ilerlememesi, bebeğin eşinin (plasenta) erken ayrılması, göbek kordonunun sıkışması, fetal sıkıntı veya bebeğin doğum kanalından geçemeyecek kadar büyük olması gibi durumlarda ise acil sezaryen yapılabilir.
- Daha önce rahim ameliyatı veya sezaryen geçirdiyseniz, tekrar sezaryen gerekebilir, ancak hekiminiz uygun görürse normal doğum da yapabilirsiniz.

Sezaryen ameliyatı 3 farklı anestezi şekli ile yapılabilir. Bunlar; genel anestezi, spinal anestezi ve epidural anestezidir.

Sezaryen, **bir doğum şekli değil, bir ameliyattır** ve bazı önemli riskler taşır. Bu risklerden bazıları şunlardır:

Anne Açısından;

- Enfeksiyon kapma, kan kaybı, kan damarlarında veya organlarda yaralanma ve anestezinin neden olduğu sorunlar gibi riskleri vardır.
- Sezaryen sonrası iyileşmek normal doğumdan daha zordur.
- Sezaryen sonrası birkaç gün ciddi ağrı hissedilebilir ve bazı kadınlar birkaç ay süren rahatsızlık yaşayabilir.
- Sezaryen sonrası bacaklarda pıhtı oluşma riski artabilir ve pıhtılar akciğerlere giderek sorun yaratabilir.
- Sezaryenden sonra karında yatay bir yara izi kalabilir.

Bebek açısından;

- Doğumdan sonraki birkaç gün içinde hızlı nefes alma sorunu (taşipne) gelişebilir ve bebeğin yoğun bakımda tedavi edilmesi gerekebilir.
- Nadiren bebekte cilt kesikleri oluşabilir.
- Sezaryenle doğan bebekler, doğum sırasında anne vajinasındaki doğal bakterilere maruz kalmadıkları için, bağırsaklarındaki mikrobiyata adı verilen faydalı bakteriler yeterince oluşmaz ve ileride bu bakterilerin çeşitliliği daha az olabilir. Bu da bebeklerin yaşam boyu sağlık durumlarını etkileyebilir.

- Sezaryenle doğan bebeklerde obezite, astım ve şeker hastalığı gibi kronik çocukluk hastalıkları gelişme riskleri daha yüksektir.

Gelecekteki gebelikler ve doğumlar açısından;
- Sezaryen geçirmiş kadınlar, tekrar gebe kalmada zorlanabilir.
- İleriki gebeliklerinde dış gebelik, bebeğin eşinin (plasenta) anormal yerleşimi, erken doğum ve rahim yırtılması gibi sorunlar yaşama riski artar.
- İleriki gebeliklerinde normal doğum yapmak isteseler bile, tekrar sezaryenle doğum yapma olasılıkları yüksektir.
- Sezaryen sayısı arttıkça, riskler ve komplikasyonlar da artar.

> **Sizin ve bebeğinizin güvenliği, doğumda en önemli husustur. Bu nedenle tıbbi olarak gerekmedikçe hekiminiz size sezaryen ameliyatı önermeyecektir. Ancak riskleri olmasına rağmen bazen sizin ve bebeğinizin sağlığını korumak için sezaryen ameliyatı daha doğru bir seçenek olabilir.**

2.17. BEBEĞİNİZLE İLK KARŞILAŞMA

Bebeğiniz ile ten tene temas ona "merhaba" demenin ve birbirinizi tanımaya başlamanın güzel bir yoludur. Yaşama sağlıklı bir başlangıç için, doğumdan hemen sonra ya da ilk bir saat içinde bebeğinizle ten tene temas kurun ve emzirmeye başlayın.

- Ten tene temas hem sizi hem de bebeğinizi sakinleştirir.
- Bebeğiniz, sizin kalp atışlarınızı rahimde duyduğu gibi hisseder; bu bebeğinizin stres seviyesini azaltır, solunumunu ve kalp atışını düzenler.
- Bebeğinizin ısısını korumasına yardımcı olur.
- Cilt teması sırasında bebeğiniz, sizin cildinizdeki faydalı bakterilerle temas eder, bu da sağlıklı bir bağışıklık sistemi oluşturmasına katkıda bulunur.
- Emzirmeyi teşvik eden hormonların salınımını artırır ve emzirmeye iyi bir başlangıç sağlar.
- Bebeğinizle aranızdaki bağı ve bağlanmayı güçlendirir.



2.18. DOĞUM SONRASI BEBEĞE UYGULANAN TIBBİ BAKIMLAR

Bebeğin ilk değerlendirmesi göbek kordonu kesildikten sonra doğum odasında yapılır. Bu değerlendirme, doğumsal hastalıklar açısından yapılan ilk muayeneyi kapsar. Boy, kilo ve baş çevresi ölçümleri alınır. Göz bakımı yapılır. Bebeğin koluna hastane kayıt bilgilerini içeren bir bileklik takılır ve size verilir.

K vitamini uygulaması

Gebelikte anneden bebeğe geçen K vitamini yetersizdir ve yenidoğan K vitaminini yeterli düzeyde üretemez. K vitamini eksikliğinde yenidoğanların iç organlarında ve beyinde yaşamı tehdit edici kanamalar görülebilir. Bu nedenle bebeğe doğum sonrası K vitamini yapılır. Doğum sonrası yapılan K vitamini bebeği, **yenidoğanın kanamalı hastalığından korur ve hayati öneme sahiptir.**

Yenidoğan sarılığı sık karşılaşılan bir durumdur. Doğum sonrası bebeğin cildinde ve gözlerinde sararma fark edebilirsiniz. Sarılık değerinin aşırı yükselmesi sağırlığa ve beyin hasarına neden olabilir. Bu nedenle bebeğinizde sarılık fark ettiğinizde mutlaka hekiminize başvurun.

Doğum yaptığınız hastaneden ayrılmadan önce tüm bebeklere uygulanması gereken Hepatit B aşısının, topuk kanı taramasının, işitme taramasının ve doğuştan kalp hastalığı taramasının bebeğinize yapıldığından emin olun.

Topuk kanı taraması neden önemli?
Bebekten alınan topuk kanı; zekâ geriliği, beyin hasarı ve geri dönüşümsüz hasarlara yol açabilecek hastalıkların erken tespit edilmesini ve uygun tedavinin zamanında başlanarak olumsuz sonuçların önlenmesini sağlar.

Yenidoğan bebekler topuk kanı tarama programı ile Fenilketonüri, Konjenital Hipotiroidi, Biyotinidaz Eksikliği, Kistik Fibrozis, Konjenital Adrenal Hiperplazisi ve Spinal Müsküler Atrofi (SMA) açısından taranmaktadır.

Bebeğin ilk topuk kanı doğum yapılan hastaneden taburcu olmadan önce, ikinci topuk kanı doğumdan sonraki 3-5. günler arasında aile sağlığı merkezinde alınır. Gerekli durumlarda tekrar kan vermeniz istenebilir.

Bebeğe ilk günlerdeki bu tıbbi bakım ve taramaların yanı sıra göz muayenesi de yapılır. Gelişimsel kalça displazisi, kalça muayenesi ve risk faktörleri ile değerlendirilip, gerektiğinde kalça ultrasonografisi ile taranır. Bunların planlamasını bebeği doğumdan itibaren takip eden, D vitamini ve demir desteğini başlayacak olan hekiminiz yapacaktır.





2.19. BEBEĞİNİZİN BESLENMESİ

Bebeğinizin ilk 6 ay ihtiyacı olan tek besin anne sütüdür.

Anne sütü bebek için en iyi besindir ve her bir damlası çok kıymetlidir. Anne sütü, anne ile bebek arasında duygusal bağ kurulmasını sağlar. Bebeğin bağışıklık sistemini geliştirir ve bebeği ishal, solunum yolu hastalıkları, alerjik hastalıklardan korurken anneyi de meme ve yumurtalık kanserinden korur. Doğumdan hemen sonra emzirmeye başladığınızda sütünüz az miktarda gelebilir. Sütün miktarı, bebeğin sık sık emmesi ile artar. "Ağız Sütü" denilen bu koyu kıvamlı ilk sütün bebeğin sağlığı ve gelişimi için verilen ilk besin olması önemlidir. Başarılı emzirmenin en önemli adımı, kendinize duyduğunuz güvendir. Bebeğinizi 6. aydan sonra uygun ek besinlerle birlikte en az 2 yaşına kadar emzirin.

2.20. YENİDOĞAN BAKIMINDA PÜF NOKTALAR

Göbek bakımı

Göbek kordonu, doğum sonrasında genellikle 2 hafta içerisinde kendiliğinden, kuruyarak düşecektir. Bu süre boyunca bebeğinizin göbeğini kuru ve temiz tutun. Herhangi bir şey sürmeyin.

Eğer göbek kordonu idrar veya kaka ile kirlenirse, su ve sabunla temizleyip, kurulayın. Bunu önlemek için bebek bezini göbeğin altından bağlamak faydalı olacaktır. Bebeğinizin göbeğinde kızarıklık, akıntı, kanama, şişlik veya kötü bir koku fark ederseniz hekiminize danışın.

Bebeğinizin gazını çıkarmasına yardımcı olun.
Her emzirme sonrası bebeğinizi omzunuza yaslayarak sırtını sıvazlayın ve gazını çıkarın. Böylelikle yuttuğu havayı çıkarabilecek ve kolik denilen gaz sancıları azalacaktır.

Bebeğinizin altını değiştirmeden önce ellerinizi yıkayın, kurulayın ve soğuk olmadıklarından emin olun.
Alt temizliğini mutlaka önden arkaya doğru yapın, temizlik için ılık su ile ıslatılmış pamuk ya da gazlı bez kullanabilirsiniz. Sonrasında bebeğinizin altını kurularsanız pişik olmasını önlemiş olursunuz.

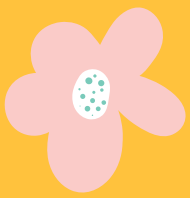
Bebeğinizi sırt üstü yatırın. Yastık kullanmayın.

Bebeğinizin ilk günleri ağırlıklı olarak uyuma ve beslenme ihtiyacı ile geçer. Bu sebeple yenidoğan bebeklerde emzik kullanımı gerekmez.

Bebek giysilerini, örtü ve battaniyeleri yumuşak, pamuklu, tüy ve toz çıkarmayan kumaşlardan hazırlamanız önemlidir. Giysilerin üzerine çengelli iğne, nazar boncuğu gibi bebeğe zarar verebilecek cisimler takılmamalıdır. Bebek; mevsimine uygun, üşümeyecek ve terlemeyecek kalınlıktaki giysilerle, kollarını ve bacaklarını rahat hareket ettirebilecek şekilde giydirilmelidir.









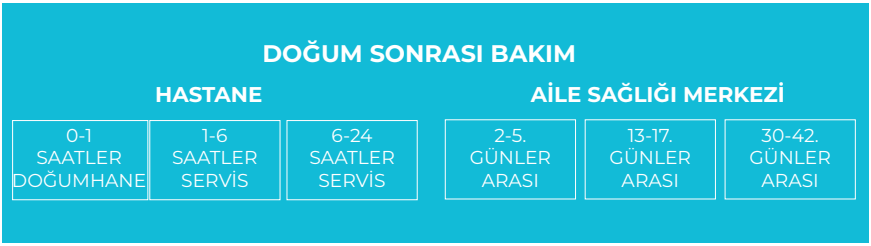
3 LOHUSALIK

Lohusalık dönemi, gebelikte ortaya çıkan anatomik ve fizyolojik değişikliklerin kaybolduğu, vücudun gebelik öncesi hâline döndüğü doğum sonrası 6 haftayı (42 gün) kapsar.



3.1. DOĞUM SONRASI BAKIM

Lohusanın doğum sonrası ilk 42 gün yakından izlenmesi gerekir. Lohusanın, doğum sonrası 3 kez doğumun yapıldığı hastanede, taburcu olduktan sonra ise 3 kez aile sağlığı merkezlerince izlemleri yapılmalıdır.



Kan uyuşmazlığı olan durumlarda doğumu izleyen ilk 72 saat içinde anneye 1 mL (300 ug) Rho (D) immünglobulin kas içerisine enjekte edilmelidir.

3.2. DOĞUM SONRASI AKINTI (LOŞİ)

Doğumdan sonra rahimden hazne yolu ile kan ve serumun dışarıya atılmasıdır. Ortalama 10-15 gün devam eder. İlk 3 gün doğum sonrası akıntı (loşi) daha kanlıdır. Doğumdan 4-5 gün sonra doğum sonrası akıntı (loşi) pembe renk alır ve 7-8 gün sonra ise önce kahverengiye sonra beyaza dönüşür. Kanama 3 günden fazla sürerse rahimde eş parçası kalmış olabilir. Akıntı kokulu ise rahimde iltihaplanmanın meydana geldiğini gösterir.

Dikkat!

Doğum sonrasında annenin erken dönemde hareketlenmesi dolaşımla ilgili riskleri azaltır. Doğumu izleyen ilk ayağa kalkmada annenin tansiyon düşüklüğü yaşama ihtimali olacağından mutlaka sağlık personeli yardımı ve gözetimi gerekir.

Doğum sonrası akıntı nedeniyle haznede mikroplar kolayca üreyebilir. Bu nedenle lohusalık döneminde özellikle genital bölge (perine) temizliği önemlidir. Kullanılan hijyenik ped veya bezler sık sık değiştirilmeli (günde 5-6 kez), tampon kullanılmamalıdır.

Normal doğum yapan bir anne kendini iyi hissettiğinde banyo yapabilir. Ayakta duş tercih edilmelidir. Lohusalıkta ve diğer zamanlarda vajinal duş (hazneyi yıkama) yapılmamalıdır.

Cinsel aktiviteye, annenin cinsel organının normale döndüğü, kanamasının sona erdiği 6. haftaya kadar başlanmamalıdır. Bu dönemde mikroplar kolay üretildiğinden cinsel ilişkiden uzak durulmalıdır.

3.3. DOĞUM SONRASI DÖNEMDE LOHUSALARIN ACİLEN SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURMASINI GEREKTİREN TEHLİKE İŞARETLERİ

- Ani ve yoğun kan kaybı, şok belirtileri
- Vajinal kanama
- Doğum sonrasında 20-30 dakika içinde 2-3'ten fazla ped kirletecek kadar kanama olması
- Kanamanın azalmayarak artması
- Konvülsiyon (havale), kasılma nöbetleri
- Solunum güçlüğü ve hızlı solunum, nefes darlığı ve göğüs ağrısı
- Ciddi karın ağrısı
- İdrar yaparken ağrı veya idrar kaçırma
- Tek taraflı baldır ağrısı, kızarıklık ve şişme
- Kötü kokulu akıntı
- Ateş (38°C ve üstü)

3.4. LOHUSALIK DÖNEMİNDE BESLENME

Lohusanın diyeti protein, demir ve demir emilimini sağlamak için C vitamini açısından zengin olmalıdır. Düzenli bağırsak hareketlerinin sağlanması için bol sıvı alımı ve posalı diyet önerilmektedir.

Lohusa İçin Gerekli Günlük Besin Miktarı

Besin	**Miktar**
Süt, yoğurt	2 su bardağı (400-500 ml)
Peynir	2 kibrit kutusu kadar (60 g)
Kırmızı et, tavuk, balık	3-4 porsiyon
Yumurta, kuru baklagiller	1 porsiyon
Taze sebze ve meyve	5-7 porsiyon
<u>Tahıllar</u>	
Ekmek	4-6 dilim
Pirinç, bulgur, makarna vb.	Hiç veya 2-3 porsiyon

3.5. LOHUSALIK DÖNEMİNDE EGZERSİZ

Annenin dikiş veya sağlık açısından engel olan başka bir durumu yoksa kendini iyi hisseder hissetmez egzersize başlaması tavsiye edilir. Egzersize mutlaka ısınma hareketleri ile başlanmalı ve egzersiz bitirilirken soğuma hareketleri yapılmalıdır.

Lohusalık Döneminde Egzersizin Yararları

- Normal yaşam tarzına en kısa sürede dönmeyi sağlar.
- Annenin fazla kilolarından kurtulmasını ve karın kaslarının toparlanmasını sağlar.
- Dayanıklılık ve kuvvetin artırılmasına yardımcı olur.
- Dolaşım ve sindirim işlevlerinin düzenlenmesine katkı sağlar.
- Vücuttaki ödemin atılmasına yardımcı olur.



3.6. ANNEDE DOĞUM SONRASINDA MEYDANA GELEN PSİKOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

Annelerin çoğunda doğum sonrasında bebeğinin ve kendisinin sağlık durumu ile ilgili endişeler ortadan kalktığından bir rahatlama olsa da özellikle ilk doğumunu yapmış olan kadınların %50-80'inde huzursuzluk, sinirlilik, duygusal dengesizlik ve ağlamaklı olma durumu şeklinde annelik hüznü (gebelikte ve lohusalıkta yaşanan korku ve endişeler) görülebilir. En sık görülen belirtiler arasında uyku bozukluğu yer almaktadır. Bu yakınmalar, doğumdan sonraki ilk 3-10 gün içinde ortaya çıkar ve genellikle 20. haftanın sonunda kaybolur.

Doğum sonrası depresyon, annelik hüznüne göre daha ağır bir tablodur. Uykusuzluk, yorgunluk, dikkat dağınıklığı, ağlama nöbetleri gibi annelik hüznü sırasında görülenlere ek olarak isteksizlik, iştah sorunu, aşırı endişe, sıkıntı, çevreye ilgisizlik, bebekle ilgili aşırı kaygı veya boş verme gibi belirtiler görülebilir.

3.7. DOĞUM SONRASINDA DANIŞMANLIK

Doğum Sonrası Gebelik
Doğumdan kısa bir süre sonra tekrar gebe kalınabileceği unutulmamalıdır. Emzirmeye bağlı gebe kalmama süresi kesin olarak bilinmemektedir.

Doğumdan sonra gebe kalmama süresi
- Emzirmeyen kadında ortalama 45 gün
- Emziren kadında emzirme, yumurtlamayı engellediği için 45 günden daha uzun sürebilir.

Ancak yine de doğurganlığın ne zaman başlayacağı kesin olarak bilinmemektedir. Yumurtlama ilk âdet (regl) kanamasından önce oluşabilir.

Doğum öncesi dönem izlem ziyaretlerinde ve doğum yaptıktan sonra sağlık kuruluşundan ayrılmadan önce sağlık personeli ile üreme sağlığı yöntem danışmanlığı hizmeti konusunda görüşülmeli, yönteme özel danışmanlık hizmeti alınmalıdır.



Bebeğinizi ilk 6 ay
sadece anne sütü ile besleyin.

Gebelik ve Doğum Süreci

/SaglikBakanligi

saglik.gov.tr