GEBE EĞİTİM SINIFI

Merhaba,
Doğum, tek kelimeyle "mucize" olarak nitelendirilen ve tüm annelerde aynı hissi uyandıran doğal bir süreçtir. Doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrası yaşanan tüm korkular, yanlışlar, heyecanlar ve mutluluklar evrenseldir.
'Siz de bebeğiniz ve kendiniz için sağlıklı bir gelecek planlıyorsanız bize katılın ' diyerek, gebe okulu kurmaya karar veren Özel Medline Adana Hastanesi, doğuma hazırlanan siz anne adaylarına A'dan Z'ye doğum fizyolojisi, doğum süreçleri ve doğum sonrası bebek bakımı ile ilgili eğitimler sunmaktadır.
Siz değerli annelere kazandırdığımız teorik ve pratik bilgilerin dışında annelerin ihtiyaç duydukları profesyonel destek gebe okulumuzun eğitmenleri tarafından sağlanmaktadır.
Yaşayacağınız bu mucizeye sizinle birlikte bizleri de tanıklık ettiğiniz için siz annelere sonsuz teşekkür ederiz.

40 Haftalık Yolculuk Hafta Hafta Gebelik

İçindekiler

İlk Üç Ay (ilkTrimester)
ikinci Üç Ay (ikinci Trimester)
Son Üç Ay (Üçüncü Trimester)
Düzenli Gebelik Takipleri
Gebeliğim Boyunca Ne Kadar Kilo Almalıyım?
Gebelik Diyeti Nasıl Olmalı?
Gebe iken Nelerden Sakınmalıyım?
Sık Görülen Gebelik Şikayetleri ve Pratik Çözümler
Gebelikte Niçin Egzersiz Yapmalıyım?
Hastane Çantasında Neler Olmalı?
Doğum Süreci Doğum Sonrası Bakım Anne Sütü ve Emzirme Yenidoğan Bakımı Yenidoğan Muayenesi ve Testleri

İlk Üç Ay
(İlk Trimester)

Gebeliğinizin ilk 3 ayında vücudunuzun hızla değiştiğini fark edeceksiniz. Uykuya meyil, halsizlik, bulantı, kusma göğüslerde gerginlik, dolgunluk bebeğinizi daha fark etmeseniz bile size gebe olduğunuzu hatırlatır. Duygularınız değişken olabilir, aşırı mutluluk yanında, anksiyete oluşabilir. Bebeğiniz ise çok hızlı büyümektedir. Bir kaç milimetrelik bir su kesesi iken üç ayın sonunda yaklaşık 7 cm'ye ulaşmıştır.

Ultrasonda sizin de el ve ayaklarını seçebileceğiniz bir canlı olmuştur ki buda bebeğinizin 3 ayda kendisinin kat be kat büyüdüğü anlamına gelir. Tüm bu hızlı büyüme sürecinde ilk doktor kontrolünü yaptırmış olmanız hatta vitaminlere gebelik öncesinde başlamış olmanız gerekmektedir. Folik asit bu dönemde en gerekli vitamindir. Günlük 400 mikrogram folik asit almanız önerilir. Bunun için brokoli ve yeşil yapraklı sebzeler yiyin. Bu bebeğinizin beyin ve omurilik gelişimi için gerekli olup bazı doğumsal anomalilerin de riskini azaltır. Ayrıca doktorunuza baş vurup 11-14 hafta tarama testleri ve ense kalınlığı ölçülmesi hakkında bilgi almalısınız.

1., 2.ve3. Gebelik Haftaları: Bu haftalar yumurtalıktan yumurtanın çatladığı ve döllenmenin olduğu haftalardır. Daha gününüz geçmemiştir, dolayısı ile siz henüz gebeliğinizin farkında olmadığınız için gebelikten şüphelendiğinizde bile doktora sormadan herhangi bir ilaç kullanmamanız önemlidir.

4. Gebelik Haftası: Adet beklediğiniz haftadır. Bir kaç hücreden ibaret olan bebeğiniz döl yatağına bu haftada tutunur. Bebeğiniz henüz ultrasonda görülmeyebilir. Kanda yaptırdığınız gebelik testi pozitif çıkacaktır. Bu hafta müjdeyi aldığınız haftadır.

5. Gebelik Haftası: Ultrasonda bir kesecik belirmiştir, ileride organlarını oluşturacak olan üç katman halindedir. Bu keseciğin içinde bebeği görmek için biraz daha sabretmeniz gerekebilir zira sadece birkaç milimetre boyutundadır.

6. Gebelik Haftası: Artık doktorunuz sayesinde ultrasonda bir gebelik kesesi içinde bebeğinizi bir mercimektanesi kadar görebilirsiniz. Bu haftada nöral tüp dediğimiz ileride omuriliği oluşturacak sırt kısmındaki yapı kapanır. Kalbi ilk kanı pompalamaya başlar. Kalbi dakikada 150-160 atım atmaktadır, ileride yüzünü oluşturacak ilk yapılarda oluşmaya başlamıştır ayrıca kol bacak tomurcukları seçilebilir. Mercimek büyüklüğünde bir canlıdan beklemeseniz de artık tüm organları gelişme sürecindedir.

7. Gebelik Haftası: Boyu yaklaşık 7 mm'dir. Artık el ve ayak çıkıntıları daha rahat seçilebilir. Kordonun ucuna bağlı hamakta sallanır gibi durur. Ultrasonda siz de kabaca şeklini anlayabilirsiniz. Beyin yarı küreleri gelişmeye devam eder.

8. Gebelik Haftası: Baş popo mesafesi 13 mm kadardır. Ultrasonda da büyük kafası ile fasulyeye benzer. Kol ve bacak çıkıntılarının ucunda el ve ayakları yumru halinde görülebilir. Henüz parmakları yapışık olup birbirinden ayrılmamıştır. Göz ve kulakları oluşmuştur. Beyinde sinir hücreleri bir biri ile bağlantı yapmaya devam etmekte ve sinir ağını oluşturmaktadır. Henüz dış cinsel organları ayrışmamıştır kız ,oğlan ayrımı yapılamaz.

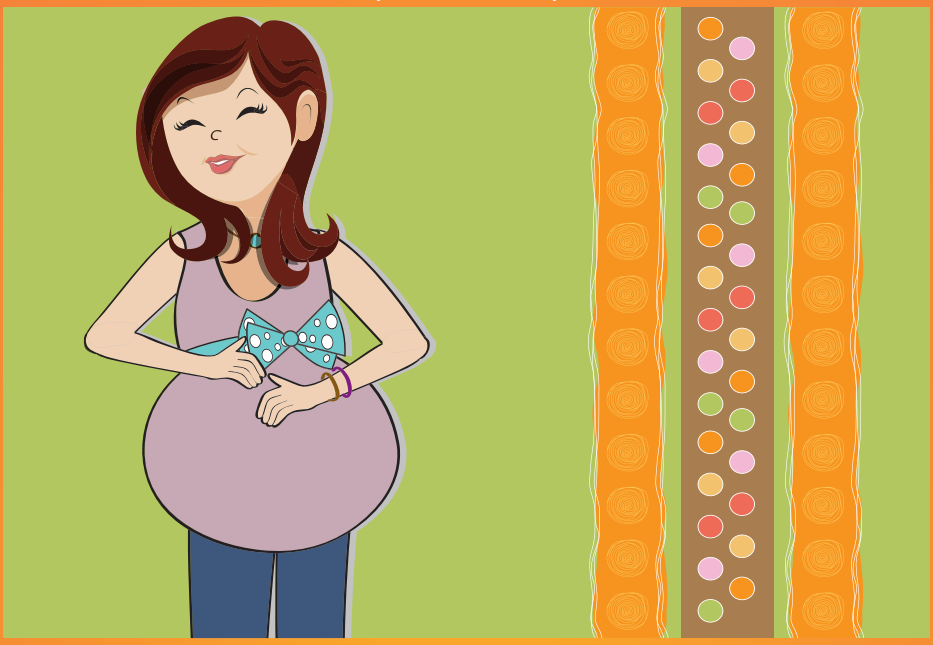
9. Gebelik Haftası: Artık ultrasonda insana daha çok benzer. Gelişmesi daha detaylara inmiştir. Kolları dirsekten kıvrılmıştır. Göz kapakları tamamlanmış olup ama henüz ayrılmadıklarından açılıp kapanma hareketi yapamazlar bunun için yeterli kas ve sinir gelişimi de yapım aşamasındadır. Cinsiyet organları yapılmaya başlansa da henüz ultrasonda seçilemez. Plasenta (bebeğin eşi) çalışmaya başladığından hormonal olarak annenin yumurtalıklarına bağımlılık azalır. Yani düşük ihtimali nispeten azalmıştır.

10. Gebelik Haftası: Yaklaşık 30 -35 mm'dir. Gözün iris tabakası bile oluşmuştur. Beyin gelişimi hızla devam etmekte olup kafa her zaman oran olarak gövdeden büyüktür. Kafa ve gövde bir birinden uzaklaşmaya boyun belirmeye başlamıştır. Gelişiminin en kritik dönemini başarı ile tamamlamış, ilk zorlu dönemeci atlatmıştır. Bundan sonra enerjisini detaylandırmaya harcayacaktır. Artık o bir embriyo değil fetüstür. Kol ve bacaklarını kıvırabilir. Ufak tekmelerini doktor kontrollerinde görebilirsiniz ancak sadece kendi sularını dalgalandıracak kuvvettedir siz hissedemezsiniz.

11. Gebelik Haftası: Boyu 50- 65 mm ve
ağırlığı 8 gr kadardır. Kemikleri sertleşmeye ve gelişmeye başlamıştır. Göz araları geniş kulakları da düşüktür, ileriki dönemde bunlar nihai yerlerine ulaşacaktır. Hareketleri daha da artmıştır ama hala bunları hissedemezsiniz. Bir ipin ucunda topaç gibi ani sıçrama hareketleri yaparlar, bu kordonlarının uzaması için gereklidir. Karaciğerde kan hücre yapımı da bu haftada başlamıştır.

12. Gebelik Haftası: Bu haftada parmaklarını açıp kapayabilir. Tırnakları oluşmaya başlamıştır. Ağızları ile emme hareketi yaparlar ve bu ultrason sırasında gözlemlenebilir. Hatta idrarlarını bile yapmaya başlamışlardır. Boyu yaklaşık 70-80 mm, ağırlığı ise 12-15 gram kadardır. Artık kemikleşme başlamıştır. Kıkırdakların hızla kireçlenmesi ve kemiğe dönüşümü bu dönemlerde gerçekleşmeye başlar. Burun kemiği ultrasonda görülebilir hale gelir. Plasentanın oluşumu da tamamlandığından hamileliğin devamı için gerekli hormonların üretimi arzulanan düzeye ulaşmıştır, ikili tarama testi (11-14 hafta) bu hafta içinde yapılabilir

Üç Ay
(İkinci Trimester)



İlk aylarda görülen bulantı ve kusmaların azalması ile kendinizi daha iyi hissettiğiniz bir döneme girdiniz. Karnınız belirginleşti, kendinizin gebe olduğunu hissediyorsunuz, duygusal olarak da bebeğinizin varlığına alıştınız, ikinci trimesterde hem kilo almanız hızlanır hem de bebeğiniz yer kaplamaya başlar. Buna bağlı cildinizde çatlaklar, bel ağrıları gibi yakınmalarınız oluşabilir. Cildinizi nemlendiricilerle besleyin.
Ortopedik terlik ve ayakkabılar kullanmanın ve uzanırken ayak kısmınızı bir yastıkla yükseltmenin bel ağrılarınıza faydası olacaktır. Bu dönem aynı zamanda bebeğinizin ilk hareketlerini hissettiğiniz dönemdir, ilk kez gebe olanlar bu hareketleri biraz daha geç hissedebilirler. Bu aylarda bebeğinizle aranızdaki ilişki güçlenir artık dışarıdaki sesleri duymaya başlamıştır. Tat cisimcikleri oluşmuştur. Akciğerindeki dallanmalar oluşmuş fakat hava ile karşılaşmak için gerekli maddeler henüz üretilmemiştir. Bu dönemde yapılan ultrasonlarda bebek cinsiyetini saptamak mümkün olabilir.
Üçlü tarama (16-20 hafta arası) testide bu dönemde önerilmektedir. Bu dönemde ki doktor muayenenizde ne kadar kilo aldığınız önemlidir. Ayrıca gebelik şekeri taramaları da bu dönemin sonunda önerilecektir. Bebeğinizin oluşumunu tamamlayıp enerjisini büyümeye harcadığı bu haftalarda ikinci düzey ultrasona ihtiyacınız olup olmadığını doktorunuza danışın.
13-14. Gebelik Haftaları: ince derisinden tüm damarları görülebilir. Vücut gelişimi hızla devam ederek kafaya göre oranı giderek artar. Boyu (baş-popo) 85-90 mm, ağırlığı 25-35 gram kadardır. Bağırsakları kordon içerisinden karın içindeki yerlerine yerleşmekte ve karın ön duvarı oluşmaktadır.
Dalakta kan hücresi yapımı başlamıştır. Yüz kasları sinirleri yüz mimiklerini yapabilecek kadar gelişmiştir. Ultrasonda esneyip, kaş çatabilir.

Kol ve bacakları son uzunluklarına ulaşmış olup bundan sonra tüm vücut büyümesi ile paralel büyüyeceklerdir. Siz daha hissedemeseniz de hareketlerinde kuvvetlenme ve artış devam etmektedir.

15-16. Gebelik Haftaları: ilk üç ayda yapımı büyükölçüdetamamlanan bebeğiniz enerjisini büyümeye harcamaya devam eder. Ağırlığı 100 gr kadardır ve 16 haftadan itibaren kilosundaki artış hızlanır, bu sizin kilo almanıza da yansır, ikinci trimesterden itibaren kilonuz düzenli olarak aylık 1,5-2 kilo kadar artmalıdır. Büyümesi artık detaylara indirgenmiştir. Saç çizgisi belirlenmiştir. Göz araları yakınlaşmış ve kulaklar kafatasında olması gereken yerlere doğru hareketini tamamlamak üzeredir. Emme hareketi yaptığını ultrasonda görmeniz mümkün olabilir. Artık tüm eklemlerini rahatlıkla hareket ettirebilir. Daha önce doğum yapanlar bu haftalarda bebek hareketlerini hissedebilirler, yeni anne olacakların ise daha 1-1,5 ay beklemesi gerekmektedir. Cinsiyetini de bebeğin pozisyonu elverdiği sürece öğrenmeniz mümkündür.

17-18. Gebelik Haftaları: 200 grama ulaşmıştır, iskelet sistemi gün be gün gelişmekte ve kemikleri sertleşmekte cilt altında yağ depolanmaktadır. Sinir sistemi gelişimi de devam etmektedir. Bu haftalarda sinirlerin üzeri miyelin denen koruyucu zar ile kaplanır. Kulakları artık duymaya başlar. Cinsiyet gelişimi tamamlanmıştır. Ama hala cinsiyetini öğrenemeyen ebeveynler olabilir. Karnınızın büyümesi ile sizin omurganız her geçen gün artan yükünü dengelemek için öne doğru çekilir.

Bu haftalardan itibaren bel ağrılarınız olabilir.

19-20. Gebelik Haftaları: Beyin ve sinir sisteminin daha da olgunlaşmasıyla koku, tat alma, görme, duyma ve dokunma merkezleri gelişir. Sağlıklı bir bağ kurmak için onunla konuşabilir, müzik dinletebilirsiniz. Cildini amnios sıvısının etkilerinden koruyan kremsi tabaka oluşmuştur. Bu dönemde gebeliğin tam yarısını geride bırakmış oluyorsunuz. Bebeğiniz 300-400 gr civarında ve boyu (baş-ayak) 25 cm kadardır. Bebeğinizin son doğum ağırlığı şimdikinin 9-10 katı olacaktır. Beslenmenizin içeriği bu aylarda bebeğin ihtiyaçlarını karşılamalıdır.

21-22. Gebelik Haftaları: 450 gr kadar olan bebeğinizin tüm vücudu ince tüylerle kaplanmıştır. Kaş çizgileri de belirginleşmiştir. Bebeğiniz artık yutma hareketi yapabilir. Yuttuğu amnios sıvısı doğuma kadar akciğer ve havayollarının gelişimini sağlamak için çok gerekli olup aynı zamanda idrarının da kaynağıdır. Bu yutma hareketleri sayesinde hem bebeğin gelişimi sağlanır hem de içinde yüzdüğü sıvı miktarı dengede tutulur.

ilk kez anne olacakların bir kısmı hala ilk hareketlerini hissetmemiş olabilirler. Bu haftalarda onlarda bu mutluluğu yaşayacaklardır. Diğerleri ise bu dönemde tekmelerini kuvvetlendirirler. Bebek hareketleri bebeğin iyi olduğunu gösterir. Artık bebek hareketlerini takip etmelisiniz. Her zamankine oranla azalma görüldüğünde doktorunuza başvurun. Hemen telaşa kapılmayın bebeğiniz de artık uyku periyotları yaşamaktadır.

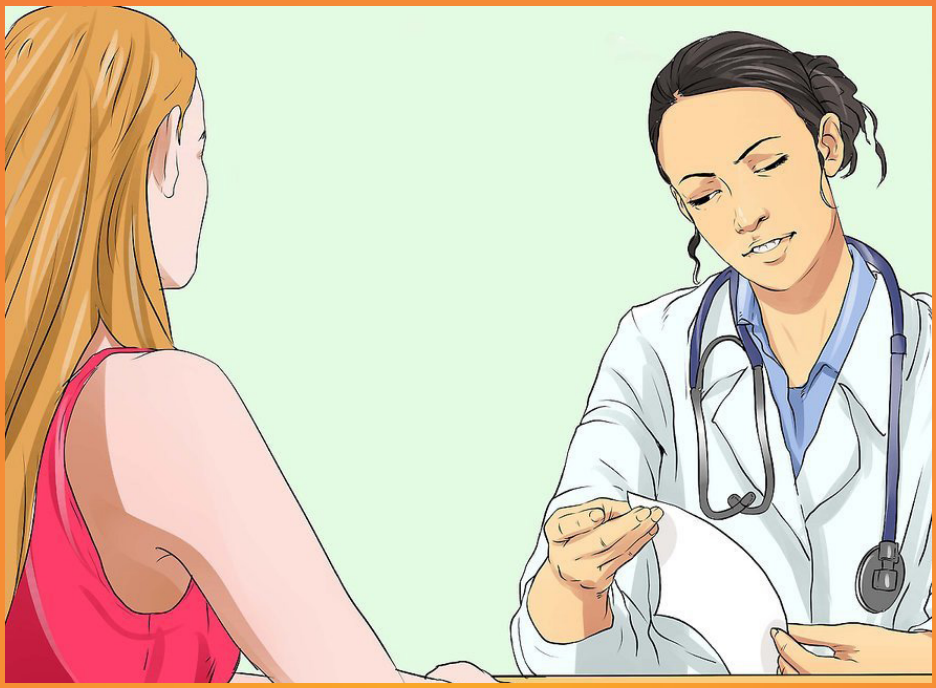
23-24. Gebelik Haftaları: Ağırlığı 650 grama ulaşmıştır. Cildi hala kırışık olsa da altındaki yağ dokusunun gelişmesi ile hızla düzelecektir. Parmakve ayak izleri bu haftalarda oluşur. Başındaki tüyler saç halini alır, ikinci trimesterin bitimi ile bebeğiniz ikinci dönemeci de atlatmıştır. Artık küçük bir bebek halini almıştır. Akciğer gelişimi hızlanmış, surfaktan dediğimiz ve doğumdan sonra soluk alıp verirken çok önemli olan bir madde yapımı başlamıştır. Bu haftada doğan bebeklerin ileri düzey yeni doğan yoğun bakım merkezlerinde azda olsa yaşam şansı olabilir.

Son Üç Ay
(Üçüncü Trimester)

Bu aylarda aldığınız kilolar ve karnınızın da etkisiyle hareketleriniz yavaşlar. Bel ağrılarında, kas kramplarında artış görülür. Sık sık tuvalete gitme ihtiyacı duyabilirsiniz. Bebeğinizin vuruşları daha kuvvetlidir. Göz kapakları hareket kazanmış akciğerleri hava ile karşılaşmak için son gelişmelerini yapmaktadır. Bu dönemde gebelik kontrollerinin daha sık yapılması önerilir. Bu hem sizin hem de bebeğiniz için ayrı önem taşır.

Tansiyon yükselmesi, ayak bileğinde ödem, sancıların başlaması, akıntı gibi şikayetlerinizin uzman tarafından değerlendirilmesi gerektiği gibi bebeğinizin de iyilik halinin ultrason ve kalp atımı takipleri (NST) ile saptanması gerekebilir. Doğum telaşının hız kazandığı bu dönemde hem alışverişler hem de doğum eylemi kafanızı meşgul edip anksiyeteye neden olabilir. Doktorunuzla size uygun doğum seçeneklerini ve süreci enine boyuna konuşun, tüm sorularınızı sorarak açıklığa kavuşturun. Unutmayın ki normal doğum son ayınızda (37 hafta sonrası) herhangi bir zamanda gerçekleşebilir.

medline Hastanesi



25-26. Gebelik Haftaları: Artık ultrasonda daha tombik görülür. Ağırlığı 700-800 gram ve boyu 35-38 cm'ye ulaşmıştır. Kıl yapımı tamamlanmış kaşları, saçları ve tırnakları oluşmuştur. Dış sesleri daha iyi tanımlamakta ve tanıdık seslere tepki verebilmektedir.

Akciğer damarları artmış, havayollarının gelişimi ve surfaktan yapımı önem kazanmıştır. Ultrasonda da seçilebilen solunum kas hareketleri başlamıştır. Solunan amnios mayi akciğer gelişimi için gereklidir. Bebek doğum kanalından geçerken akciğerlerindeki bu sıvıyı dışarı atacaktır. Bu haftadan itibaren gebelik şeker taraması yapılmalıdır. Size verilen 50 gr glikoz ile hazırlanan solüsyondan bir saat sonra kan şekeriniz ölçülür. Eğer yüksek bulunursa diğer aşamalara geçilir. Gebelik şekeri saptandığı takdirde doktorunuzun tavsiyelerini sıkı sıkıya takip etmeniz, diyetinizin profesyonel olarak düzenlenmesi gerekmektedir.

27-28. Gebelik Haftaları: Bebeğiniz anne karnın keyfini çıkarmakta kilo alıp düzenli uyuma periyotları geçirmektedir. Göz kapaklarını açıp kapatabilir. Kirpikleri oluşmuştur. Bu hafta doğar ise birçok merkez de yaşam şansı olduğu kabul edilmekle beraber daha akciğerlerin hava ile karşılaşması için çok zamana ihtiyaç vardır. Bu haftada annenin takibi de önem kazanmaktadır. Tansiyon ölçümleri, ayak bileğinde oluşan şişlikler ve kilo takibi önemlidir.

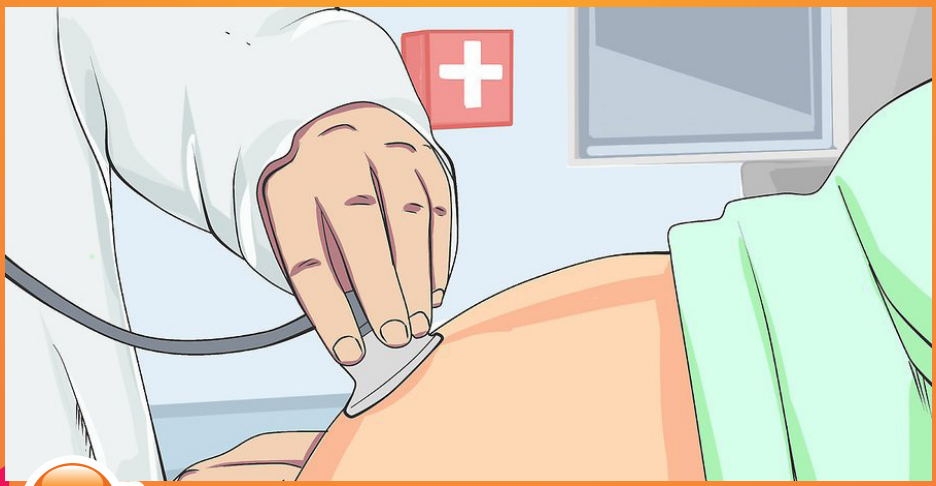
29-30. Gebelik Haftaları: Kemik iliğinde kan yapımı başlamıştır. Bebeğiniz hızla büyümektedir. Kilosu 1300 gr ve boyu da 40 cm'ye ulaşmıştır. Bu hızlı büyümenin ihtiyaçlarını karşılamak için diyetinizin protein, demir ve özellikle kalsiyumdan zengin olması gerekir. Sinir sistemi gelişimi de devam etmektedir. Bebeğinizin beyin gelişimi doğum sonrası 5 yaşına gelene kadar devam eder. Bu dönemde omega-3 bakımından zengin balık ürünleri bolca tüketilmelidir. Bebeğinizin iyi olduğundan emin olmak için hareketlerini takip etmeniz son aylarda daha önem kazanmaktadır.

30-34. Gebelik Haftaları: Bebeğiniz artık son hazırlıklarına başlamıştır. Cildi deri halini almış, kırışıkları daha da düzelmiş lanugo denen tüyler azalmaya ve anne karnında bebek cildini suya karşı koruyan kremsi madde çekilmeye başlamıştır. Göz bebeği kas gelişimi sayesinde büyüyüp küçülerek ışığı fark edip tepki verebilir. Çoğu bebek başı aşağıda olacak şekilde doğum kanalına yönelmeye başlamıştır. Bazı bebekler son zamana kadar ters durabilirler. Bu haftalar erken doğumun sık görüldüğü haftalardır. Son hazırlık ve alışverişlerinizle yorulmamaya dikkat edin.

34-37. Gebelik Haftaları: Boyu 45 cm ağırlığı 2400-2700 gr olmuştur. Yuttuğu amnios sıvısı bağırsaklarında mekonyum denen ilk kakasını oluşturmaya başlamıştır. Bebek sıkıntıya düştüğü zaman bu ilk kakasını anne karnındayken de yapabilir. Bu bebek için tehlikeli bir durumdur. Bu yüzden son ayda daha sık doktor kontrolü hem sizin hem de bebeğin sağlık durumunun değerlendirilmesi için önemlidir. Şikayetiniz olmasa dahi kontrollerinizi ihmal etmeyin. Son ayda büyüyen bebeğiniz daralan yeri nedeniyle büyük dönme hareketi yapamaz ama tekmeleri yeterli ve kuvvetlidir. Bebek hareketlerini takip edin. Hareket sayısı her bebek için farklıdır. Önemli olan eskiye göre azalıp azalmadığıdır. Eğer azaldığını düşünüyorsanız doktorunuza başvurun.

37-40. Gebelik Haftaları: Bebeğiniz miada ulaşmıştır. Organları kendi başlarına çalışacak olgunluğa ermiştir. Ağırlığı 3000 gr üzerindedir. Ortalama doğum ağırlığı 3500 gr olarak kabul edilse de her bebeğin doğum ağırlığı farklı olacaktır. Ultrasonda saptanan doğum ağırlığı farklı olabilir buna şartlanmayın. Artık her an doğum olabilir, hazırlıklarınız tamamlanmış olmalıdır. Kendinizde akıntının artması, suyun gelmesi, sancıların sıklaşması, kanama olması gibi doğum belirtilerinin olup olmadığını gözlemleyin. Bu sure içinde doğumunuz başlamamışsa son hafta da doktor kontrolünü ihmal etmeyin gün geçmesi durumundaki size uygun takip planınızı öğrenin.

41. Gebelik Haftası: Bazı bebekler geç doğabilir ancak bu durum yakından takip edilmesi gereken bir durumdur. Ultrason ve kalp atımı takipleri ile bebeğin ve annenin bu süreçte iyi olduğunun kontrol edilmesi gerekir. Bazı durumlarda doğumun başlatılmasına karar verilebilir. Doktorunuz ile bağlantı halinde kalın ve bebek hareketlerini takip edin. Geç doğan bebekler onları suya karşı koruyan kremsi tabaka azaldığından ciltleri özellikle avuç içleri ve ayak tabanları kırışık ve tırnakları oldukça uzamış olarak doğarlar.



Düzenli Gebelik Takipleri

Olağan gebelik izlem takviminizi öğrenmek için aile hekiminize veya kadın hastalıkları ve doğum uzmanınıza başvurup detaylı bilgi alın. Sorunsuz bir gebelikte normal takip şekli ve yapılması gerekenler şu şekildedir.

ilk izlem: Gebeliğin ilk 14 haftasında

ikinci izlem: Gebeliğin 18-24. haftaları arasında

Üçüncü izlem: Gebeliğin 28-32. haftaları arasında

Dördüncü izlem: Gebeliğin 36-38. haftaları arasında

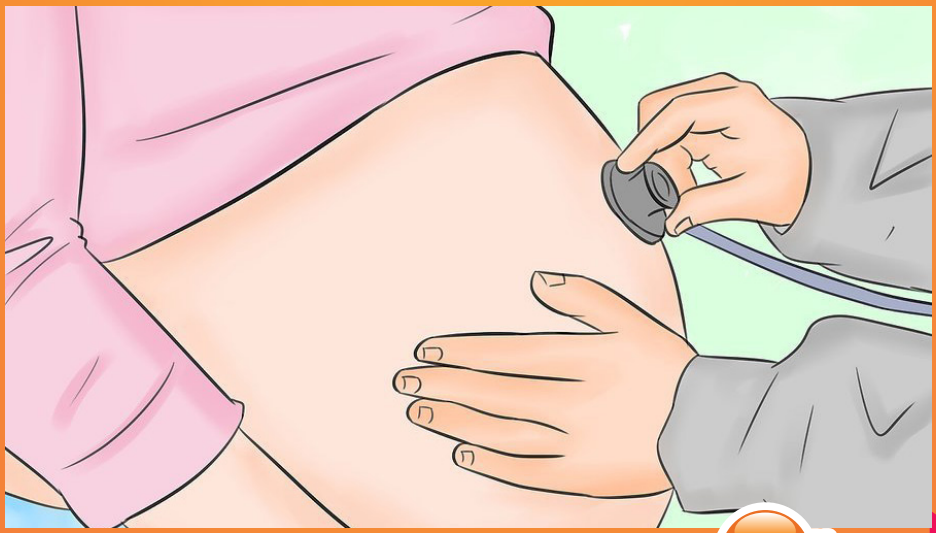
İlk Trimester İlk İzlem İlk Kontroller

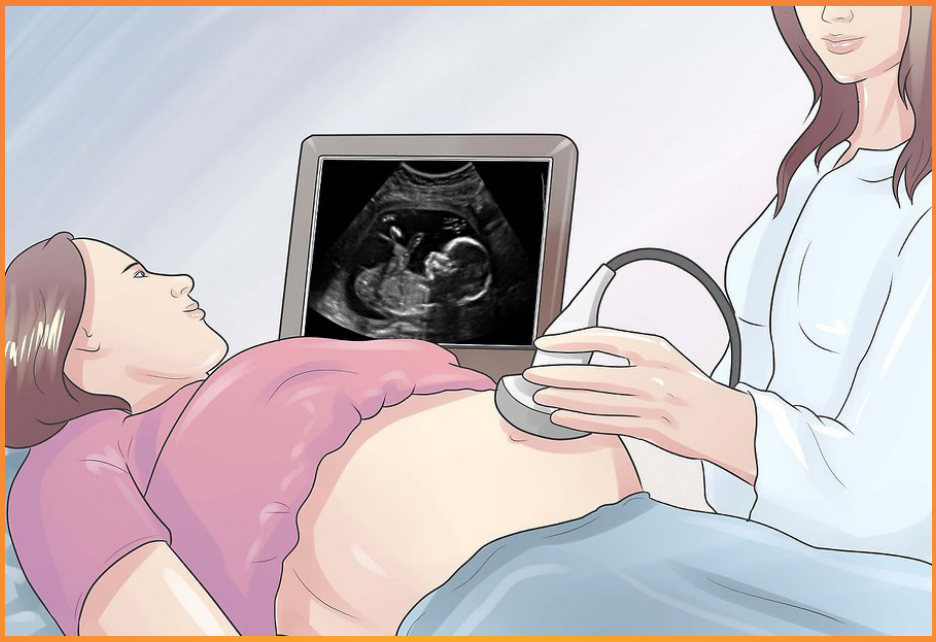
Doktorunuz sizi değerlendirdikten sonra bazı testler isteyecektir. Bu testlerin bir kısmı tüm gebelere yapılmakla beraber bazıları sizin sağlık durumunuza özgün doktorunuz tarafından istenecektir. Doğum öncesi tarama testleri ise zeka geriliği ile seyreden bazı hastalıkları erken saptamak için istenir. Bu testler gebeliğin belirli haftalarında yapıldığından gebe olduğunuzu öğrenince hemen doktora başvurmanız önemlidir.

ilk muayenede istenen testler sizin genel sağlık durumunuzu değerlendirmeye yönelik kan testleri (kan sayımı, karaciğer, tiroid, kan şekeri, idrar gibi) ile doktorun gerekli görmesi durumunda bebeğe bulaşabilecek bir hastalık taşıyıp taşımadığınıza yönelik testleri (TORCH, sarılık, HIV, VDRL) ve kan grubudur.

İkili Test

11-13. haftalar arası yapılan tanı testidir. Bu haftalar arasında ultrasonda bebeğin değerlendirilip ense kalınlığı ölçüldükten sonra ikili test (kan tahlili) yapılır. Sonuçlar değerlendirildikten sonra yüksek riskli bulunmuşsa bir sonraki aşamada amniosentez/ kordosentez denen testler (rahim içinden sıvı yada kordondan kan alınması) önerilir. Ancak bu yollar ile alınan örneklerin genetik incelenmesi ile kesin teşhis konabilir.





İkinci Trimester Kontrolleri

Üçlü / Dörtlü test

16-20. haftalar arası ultrasonda bebeğin değerlendirilmesinden sonra üçlü veya dörtlü test istenir. Eğer sonuçlar yüksek riskli ise amniosentez yada kordosentez yapılmalıdır.

Son Trimester Kontrolleri

Son 3 aylık takiplerde sizde; tansiyon, ödem gibi bebekte ise suyun azalması, gelişme geriliği gibi gelişebilecek beklenmeyen durumların zamanında saptanması için takipleriniz sıklaşarak devam etmelidir. Gerekli durumlarda tahlil istenebilir.

İkinci düzey ultrason

18-22. haftalar arası doktorunuz uygun gördüğü taktirde detaylı ultrasonda denilen ikinci düzey ultrasonla bebeğinizin değerlendirilmesi için en uygun zaman 5. Ayın bitimidir. Özellikle kalp gibi bazı organların daha iyi değerlendirilmesi mümkün olmaktadır.

Şeker yükleme testi

24-28. haftalar arası gebelik şekeri olup olmadığını saptamak için yapılır. Standart olarak 50 gr glukoz içildikten bir saat sonra kan şekeriniz ölçülür. Eğer sonucunuz yüksekse bir sonraki aşama 100 gr glukoz yüklenmesidir. Gebelik şekeri olduğunuz saptanırsa gerekli tedaviniz başlanıp, gebeliğinizin ve kan şekerinizin daha sıkı takip edilmesi gerekir.

Bu tahliller haricinde doktorunuz sizin için gerekli başka tahlilleri isteyeceği gibi gebelik takibi süresince bu tahlillerin bazıları tekrarlanarak değişimleri takip edilecektir.

NST denen cihaz ile bebek kalp atışlarının değerlendirilmesi doktorunuz gerekli gördükçe istenecektir.

Hamileliğim Süresince Kaç Kilo Almalıyım?

Gebelik kilo alımının kaçınılmaz olduğu bir süreçtir. Kontrolsüz kilo alımı birçok sağlık problemine yol açar. Kontrollü bir şekilde gerektiği kadar kilo almak doğum sonrası dönemde de bu kilolardan daha kolay kurtulmanıza imkan verecektir. Ne kadar kilo almanız gerektiği sizin gebelik öncesi durumunuzla doğrudan alakalıdır.

• Gebelik öncesi kilonuz normalden az ise (vücut kitle indeksi 19 ve altı) 13-18 kilo almanız normaldir.

•Normal kiloda iseniz (vücut kitle indeksi 19-25) 11-15 kilo almanız uygundur.

•Gebelik öncesi kilonuz fazla ise (vücut kitle indeksi 25 ve üzeri) 7-10 kg dan fazla almanız önerilmez.

Gebelikte aşırı kilo alımı anne ve bebek sağlığı açısından diyabet, yüksek tansiyon ve iri bebek gibi riskleri artıracağı gibi gebelik sonrasında verilemeyen ve kalıcı olan kilolar kalp damar sağlığına etkileri açısından tüm hayatınızı etkiler.

Gebelik öncesi kilonuz normalden az ise bebeğinizde düşük doğum ağırlıklı olabilir hatta erken doğabilir.

Kaç kaloriye ihtiyaç duyduğunuz ilk kilonuza, yaşınıza ve ne kadar hareket ettiğinize bağlı olmakla birlikte ortalama olarak ilk üç ay için günlük toplam 2000 kalori, ikinci üç ay için 2200 kalori ve son üç ay için 2400 kaloriye ihtiyaç vardır.

Gebeliğin ilk aylarında kilo alımı çok gerekli değildir, ilk üç ay için 1,5-2 kilo alımı yeterli sayılır. Bu da günde fazladan alınması gereken 150-200 kalori demektir. Bir kase yoğurt bu ihtiyacı karşılar.

Üçüncü aydan itibaren ise düzenli olarak aylık 1500-1800 gr alınması gerekmektedir. Günlük 300 kalorilik bir artış ile bu sağlanabilir ki bu da bir sandviç ve bir bardak süt demektir. Yenilen miktardan çok ne yenildiğine önem verilmelidir. Taze vitamin bakımından zengin meyve ve tam tahıl ürünler tercih edilmelidir.

Hamilelikte Nasıl Beslenmeliyim?

Diyetiniz bebeğinizin sağlığını dışarıdan etkileyebileceğiniz en önemli değişkendir. Temel unsur meyve ve sebze çeşitliliğini artırmak yanında yenilen tahılın tam tahıl olmasıdır. Ancak bazı ürünleri (folikasit içerenler gibi) özellikle tüketmekte fayda vardır. Unutmayın ki bebeğiniz ihtiyaçlarını sadece sizden karşılayabilir. Yeterince alamadığınız mineraller sizin vücut deponuzdan karşılanacak bu özellikle kemikve diş gibi dokularınıza yansıyacaktır. Kendinizi her zamankinden daha aç hissedeceksiniz. Ancakbebekvar diye iki kişilik yemek doğru değildir, kahvaltınızı aksatmayın. Kahvaltı yapmak gereksiz ve daha yağlı, şekerli yiyecekleri atıştırmanıza engel olur.

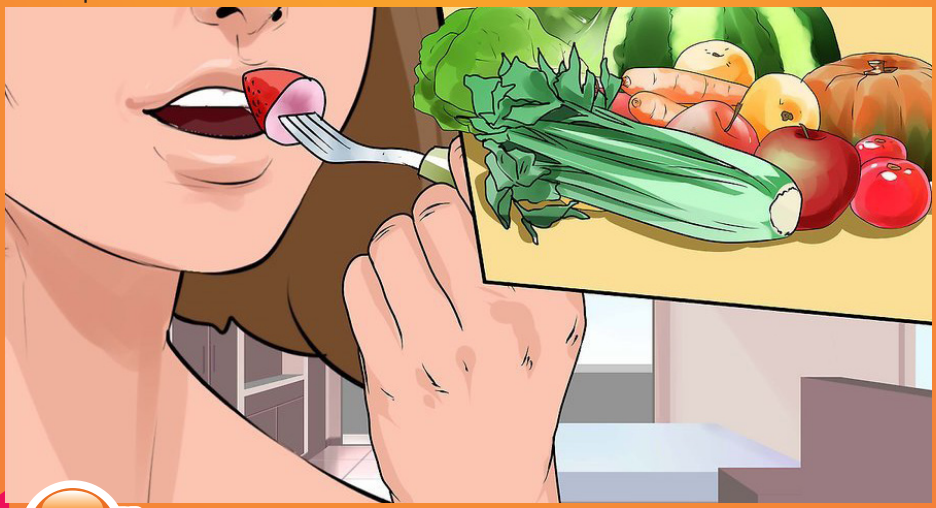
Özel bir diyet yapmanıza gerek yoktur. Sağlıklı bir diyet için çoğu kez yediğiniz gıda çeşitliliğini artırmanız yeterli olacaktır. Her meyvenin vitamin kombinasyonu farklıdır. Çeşitliliği artırırsanız bebeğin tüm ihtiyaç duyduğu vitaminleri sağlama olasılığınız artar. Taze, vitaminden zengin meyve, sebze ve tam tahıl ürünleri tercih edin. Ancak bazı ürünleri (folik asit içerenler gibi) özellikle tükenmekte fayda vardır.

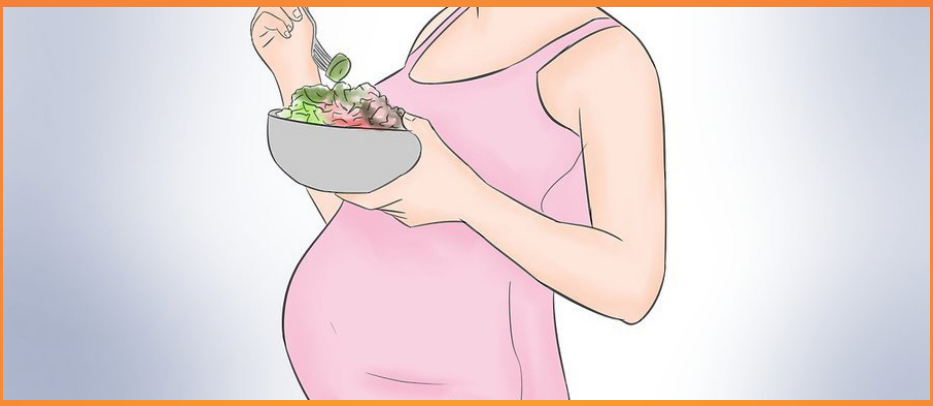
FOLİKASİT VE FOLAT: Folikasit bebekte yeni yapılan tüm hücrelere gerekli olduğu gibi kan hücresi yapımı içinde temel ihtiyaç olan bir vitamindir. Ayrıca sinir sistemi gelişimi içinde önemlidir ve omurgada bazı doğumsal hastalıkların oluşma riskini azaltır. Bu yüzden folikasit desteğine gebe kalmadan önce başlanması faydalıdır. Folik asit takviyesi ile ilgili aile hekiminizden bilgi alabilirsiniz. Folik asit en çok brokoli, bezelye ve yeşil yapraklı bitkilerde bulunur. Ayrıca limon, portakal da zengin folik asit kaynağıdır. Günlük alınması gereken miktar 400 mikrogramdır.

•Bir tabak ıspanak 250 mikrogram,

•Bir adet portakal 48 mikrogram folik asit kaynağıdır.

DEMİR: Kan hücrelerinde bulunur, oksijenin taşınmasını sağlar. Hem sizin hem de yeni yapılanan bebeğinizin demir ihtiyacı çok fazladır. Yeterince alınmadığında yorgunluk, halsizlik, saç dökülmesi, tırnaklarda bozulma olabileceği gibi bebeğin erken ve düşük doğum ağırlıklı olmasına neden olabilir. Gebelikte yeterince demir alamayan anneler doğum ve lohusalıktaki kan kayıpları da eklenince maalesef bebeklerine bakıp emzirmekte zorlanabilirler.





Bu nedenle hamilelere demir takviyesi gereklidir. Bakanlığımızca tüm gebelere 16. gebelik haftasından itibaren 9 ay süre ile ücretsiz demir desteği sağlanmaktadır.
Günlük demir ihtiyacı 27 miligram kadardır.
Bir porsiyon kuru fasulyede yaklaşık olarak 4 miligram, bir porsiyon ıspanakta 6 miligram, 100 gram kırmızı ette 3 miligram demir bulunur. Mercimekve kuruyemişlerde demirden zengindir. Beraberinde C vitamini (portakal suyu gibi) almak demirin emilmesini artırır. Kalsiyum ise aldığınız demirin daha az emilmesine neden olur. Bu nedenle demir ilacı ile sütü beraber almamalısınız. Beslenmenize ne kadar dikkat etseniz de eğer doktorunuz demir ilacı başlamışsa itina ile kullanın. Demir yeni yapılan bebeğinizin tüm hücreleri için gerekli olup gebelikte sizin de demir ihtiyacınız artacaktır.

KALSİYUM: Günlük 1000 miligram kalsiyum alınmalıdır. Bir bardak sütte 300 miligram, bir kase yoğurtta 250 miligram kalsiyum bulunur. Kuru meyveler (incir, kayısı gibi), badem yeşil sebzelerde kalsiyumdan zengindir.

VİTAMİN D: Günlük en az 600 ünite alınmalıdır. Bakanlığımızca tüm gebelere gebeliklerinin 12. haftasından itibaren 1 yıl süre ile ücretsiz D vitamini desteği sağlanmaktadır. Yağlı balıklar zengin D vitamini kaynağıdır. Bir bardak sütte 115, bir adet haşlanmış yumurtada 45 ünite D vitamini bulunur.

PROTEİN: Protein canlıların yapı taşlarıdır. Proteinler büyümenin olmazsa olmazlarıdır. Günde 70 gram kadar alınması önerilir. Et, balık, süt, süt ürünleri, yumurta, mercimek, kuru bakliyat zengin protein kaynaklarıdır. Bir bardak süt 8.3 gram, bir adet haşlanmış yumurta 6,5 gram protein sağlar. D vitamininin vücutta aktif hale gelmesi için güneş ışığı gerektiği unutulmamalıdır. Bunun için ayrıca güneşlenmenize gerek yoktur.

VİTAMİN C: C vitamini hücre onarımı ve savunma sistemi için gereklidir. Sebze ve meyveler özellikle portakal, limon, brokoli, domates, biber c vitamininden zengindir. Demirle beraber alındığında demirin emilmesini artırır. Bu yüzden demir tabletleri ile beraber bir portakal yemek iyi olacaktır.

MEYVE VE SEBZE: Bol vitamin kaynaklarıdır. Gebede yavaşlayan bağırsak hareketlerini de içerdikleri lifler sayesinde düzenlerler. Mevsim ürünleri taze ve iyice yıkanarak tüketilmelidirler. Gebelik ayları ilerledikçe alınması gereken meyve sebze miktarı da artırılmalıdır. Ortalama olarak iki öğün sebze yemeği ve iki ara öğünde birer kase meyve salatası yemek yeterli olacaktır. Meyve suyu da tüketmeniz sıvı alımı açısında faydalı olacaktır.

ET ve BALIK ÜRÜNLERİ: Protein ve demir kaynağıdır. Bebeğinizin gelişimi için protein almanız şarttır. Protein ihtiyacı da gebelik haftası ilerledikçe artar, ilk aylarda bebeğiniz oluşmak için daha sonraki aylarda ise büyümek için protein kullanır. Etlerin iyi piştiğinde ve içlerinde pembelik kalmadığından emin olun. Bu bazı enfeksiyon hastalıklarına karşı alınması gereken bir önlemdir.

Balık aynı zamanda beyin gelişimi için gerekli omega -3 kaynağıdır. Özellikle son aylarda bol bol tüketilmesi daha önemlidir. Haftada iki kez tüketilmeye çalışılmalıdır. Ton ve yağlı balıklar cıva içerebileceklerinden haftada iki porsiyonu geçirmemelidir. Konserve ton balığı ise haftada 4 orta boy konserveyi açmamalıdır.

Kuru bakliyat da proteinden zengindir. Sadece geleneksel yemek şeklinde değil piyaz ve diğer salatalara da ekleyerek günlük tüketiminizi artırabilirsiniz.

SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ: Kalsiyum, protein ve vitamin D kaynağıdır. Eğer süt alımında sorun yaşıyorsanız laktozsuzve yağı alınmış ürünler kullanabileceğiniz gibi yoğurt ya da alabildiğiniz diğer süt ürünü miktarını artırabilirsiniz. Salatanıza peynir ekleyebilirsiniz. Süt ve yoğurdu meyvelerle karıştırarak zengin tat çeşitliliği sağlayabilirsiniz, ancak pekmez ile karıştırmanız önerilmez. Sabah öğününde iki bardak süt ve ikindi ara öğünde bir kase yoğurt yeterli olacaktır.

Süt ve süt ürünlerini seçerken pastörize olasına veya pastörize sütten yapılmasına dikkat edin. Evde yoğurt yapıyorsanız sütün iyice kaynadığından emin olun. Tuzlu olan süt ürünlerini ise suda bekleterek tuzunu alın yada tuzsuz ürün tercih edin. Yağı alınmış olanlar aynı miktar kalsiyum ve vitamin sağladıkları gibi gereksiz kilo almanıza engel olacaktır.

SIVI: Gebelikte sıvı alımı da artırılmalıdır. Sıvı alımı rahim kasılmalarına engel olarak erken doğum tehdidine karşı faydalıdır. Ayrıca kabızlık ve idrar yolu enfeksiyonu gibi sık görülen gebelik şikayetlerini önler. Günlük 2-2,5 litre sıvı almalısınız. Eğer meyve suyu tüketiyorsanız sıvı yanında şekerde aldığınızı unutmayınız. Yaz aylarında daha da fazla sıvı almanız gerekmektedir.

Ara Öğünlerde Neler Yiyebilirim?

Öğünlerinizi kaçırmayın. Çünkü kaçan öğünler yerine aldığınız besin değeri düşük, yağ ve şekerden zengin atıştırmalık (cips, çikolata, bisküvi gibi) yiyecekler sağlıksız kiloya neden olacaktır. Bunların yerine öğünlere bazı örnekler aşağıdadır.

• Yoğurt, meyveli yoğurt: Yoğurdu kilonuza göre yağı alınmış olanları tercih edebilirsiniz, içerisine biraz susam veya meyve kuruları ekleyebilirsiniz. Kabızlık çekiyorsanız erik kurusu iyi olacaktır. Ayrıca yoğur içindeki laktobasiller florayı düzenleyerek mide ve barsak şikayetlerinizi azaltır, zengin bir vitamin ve protein kaynağı olurlar.

• Sandviç: Peynirli, balıklı, yumurtalı, hazırlayabileceğiniz sandviçler yeşilliklerle zengin bir vitamin ve protein kaynağı olurlar.

Güvenli Yiyecek Hazırlama

• Süt ve kahvaltılık gevrek: Sütü içemiyorsanız kahvaltılık gevrekle, sıcakveya soğuk alternatifleri deneyin. Yoğurt içinede kahvaltılık gevrek deneyebilirsiniz.

• Meyve , meyve salatası, meyve suyu,meyveli süt: her zaman değişik meyve tercih ederek çeşitlendirin.

•Salata: içine tam tahıl gevrekler veya kıtır ekmek, peynir, balık ve tavuklu her defasında farklı lezzet çeşitleri oluşturun.

Kumpir: istediğiniz çeşitlerle zengin bir yiyecek olacaktır.

• Kuru Meyveler: Kaysı kurusu, siyah erik kurusu, incir hem vitamin kaynağı hem e gebelikte sık görülen kabızlık için idealdir.

• Humus: Ekmek üzeri ya da tahıl gevrekleri ile beraber yenebilir.

• Kurabiye: Bir iki adet kuru üzüm, kayısı, erik ile hazırlanmış üzeri susamlı kurabiyeleri bisküvilere tercih edin

• Havuç-salata

• Sütlaç

Yiyeceklerin vitamin ve besin değerini hesaplarken hijyenik bir biçimde hazırlayıp başka bazı sağlık problemlerine neden olmalarının önüne geçin.

Güvenli Yiyecek Hazırlama

•Sebzeleri iyice yıkayın. Sebzelerde kalan toprak ishal ve toxoplasma enfeksiyonuna neden olabilir.

• Çiğ et ile uğraştıktan sonra ellerinizi, kap- kacakları ve mutfak tezgahını temizleyin. Et kestiğiniz bıçağı ve kesme tahtasını yıkamadan başka işlerde kullanmayın. Çiğ etten toxoplazma bulaşabilir.

• Etlerin çok iyi piştiğinden emin olun. Kalın et ve köfteleri keserek içinde pembe kısım kalmadığından emin olun.

• Yemeğe hazır satılan etleri (salam, pastırma gibi) dondurucuda 3-4 gün bekletin.

Dondurma işlemi bir çok mikrobu öldürecektir. Eğer bu ürünleri pişirerek kullanacaksanız dondurmanıza gerek yoktur. Ancaktüm etler gibi iyi piştiklerinden emin olun.

• Pastörize süt ve süt ürünlerini kullanın. Pastörize olmamış süt kullanacaksanız iyice kaynadığından emin olun.

Hamileliğim Süresince Nelere Dikkat Etmeliyim?

Gebelik normal seyrettiği durumlarda doğal bir süreç olarak kabul edilebilir. Sakınmanız gereken çoğu başlık gebe olmadığınız dönemde de dikkat etmeniz gereken öğelerdir. Hayatınızın hiçbir döneminde sigara içmeyin. Gebelik dönemlerinde sigara içilen ortamlardan uzak durduğunuz gibi etrafınızda içilmesine de izin vermeyin. Sigara erken doğum ve düşük doğum ağırlığına sebep olabilir. Sigara içen annelerden doğan bebekler enfeksiyon hastalıklarına daha yatkındır.

Tütün ve mamulleri dışında özen göstermeniz gereken bazı başlıkları şöyle sıralayabiliriz:

• Alkol ve zararlı maddelerden uzak durun.

• Röntgen (x-ray) ışınlarından uzakdurun ve başka bir nedenle (hasta refakati, hasta ziyareti vb.) bir sağlık kuruluşunu ziyaret ettiğinizde de röntgen bölümlerinden uzak durmaya özen gösterin.

• Hangi sebeple olursa olsun hekime ya da bir sağlık hizmeti almaya müracaat ettiğinizde mutlaka hamile olduğunuzu söyleyin.

• Hekiminizin önermediği reçetesiz ilaç kullanmayın. Gebelik öncesi rahatlıkla kullandığınız ilaçlar, özellikle ağrı kesiciler artık güvenli olmayabilir. Doktorunuza danışmadan ilaç almayın. Kullandığınız tüm ilaç ve reçetesiz uygulamalardan (balık yağı takviyesi, bitkisel çaylar gibi) doktorunuzu haberdar edin, bazı vitaminler vücutta birikir. Bilmeden fazladan aldığınız vitaminler vitamin zehirlenmesine neden olabilir.

• Günlük aldığınız kafein miktarını kısıtlayın. Günlük kafein alımı 200 miligramdan az olmalıdır. 1 fincan Türk kahvesi 57 miligram Bir kutu kola 33 miligram kafein içerir.
• Papatya, zencefil, ıhlamur gibi bitki çaylarını günde bir-iki bardaktan fazla içmeyin.
•Ahududu, adaçayı, sinameki, keten tohumu doğum sancılarını başlatıp erken doğuma neden olabilir. Gebelikte kullanmamakta fayda var. içeriğini bilmediğiniz bitki çaylarını içmeyin. Kullandığınız her türlü destekleyici üründe mutlaka T.C. Sağlık Bakanlığının tavsiyesinin olup olmadığını kontrol edin.
• Gebelikte saç boyatmanın güvenliliği ile net bilgiler bulunmamaktadır. Saçınızı boyatacaksanız ilk üç ay ertelemeniz faydalı olacaktır. Saçınızı boyarken mutlaka eldiven kullanın, ürün üzerindeki önerilere uyun, önerilen süreden daha fazla tutmayın ve çok iyi durulayın. Sertifikalı ya da ilgili Bakanlıkların üretim onayı verdiği ürünleri kullanın.
»Hazır gıda ve abur cuburdan uzak durun. Bu yiyecekler yeterli protein ve vitamin içermediklerinden sadece kilo almanıza neden olur.
• Sauna, kaplıca ve çok sıcak banyolardan kaçının.
• Boya kokusundan uzak durun. Evinizi boyatacaksanız evinizi iyice havalandırın, mümkünse bir kaç gece başka yerde geceleyin.
• Et ürünlerini iyice pişirin. Kendiniz hazırlarken bile pişmemiş köfte harcının tadına bakmayın ve sosis, sucuk gibi ürünleri pişirmeden yemeyin. Çiğ ve az pişmiş etlerden hamileler için önemli bir sorun teşkil eden ve düşüklere ya da bebeklerde beyin hasarına neden olan toksoplasma mikrobu geçebilir.
• Evcil hayvan özellikle kedi besliyorsanız dışkı kaplarını siz temizlemeyin. Eğer temizlemek zorunda iseniz eldiven kullanın ve atın. Her seferinde yeni eldiven kullanın. Hayvanların kullandığı dışkı kaplarını her gün bekletmeden boşaltırsanız toksoplasma kistlerinin açılmasına zaman vermeyeceğinizden bulaşması azalır.
• Oturmanız gerekiyorsa çok uzun süreli oturmayın. Mola alıp dolaşın bu damarlarda hareketsiz kalan kanın dolaşımını sağlar ve pıhtı oluşumunu önler.
• Çok uzun süre ayakta kalmayın. Bacaklarınızda varis ve ayak bileklerinizde ödem (şişlik) oluşur. Bu durumda uzanıp ayak altına yastık koyarak bacaklarınızı yükseltin.
• Araba kullanıyorsanız her zaman olması gerektiği gibi gebe iken de emniyet kemerinizi mutlaka takın. Ancak kemeri göbeğinizin altından geçirin.

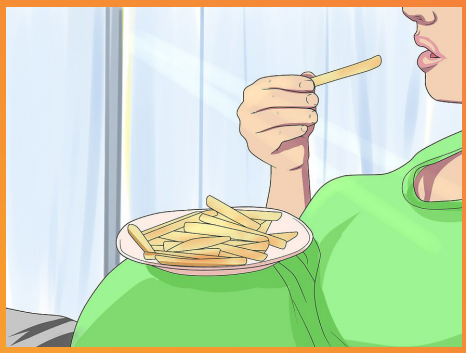
Gebelikte Aşı Güvenli Mi? Hangi Aşılar Yapılmalı?

Gebelere canlı virüs taşıyan aşılar yapılmaz.
Ancak aktifliği yok edilmiş virüs aşıları ve virüs içermeyen aşılarının yapılmasında bir sakınca yoktur.
Normal uygulamada belirli tetanoz ve difteri aşıları gebelere yapılmaktadır. Bunun amacı bebekte görülen yenidoğan dönemi tetanozunun önlenmesidir. Gebelikteki tetanoz aşı planınız için aile hekiminize başvurup bilgi alın.
Grip aşısı da aktifliği yok edilmiş bir aşı olup grip mevsiminde ve salgın durumunda gebelere yapılması önerilir.
Bu aşılar haricinde eğer bazı aşılama uygulanan bölgelere seyahat planlıyorsanız hangi aşıların yapılması gerektiği konusunda doktorunuza başvurun.
Gerekli durumlarda hepatit A, hepatit B, meningokok, pnömokok gibi aşılar gebeye uygulanabilir.
Gebelerin evdeki diğer çocuklarının aşılanmasında bir sakınca yoktur.

Gebe İken Oruç Tutabilir miyim?

Ramazan orucunu tutmamak için geçerli mazeretlerden biri de gebelik veya çocuk emzirmektir. Gebelik ve emzirme sürecinde oruç tutmanız önerilen bir durum değildir. Unutmayın ki bebeğiniz size muhtaç ve bağımlı başka bir canlıdır.

Erken gebelikte uzayan açlık durumlarında vücutta oluşan maddeler (keton cisimcikleri) bebeğin beyin gelişimi için zararlıdır. Diğer gebelik dönemlerinde ise açlık bebeğin büyüme gelişimini olumsuz etkiler.



Gebe iken Seyahate Çıkabilir miyim?

Gebeliğiniz sağlıklı devam ediyor ve bir riskiniz yoksa seyahat etmenizde bir sakınca yoktur. Uçak yolculuğu da genel olarak güvenlidir. Yine de bilet almadan doktorunuza danışın çok sık uçuşlar ve doğuma yakın dönemde seyahat etmeniz uygun görülmeyebilir.

- Mümkünse düşük ve erken doğum tehdidinin daha az olduğu 14-28 haftalarda seyahat edin.
- Seyahat ederken bol sıvı tüketin.
- Sık mola verin ve mutlaka yürüyüş yapın.
- Yanınıza yastık alın. Ayaklarınızın altına basamak, yükseklik koyun.

Gebelik Cinsel Hayatı Etkiler mi?

Sorunsuz bir gebelik geçiriyorsanız cinsel hayatınızda bir kısıtlamaya gerek yoktur. Hormonların, gebelik yakınmalarının ve duygusal durumunuzun etkisi ile zaten istekleriniz değişecektir.

Erken doğum tehdidi, daha önce erken doğum öyküsü, rahim ağzı problemleri, plasentanın aşağı yerleşimi, kanamalı gebelik gibi durumlar var ise cinsel ilişki için kısıtlama veya yasaklama söz konusudur.

Sık Karşılaşılan Hamilelik Şikayetleri ve Pratik Çözümler

KABIZLIK

Gebelikte bağırsak hareketleri yavaşlar. Önceden bir şikayetiniz olmasa bile gebelikte kabızlık sorunu yaşayabilirsiniz. Aldığınız demir ilaçları da kabızlık yapabilir.

• içtiğiniz sıvı miktarını özellikle su miktarını artırın. Sıvı alınmasının gebelikte idrar yolu enfeksiyonunu ve rahim kasılmalarını önleyici etkisi yanında başka bir çok yararları da bilinmektedir. Meyve sularını (özellikle kara erik) da tercih edebilirsiniz.

• Vücut aktivite artışı bağırsaklarınızı çalıştıracaktır. Bu amaçla yürüyüş ve gebe egzersizleri yapın.

• Diyetinizi gözden geçirin. Posa bırakan lifli yiyecekler yani meyve, sebze ve tam tahıllı gıdaları tercih edin. Bunun yanında barsak çalıştırdığı bilinen kayısı, kara erik gibi meyveleri tercih edebilirsiniz. Keten tohumu gebelikte düşüğe neden olabilir, kullanmayın.

BEL VE SIRT AĞRISI

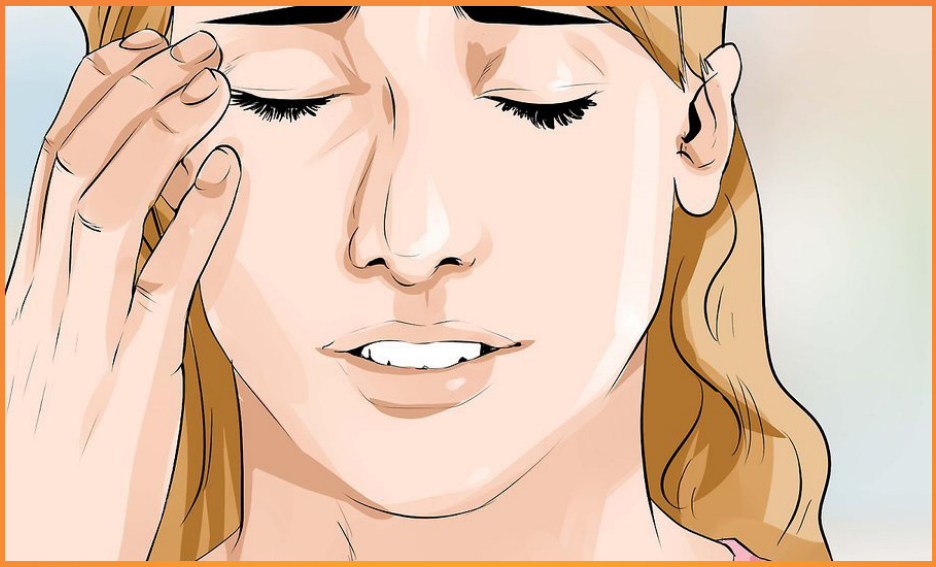
Gebelikte alınan kilolar ve hormonların etkisi ile gevşeyen bağdokusu bebeğiniz büyüdükçe bel ve sırt ağrısına neden olabilir. Beliniz ağrıyor ise öncelikle doktorunuza başvurarak bunun erken doğum ya da idrar yolu enfeksiyonu gibi bir hastalıktan kaynaklanıp kaynaklanmadığını öğrenin. Olumsuz bir durumunuz yok ise;

•Vücut duruşunuza dikkat edin. Oturma, kalkma ve iş yaparken belinizi dik durumda tutun. Oturma pozisyonunda belinizi bir yastık ile destekleyin ve ayağınızın altına basamak yerleştirin. Eğilme hareketi yapmayın, yerden bir şey alacağınızda beliniz dik dizlerinizi kırarak alçalın. Ağır kaldırmayın.

Düz olmayan, alçak topuklu, ortopedik ayakkabılar tercih edin.

Yan pozisyonda dizlerinizi karnınıza doğru çekerek yatın. Sırtınızı veya iki bacak aranızı yastık koyarak destekleyin.

Gebelik egzersizleri ile sırt kaslarınızı güçlendirin.



BAŞ AĞRISI

Öncelikle doktorunuza başvurun. Tansiyon probleminizin olup olmadığından emin olun. Eğer bir ilaç reçete edildi ise önerildiği şekilde kullanın.

Eğer baş ağrınızı başlattığını bildiğiniz durumlar gözlemledi iseniz bunlardan sakınmaya çalışın. Açlık, havasız ortam, uykusuzluk, yorgunluk, stres, parlak ışık baş ağrısına neden olabilir.

Stresten, koşuşturmacadan uzak sakin bir hayatyaşamaya çalışın.

Az az ve sık öğünler planlayın. Bu kan şekerinizin düşmesini engeller.

Düzenli uyuyun.

Yaşam enerjinizi yüksek tutun. Motivasyonunuzu yitirmeyin.

Gevşeme ve rahatlama egzersizleri yapın. Güneş gözlüğü kullanın.

Bunlara rağmen baş ağrınız başlamışsa sakin, az ışık alan bir ortamda uyumaya çalışın. Ensenize soğuk kompres uygulayın.

Omuz masajı yaptırarak rahatlamaya çalışın.

BULANTI KUSMA

Genellikle 6. haftada başlayıp 3. ayın sonunda geçer. Bazen biraz daha uzun sürebilir. Doktorunuzun önerdiği ilaç ve tavsiyelere uyun.

- Karbonhidrattan zengin az yağlı (bisküvi, ekmek, pilav) yiyecekler tüketin.
- Açlık hissedince hemen atıştırın, yanınızda atıştırmalıklar taşıyın. Uzamış açlık bulantıyı artırır.
- ilaçlarınızı yatağın başına koyun, uyanınca bulantılar ilerlemeden alın.
- Gebeliğin ilk döneminde hemen bebeğimi beslemeliyim sıkıntısına girmeyin. Midenizi tutan, içinizin aldığı yiyecekleri tercih edin, zorlamayın.
- Kokulardan etkileniyorsanız mümkünse yemeği başkası pişirsin veya önceden pişirerek odayı havalandırın bir süre sonra yemeye çalışın.
- Kustuktan sonra boğazınızdaki yanmayı geçirmek için soda içebilirsiniz. Bu midenizi de rahatlatabilir.
- Fazla sayıda kusuyor ya da kilo veriyorsanız aile hekiminize başvurun.
- Kola, gazoz gibi asitli içecekleri tüketmeyin.

Hamilelikte Egzersiz Neden Önemli?

Gebelik daha çok bir dinlenme dönemi olarak algılanır. Gebeler herzamankinden daha yorgun hissederler ve uykuya eğilimleri artmıştır. Eğer sağlıklı bir gebelik geçiriyorsanız, gebeliğiniz riskli değilse egzersiz yapmanın size ve bebeğinize artıları olacaktır.

Gebelik egzersizleri:

- Uykularınızı düzenler ve daha dinç olmanızı sağlar.
- Yaşam enerji seviyenizi ve motivasyonunuzu artırır.
- Gebelikte aldığınız kiloları kontrol altında tutar.
- Kaslarınızı güçlendirerek doğuma hazırlanmanızı sağlar.
- Bel ağrısı, kramp gibi gebelik yakınmaları ile başa çıkmanızı sağlar.
- Doğum sonu depresyon riskini azaltır.
- Şeker metabolizmanıza yardımcı olarak gebelik şekeri riskini azaltır.
- Uykunuzu düzenler.
- Doğum sonu daha çabuk toparlanmanızı sağlar.

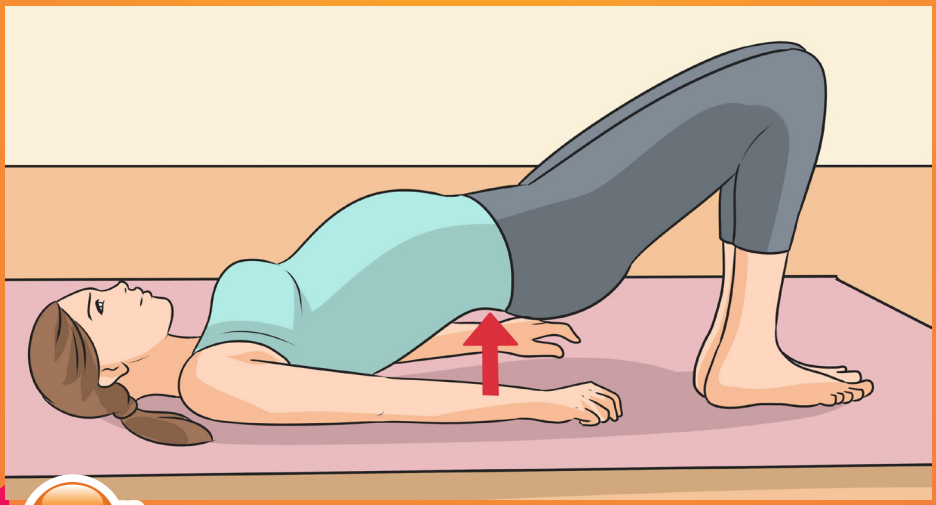
Ne kadar egzersiz yapmalıyım?

Günlük 30 dakika ağır olmayan egzersiz gebeler için uygundur. Her gün yapamasanız bile haftanın çoğunda yapmaya çalışın. Egzersiz yapamadığınız günlerde yürüyüş de yapabilirsiniz. Gebelerin hijyenik ortamlarda yüzmesinde de bir sakınca yoktur.

Kimler egzersiz yapmamalı?

Egzersiz genel olarak sağlıklı gebeler tarafından iyi tolere edilir, ancak doktorunuza danışarak sizin için sakıncalı olup olmadığını öğrenmekte fayda vardır. Şu durumlarda egzersiz yapmanıza yasak ya da kısıtlama getirilmelidir:

- Kanamalı gebelik
- Erken doğum tehdidi olanlar
- Daha önce erken doğuranlar ya da doğum riski olanlar



medline Hastanesi

Çoğul gebeliği olanlar (ikiz, üçüz gebelik vb.)
Rahim ağzı bölgesinde sorunları olanlar »Bebeğin eşinin önde olması (Plasenta previa)
Yüksektansiyonu olanlar
Düzenli tedavi edilmesi gereken hastalığı olanlar (kalp, akciğer hastaları, astım gibi)

Nelere dikkat etmeliyim?

Egzersizlerinize mutlaka ısınma hareketleri ile başlayın ve yavaş hareketlerle tedrici olarak bitirin. Egzersiz sürecinde ve gebelik boyunca yeterli sıvı tükekettiğinizden emin olun. Eğer nefessiz kalacakya da düzgün konuşamayacak kadar egzersiz yapıyorsanız bu sizin için ağır bir eksersizdir. Bir uzmana danışarak egzersiz seviyenizi ayarlayın.

Aşağıdaki durumlar görüldüğünde egzersiz yapmayı bırakın ve doktorunuza başvurun:

- Baş dönmesi,
- Baş ağrısı,
- Nefes darlığı,
- Nefes kesilmesi,
- Göğüs ağrısı,
- Vajinal kanama, kasılma, ağrı

medline

Gebe Çantasında Neler Olmalı?

Hastane çantası hazırlarken sizin ve bebeğin eşyalarını ayrı iki çanta yapmanız ve neyi nereye koyduğunuzu refakatçinize göstermeniz telaşlı saatlerinizde çok faydalı olacaktır. Çantanızı hazırlamak için son dakikayı beklemeyin. Son ayınızda çantanız hazır bulunsun. Doğum yapmış akraba ve arkadaşlarınızdan hastane ortamında gerekli olan, ihtiyaç duydukları malzemeleri sorup öğrenmenizde, onların tecrübelerinden yararlanmanızda fayda var.
Yanınıza hemen doğum sonrası kanama kontrolünde kolaylık sağlayacak çok uzun olmayan bir gecelik ve en az iki adet pijamanızı hazır bulundurun. Tansiyon ölçülmesine izin verecek şekilde kolları bol olmalıdır. Doğum sonrası erken dönemde biraz ağrınız olacaktır.

Ağrılı dönemde giymekte zorlanmamanız için iç çamaşırlarınızı büyük beden tercih edin. Ayrıca hastanede bir günden fazla konaklama ihtimaline karşı birden fazla çamaşır bulundurmakta ve emzirme sutyenini de çantada bulundurmakta fayda var. Anne çantasında terlik, diş fırçası, hijyenik ped, gibi kişisel bakım ürünlerinizi unutmayın.
Bebeğiniz için de en az üç çamaşır takımı, iki adet battaniye, alt bezi yanınızda bulundurmanız gerekir. Yanınızda biberon bulundurmayın. Bebeğinizi emziremiyorsanız hastanede görevli hemşireden yardım alın.

Doğum Süreci

DOĞUM AĞRISINI ÇEKMEK ZORUNDA MIYIM? BAŞKA SEÇENEĞİM VAR MI?

Doğum hakkındaki tüm sorularınızı doktorunuza çekinmeden sorun. Öncelikle korkmayın, doğumun bir hastalık değil tüm canlılar için geçerli bir gerçeklik olduğunu unutmayın. Doktorunuzdan size uygun seçenekleri öğrenin. Eğer saptanmış komplike bir durumunuz yoksa normal doğum için bile birden fazla seçeneğiniz bulunmaktadır.

Sadece korktuğunuz için ya da ağrı çekmemek için sezaryen tercih etmeyiniz. Unutmayın ki sezaryen ile doğum ciddi bir ameliyattır. Hem sizin için hem bebek için riskleri normal doğumdan çok daha fazladır. Sizin ve bebeğiniz için normal doğuma engel bir durum söz konusu ise doktorunuz bunu size zaten bildirecektir.

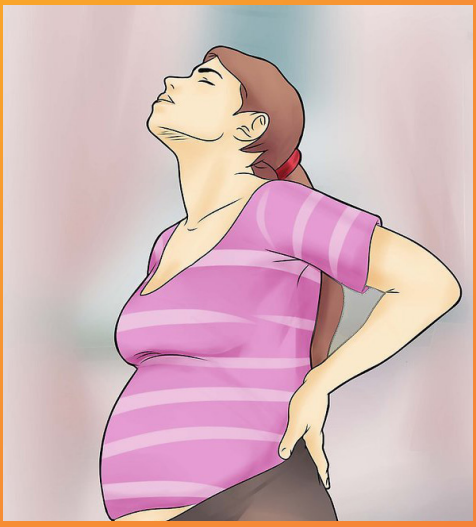
Belden uyuşturma olarak bilinen, bölgesel anestezi yöntemleri (epidural anestezi) normal doğumda başarı ile uygulanmaktadır. Size uygun olup olmadığını, nasıl uygulandığını, ne gibi sorunlarla karşılaşabileceğinizi doktorunuzla görüşün ve detaylarını öğrenin.

Bu yöntemle ağrısız bir şekilde normal doğurup, varsa doğum dikişlerini ağrısız geçiştirebilirsiniz. Bebeğinizi hemen kucağınıza alabilirsiniz.

Epidural anestezi belinizdeki iki omur arasından omuriliği kaplayan zarın üzerine ilaç verilmesi yöntemidir. Ağrınızı kesip bir miktar uyuşukluk yapar. Tam bir hissizlik hali değildir. Bu yüzden doğum eyleminin hiçbir evresini kaçırmazsınız. Doğum sürecinde anestezi uzmanları sizi yakın takip edip artan ağrınıza göre ilaçlarınızı ayarlayacaktır. Ağrı duymadığınız için eylem sürecinde daha az yorulup, doğum sonrası bebeğinizin keyfini çıkarırsınız. Yapılan ilaçların genel vücut dolaşımına karışması az olduğundan bebeğinize bir zararı yoktur. Eğer doğumunuz bir zorunluluk nedeniyle sezaryen ameliyatına dönerse epidural anesteziniz devam edip ameliyatınız başarı ile yapılabilir. Siz de bebeğinizin ilk anlarını kaçırmamış olursunuz.

Normal Doğumun Avantajları

- Sütünüz hemen gelir ve bebeğinizi emzirilebilirsiniz.
- Günlükyaşama daha kısa sürede dönülebilirsiniz.
- Sonraki doğumlarınızı da normal yolla yapabilirsiniz.
- Normal doğum, doğum sayınızı sınırlandırmaz
- Hastanede kalış süreniz daha kısadır.
- Normal doğumda genel anesteziye bağlı beklenmeyen durumlara maruz kalmazsınız.
- Bebeğinizle aranızdaki duygusal bağ daha kısa sürede kurulur.
- Normal doğumda sağlığınıza ait problemler sezaryene göre daha azdır.



Doğum Sonrası Bakım

Gözünüz aydın! Nur topu gibi bir çocuğunuz oldu. Annenin takip ve bakımının bittiğini düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Doğum sonrasında da dikkat edilmesi gerek bir çok husus var. Annenin hala hem tıbbi hem duygusal desteğe ihtiyacı vardır. Kısaca anneye de bakılmalıdır. Öncelikle taburcu olmadan doktorunuzdan bu konuda detaylı bilgi alın ve aklınızdaki tüm soruları sorup öğrenin. Varsa dikişlerinizin bakımı, kontrol zamanınız, hangi durumlarda hastaneye başvurmanız gerektiğini ve hangi ilaçları kullanacağınızı sorun. Bir süre daha kan yapıcı ilaçlara ve vitaminlere devam etmeniz faydalı olabilir, doktorunuzdan kendi durumunuzu öğrenin. Sağlıklı bir lohusalık geçirmeniz için; doğum sonrası ilk 24 saat hastanede 2.-5. günler arası 13.-17. günler arası 30.-42. günler arası izlemlerinizi yaptırmayı ihmal etmeyin. Bu dönemde de beslenmeniz önemlidir.

Başarılı bir emzirme için daha yüksek kalorili diyete ihtiyaç devam etmektedir. Yaş ve kiloya göre değişmekle birlikte yaklaşık günlük 700 kilokalori ekstra enerji ihtiyacınız vardır. Ayrıca vücudunuz bir toparlanma sürecine girdiğinden enerjiye olan gereksinimi artmıştır. Doğum ister normal olsun ister sezaryen anne için yorucu bir süreçtir. Annenin öncelikle dinlenmeye ihtiyacı olacaktır. Ancak yeterli uyku sağlandıktan sonra evin içinde dolaşmaya başlayarak yürümeniz daha iyidir.

Erken hareketlenme bağırsakları çalıştırarak doğum sonrası görülen gaz ve dolayısı ile rahatsızlık ve ağrı şikayetini azaltır. Vücuttaki ödemin daha kolay çözülmesini sağlar. Ayrıca özellikle bacaktaki kanın dolaşmasını sağlayarak varis yada pıhtılaşmanın önüne geçer. Erken hareketlenen ve hayata karışan annelerde doğum sonu görülen duygusal çöküntüler daha az görülür. Eğer dikişleriniz varsa iyileştikten sonra doktorunuza danışarak doğum sonu egzersizlerine başlayabilirsiniz.

Bu sizin motivasyonunuzu artırır. Kaslarınızı kuvvetlendirerek daha hızlı toparlanmanızı ve kilo vermenizi sağlar.

Doğumu takiben değişen vücut dengelerine bağlı olarak saç dökülmeleri görülür.
Telaşa kapılmayın, çoğu kez bu durum geçicidir. Doktorunuza başvurup gerekli takviyeleri öğrenebilirsiniz.
Kısaca bu dönemde bol sıvı alın, iyi beslenin, uyku ve dinlenmeye vakit ayırın ama tembellik etmeyin hareket edin.

DOĞUM SONU EGZERSİZE NE ZAMAN BAŞLAMALIYIM ?

Dikişiniz ya da doktorunuz tarafından belirtilmiş özel bir durumunuz yoksa kendinizi iyi hisseder hissetmez hemen bir ezersiz programı yapın. Programınıza daima azar azar seanslar halinde ve mutlaka ısınmave soğuma hareketleri ile başlayıp bitirin.

DOĞUM SONRASI YAPILAN EGZERSİZLERİN FAYDALARI NELERDİR?

Doğum sonrası egzersizin en önemli faydası sizin için normal olan yaşam tarzınıza en kısa sürede dönmenizi sağlamasıdır. Ayrıca:

• Fazla kilolardan kurtulmanızı sağlar.
• Gebelik ve doğumdan sonra kaslarınızı kuvvetlendirir. Karın kaslarının toparlanması ile göbek kalmaz ve vücudunuzu şekle sokar.
• Vücudunuzdaki fazla sıvı ve ödemi çözer.
• Yaşam enerjinizi yükseltir. Doğum sonu depresyon gelişmesine engel olur. Eğer depresifseniz tedavinize yardımcı olur.
• Kalp damar sistemi gibi genel sağlığınız üzerine olumlu etkileri vardır, eker metabolizmanızı düzenler. Bununda kilo vermeniz üzerine ekstra faydası olacaktır.

medline

Anne Sütü ve Emzirme

NEDEN ANNE SÜTÜ?

Anne sütü bebeğin ihtiyacına göre özel üretilir. Bebeğinizin erken yada geç doğmuş olmasına, kilosuna ve buna bağlı olarak sindirim
/sisteminin kabul edebileceği yağ ve protein miktarına, hatta hangi protein ve yağ oranına ihtiyaç duyduğuna bağlı olarak mükemmel hesaplarla üretilir. Her annenin sütü bebeğine özeldir Anne sütü tüm dünya bebekleri için ortak üretilen hazır mamalardan daha iyidir.

Anne sütünün sindirimi kolaydır. Bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirip enfeksiyonlara karşı koruyan antikorlardan zengindir ve üstelik her zaman istenen ısıda ve yanınızda hazır bulunur.

Ayrıca emzirme sırasında salgılanan hormonlar annenin rahmini toplayıcı etkileri ile doğum sonu kanamaları engelledikleri gibi kilo vermeye ve vücudun eski şeklini almasına yardımcı etkileri bulunur.

EMZİRME NASIL OLMALI?

Hemen doğum sonrası hazır hastanede iken hemşirenizden ve doktorunuzdan yardım istemekten çekinmeyin. Öncelikle rahat bir pozisyonda ve sırtınız dik bir şekilde oturun gerekirse bir yastıkla sırtınızı destekleyin ve bebeğinizi kucağınıza alın. Bunu yaparken siz bebeğe doğru eğilmeyin bebeği bağrınıza bastırın. Bir elinizle bebeğin baş ve boynunu desteklerken diğer elinizle memenizi tutun. Meme başınızı bebeğin ağzına ileri geri dokundurarak bebeğinizi emmesi için uyarın.

Bebeğin memenin sadece ucunu değil tüm kahverengi kısmını ağzına aldığından emin olun. Aksi halde bebek uç kısmı kısa sürede ağzından düşürecek ve emmeyi bırakacaktır. Başarılı bir vakumlama da yapamayacağı gibi, meme ucunun ezilip örselenmesine ve çok acılı çatlakların oluşmasına neden olacaktır.

Bebeğin önce bir memeyi tamamen (yaklaşık 20 dakika yeterlidir) emmesine izin verin daha sonra diğer memeye tutun. Bebek hala aç ise emmeye devam edecektir. Devam etmediği taktirde bir sonraki emzirmede ilk önce boşalmayan ikinci memeyi verin.

Göğüsleriniz dolgun kalıyorsa sağarak süt birikmesini engelleyin. Yeterince boşaltılmayan memeler annenin ateşinin yükselmesine neden olabilir.

Bebeği memeden almak istediğinizde de öncelikle bir parmağınızı bebek ağzının bir köşesinden içeri sokarak emme işlemine son verin daha sonra memenizi bebek ağzından çıkarın . Emme devam ederken memenizi çekmeniz yine meme başı yaralarına sebebiyet verir.

HANGİ SIKLIKTA EMZİRMELİYİM?

Yeni doğan bebekler ortalama iki saatte bir emmek isterler. Ağlayarak ya da aranarak size işaret verirler. Bebeği her istediğinde emzirin. Bu başlangıçta çok yorucu olabilir, bebek büyüdükçe kendi emme takvimini oluşturacaktır, sabredin, ilk günlerde bebeğiniz özellikle sıcak ortamda bulunuyor yada çok giydirilmişse uzun süre uyuya kalabilir. Bu zaman zarfında ememeyen bebekte kan şekeri düşmeleri görülebilir. Bu durumda bebeğinizi burun kökünü sıkarak uyandırıp emzirebilirsiniz.

SÜTÜMÜN YETİP YETMEDİĞİNİ NASIL ANLARIM?

Bebeğinizde doktoru tarafından sağlıklı bebek kontrollerinde yeterli kilo alımı saptanıyorsa sütünüz yeterli demektir. Doyan bebek memeyi kendisi bırakıp uyur. Bebeğiniz memeyi çekip ağlıyorsa, aranıyorsa doymamış olabilir. Bebeğinizin kilo aliminin yetersiz olduğunu düşünüyorsanız doktorunuza danışınız. Erken pes etmeyin. Unutmayın ki bebek emdikçe anne sütü yapılır. Özellikle gece emzirmeleri sonrasında daha fazla süt salınmaktadır.

MEME BAKIMI NASIL YAPILIR? ÇATLAKLAR İÇİN NEYAPABİLİRİM?

ilk günlerde özellikle meme başlarında ezilme, acıma olması doğaldır. Su ile temizleme dışında bir uygulamaya gerek yoktur. Meme başı çatlakları oluşmuş ise doktorunuzun önerdiği bir krem ile nemlenmesini sağlayabilirsiniz. Bu durumda emzirmeden önce sürdüğünüz kremi su ile temizleyin. Kremin tat ve kokusu bebeğin emmemesine neden olabilir.

Meme başı çatlaklarında emzirmeye devam etmelisiniz az miktar bir kanamanın bebeğe zararı yoktur. Meme başının iyileşmesine zaman vermek için silikon meme uçları kullanabilir, hatta birkaç gün sağarak bebeğinizi besleyebilirsiniz.

ANNE SÜTÜ ALAN BEBEK VİTAMİN ALMALI MI ?

Anne sütü hızla büyüyen bebeğinizin vitamin D ihtiyacını karşılamayabilir. Aile hekiminize danışarak vitamin D desteği verebilirsiniz. Vitamin D, kemikler için gerekli kalsiyumun daha iyi emilmesini sağlar. Aldığınız ilaçların çoğu süte geçeceğinden doktorunuza danışmadan ilaç almayın.

EK GIDA ŞART MI? NE ZAMAN EK GIDAYA GEÇMELİYİM ?

Bebeğinizi mutlaka en az altı ay anne sütü ile besleyin. 6 aydan sonra anne sütü ile birlikte ek gıdaya başlanmalıdır. Unutmayın ki anne sütü her zaman bebeğinize uygun üretilir, bebeğiniz büyüdükçe ihtiyacına göre değişir. Bunun yanında bir yıldan fazla emziren

annelerde meme ve yumurtalık kanseri, diyabet, kalp hastalıkları ve romatizma gibi hastalıkların görülme riski azalır. En doğrusu sütünüz geldikçe hatta 2 yaşına kadar bebeğinizi emzirmenizdir.

SÜT YAPIMINI NASIL ARTIRABİLİRİM?

Beslenmenize dikkat edin yeterli kalori ihtiyacınızı alın ve en az 3 litre (15 bardak) sıvı alın. Şekerli şerbetleri alabilirsiniz ama bunun şart olmadığını ve kiloya sebep olacaklarını unutmayın. Yeterli sıvı aliminin yanında en önemli nokta hem beden hem de ruhen dinlenmiş olmanızdır. Sakin huzurlu bir ortam oluşturun. Bakımınız için yakınlarınızdan yardım almaktan çekinmeyin.

Sütü artırdığı bilinen yiyecek ve bitki çaylarından faydalanabilirsiniz. Bulgur ve arpa en bilineni olup, dereotu, maydanoz gibi yeşil yapraklı bitkiler yanında ısırgan ve rezene çayları da fayda sağlayabilir.

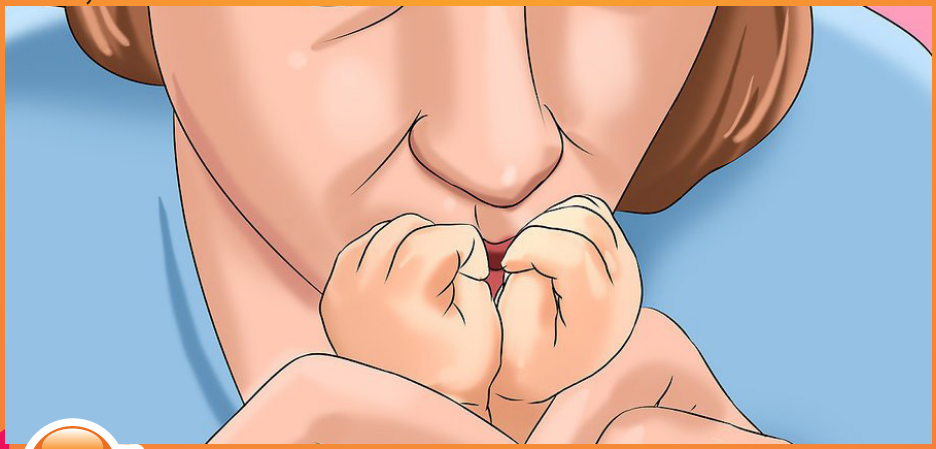
BAŞARILI SÜTTEN KESME NASIL OLMALI ?

Çocuğunuzu sütten keserken öncelikle acele etmemelisiniz. Bu birkaç günde sonuçlanacak bir işlem değildir. Acele ettiğiniz taktirde terstepipmemekavgasına neden olacaktır. Çocuklar genellikle anne kucağında zaman geçirmeyi sevdikleri sabah ilk emme ve uykudan önceki son emmeye düşkündürler. Gün içinde dikkatleri kolay dağıtılabilir. Öncelikle gün içindeki emmeleri, onları tok tutarak ve oyunakandırarak unutturmaya çalışın. Bunun birkaç hafta sürebileceğini unutmayın. Gün içinde sütünüzü sağın. Bu süreç uzun gibi görünebilir ancak bu dönem boyunca sütünüzün yapılması azalacağından ani kesmelerde görülen ağrılı süt birikmeleri olmayacaktır.

Sütünüzü kesmek için meme başına her hangi bir şey sürmeyin. Alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bebeğinize zarar verebilir.

GEBE İKEN EMZİRMEYE DEVAM EDEBİLİR MİYİM ?

Gebeliklerinizin arasında ideal olarak en az 2 yıl olması hem bebeğiniz hem de sizin sağlığınız için önemlidir. Genel olarak emzirmeniz mümkün olsa da bu tercih edilen bir durum değildir. Sizinle birlikte 3 kişiye besin sağlamak durumunda kalacağınızı unutmayın. Kaybettiğiniz besini yerine koyamayabilirsiniz. Yeni gebeliğin halsizlik ve yorgunluğunun eklenmesi ile bu süreç anne için yıpratıcı olabilir. Emzirmek rahim kasılmalarına neden olduğundan sorunlu gebeliklerde (kanamalı gebelik yada düşük tehdidi) zaten önerilmeyecektir.



Yenidoğan Bakımı

Artık sizde bir annesiniz. Size anne diye seslenmesine daha çok olsa da siz onun annesisiniz. Yorgunluk ve karışık duygular içinde bebeğinizi ilk kez kucağınıza aldınız, inanın bütün anneler en iyi annedir ve çok kısa bir süre içinde sizde profesyonel bir anne olacaksınız. Bebeğinizin ne zaman acıktığını, ne zaman altını kirlettiğini, neden ağladığını en iyi siz bileceksiniz. Dahası sesiniz nasıl olursa olsun bebeğiniz için en güzel, en güvenli ses olacakve sizi duyunca huzur bulup susacak. Bebeğinizin görme duyusu henüz gelişimini tamamlamamıştır. Ancak çok yakınına geldiğinizde sizi görebilmesine rağmen anne sesini ve kucağını bilir.

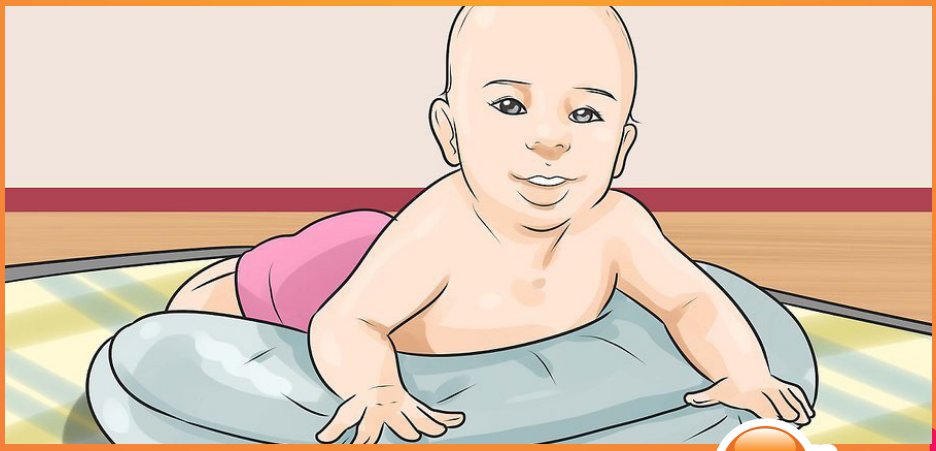
İLK EMZİRME

Bebeğinizi kucağınıza alır almaz emzirin. Eğer memeyi almayı başaramadı ise hastanedeki sağlık personelinden yardım alın, ilk sütünüze ağız, ağız sütü veya klostrum denir. Süt kadar kıvamlı değildir. Bebeğinizin karşılaştığı bu yeni ortamdaki mikroplara karşı koruyucu antikorları içerir. Bebek emdikçe bir kaç gün içinde göğsünüzden normal süt salgısı başlayacaktır. Bebeğinizi 2-3 saatte bir ve her ağladığında emzirin. Eğer sezaryenle doğum yaptıysanız sütünüz geç gelebilir endişelenmeyin. Kaldığınız servisteki sağlık personelinden yardım isteyin.

HER BEBEK GAZLI OLUR MU ? GAZINI NASIL ÇIKARTMALIYIM?

Yeni doğan bebeğin sindirim sistemi kasları henüz gelişmesini tamamlamamıştır. Bu yüzden yuttuğu hava zaman zaman gaz sancılarına neden olacaktır. Emzirme sonrası kucağınızda, omzunuza yaslayarak sırtını sıvazlayıp gazını mutlaka çıkarın. Gaz hemen çıkarılmadığı taktirde bağırsaklarda kolik denen ağrıya neden olacaktır. Bu durumda bacaklarını bisiklet sürer gibi karnına doğru hareket ettirirseniz bebeğinize yardımcı olmuş olursunuz. Ayak altına havluya sarılmış çok sıcak olmayan su torbası koymanız da işe yarayabilir. Bir elinizle karnına yumuşak masaj yapmanız hem elinizin ısısı ile karnını ısıtacak hem de bağırsak hareketine iyi gelecektir.

Annenin kalp atım ritminin rahatlatıcı etkisi olabilir, kucağınızda göğsünüze yakın tutabilirsiniz. Bazen kalabalık ortamdaki yeni ve değişik sesler huzursuzluğu artırır. Anne karnında olduğu gibi sakin ılık bir ortam sağlayın. Gerekli durumda doktorunuza başvurmaktan çekinmeyin. Aile hekiminize başvurmadan bebeğinize herhangi bir ilaç vermeyin.



ALTINI NASIL DEĞİŞTİRECEĞİM ?

Öncelikle ellerinizi yıkayın ve kurutun. Ellerinizin soğuk olmadığından emin olun. Bebeğin altını daima önden arkaya doğru temizleyin. Bu dönemde tüm bebeklerin ciltleri hassastır. Ilık su ile ıslatılmış gazlı bez kullanabilirsiniz. Bebeğin altını mutlaka kurulayın ki pişik olmasın. Erkek bebekler bezleri açılır açılmaz idrar yapabilirler. Bezi gevşetip bir sure bekleyerek ya da ufak bir bebek havlusunu ile örterek üstüne sıçratmasına engel olabilirsiniz. Bezini kapatırken pipisini aşağı doğru olduğundan emin olursanız ve böylece giysilerine doğru işemesine engel olabilirsiniz. Göbekkordonu düşene kadar göbek mandalının bez dışında kalmasına özen gösterin. Kız bebeklerde de önden arkaya doğru temizlemeye dikkat etmelisiniz. Pişik önleyici kremleri de

kullanmanızda bir mahsuryoktur. ilk günlerde sık sık ve az miktarda kaka yaparlar, bekletmeden değiştirmeniz pişik olmaması ve bebeğinizin huzurlu durması için önemlidir.

HANGİ POZİSYONDA YATMALI?

Bebeğinizi sırtüstü veya yan yatırın. Yatağının başucunu, yastık kullanmadan alttan yükseltmek reflu ve kusmaları engelleyecektir. Yastık sadece yan yatırmalarda bebeğin sırtını desteklemek için kullanılmalıdır.

BEBEK NASIL YIKANIR?

Bebeğinizi göbek bağı düşünce yıkayın. Bu süre zarfında ıslak tülbentle silebilirsiniz. Eğer daha önce yıkayacaksanız mutlaka ilk 24 saati tamamlamasını bekleyin.

Bebeğin ilk banyosu genellikle aile de bir merasim havası içinde gerçekleşir, ilk günlerdeki banyosunda yardıma ihtiyacınız olacaktır. Bebeği bir yandan tutup öte yandan yıkayıp suyunu dökmek ikinci bir kişiyi gerekli kılar.

Öncelikle banyo sonrası bebeği giydireceğiniz ortamı hazırlayın. Ilık bir odada bebeğin temiz giysileri, alt bezi, bebek yağı gibi ihtiyacınız olacak malzemeleri hazırlayın. Bebeği koyacağınız yüzeye büyükçe bir havlu serin. Daha sonra banyo suyunu hazırlayın. Suyun ısısını ayarlamada bir banyo termometresinden yararlanabileceğiniz gibi dirseğiniz ile de kontrol edebilirsiniz.

Dirseğinizi yakmayan bir su sıcaklığı uygun olacaktır. Bebeğinizi akan su altında duş başlıkları ile yıkamayın, sudaki ısı değişikliklerini farkedemeyebilirsiniz. Banyoda uygun bir yere büyükçe başka bir havluyu sererek hazırlayın. Şimdi bebeğinizi banyo ortamına getirip üzerini soyabilirsiniz. Bebek küvetinin içine önce bir miktar banyo suyundan dökerek bebeğin suyla ilk temasının yavaşça olmasına özen gösterin. Bir elinizle baş ve boynunu destekleyerek önce gövdenin ön kısmını yumuşak hareketlerle yıkayın ve bebeği çevirirken elinizin kaymaması için durulayın.

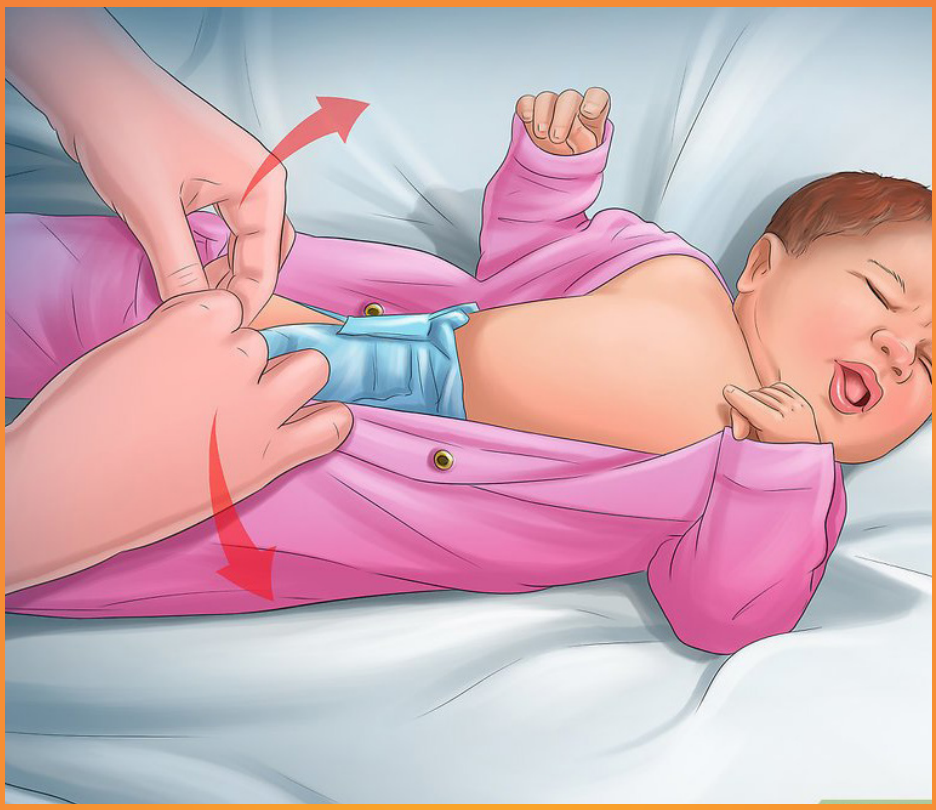
Bebeği çevirerek bu defa avcunuz altta göğüs kısmından desteklerken sırtını yıkayıp durulayın. Başını da bu pozisyonda tutarken yıkayın. Bebeğin irkilip korkmaması için baş yıkamayı sona bırakın. Başını durularken suyu kısa aralıklarla dökün ki bebek arada nefes alabilsin.

Bebekyıkama işlemini uzun tutmayın. Banyo suyunun soğumasına neden olacağından bebek üşüyecektir. ilk banyolar için 5-6 dakika yeterlidir. Bebeğinizi duruladıktan sonra yardım eden kişi havlusunu hemen üzerine örterek yada serip hazırladığınız havlunuz üzerine bebeğinizi koyarak sarmalayın, başını yumuşak hareketlerle kurulayın ve giydireceğiniz odaya alın. Bebeği bu odada hazırladığınız havlunun üzerine koyup ilk ıslak havluyu altından çekin ve kuru olan havluya sarın.

Bu sayede bebeğin uzun sure ıslak bir yüzeye temas etmesinin engellendiği gibi ilk acemilik günlerinde yeni giydireceğiniz giysilerin nemlenmesini de önlemiş olursunuz.
Öncelikle alt bezini bağlayın. Bu işlem sırasında bebeğin ısı kaybetmemesi için vücudun üst kısmı havlu ile örtülmüş olsun.
Göbek pansumanını doktorunuzun önerdiği şekilde yapın. Daha sonra bebeğinizi seri hareketlerle bebek yağı ile yağlayın çünkü su ve sabun onun hassas cildini kurutacaktır. Şimdi bebeğinizi giydirebilirsiniz. Tüm bu işlemlerin seri bir şekilde yapılması bebeğin üşümemesi için gereklidir. Bu yüzden banyo öncesi hazırlıklarınızı bebeği soymadan tekrar gözden geçirmelisiniz.

YALANCI EMZİK ZARARLI MI ?

Yenidoğan bebeklerde emzik gerekmez. Bebeğin ilk günleri çoğunlukla uykuda ve emerek geçer. Bebeğiniz ağlıyor ya da huzursuz ise öncelikle kolik ağrısı, açlık yada altının kirli olup olmadığını teyit etmelisiniz. Emzik bebeği doyurma aracı değildir. Eğer bebeğiniz doyduktan sonra bile aranıyorsa emme ihtiyacını karşılamak için şart olmamakla birlikte verilebilir. Ancak emzik başlamayı ilk günlerden ziyade memeden süt gelmesi iyice oturduktan sonraki döneme ertelemelisiniz. Çünkü sütünüz ancak bebek emdikçe gelecektir. Yeni doğan bebeklerde emzik emilmesi yastık ölümleri dediğimiz ani bebek ölümlerini azalttığı düşünülse de orta kulak iltihabı riskini artırmakta büyük çocuklarda diş gelişimine olumsuz etkileri olmaktadır.
Bu yüzden doysa bile emme ihtiyacı olan bebeklerde bir aydan sonra başlamak kaydıyla kısa sureli kullanımı uygun olabilir. Bebeğiniz istemedikçe siz emzikvermek için uğraşmayın ve beslenmesi tamamlandıktan sonra verin, kilo almasının iyi olduğundan emin olun.
Emziği bebeğin boynuna asmayın.Bu boğulmalara neden olabilir. Uyanıkken hazır satılan klipsli emzik zincirleri kullanabilirsiniz. Ancak uyurken bu emzik zincirini mutlaka çıkarın. Eğer bebeğiniz emzikle uyumuş ve uykuda emziği ağzından düşmüş ise tekrar ağzına sokmaya çalışmayın.



BEBEĞİMİ ÇOK MU GİYDİRDİM ?

Anne karnında amnios mayi bebeğinizi sıcacık tutmaktadır. Doğduktan sonra ise bulunduğu ortamın ısı ayarlamasını siz yapmalısınız. Bebeğin içinde bulunduğu odanın 22-24 derece aralığında olması yeterlidir. Bebeğinizi giydirirken tek kalın bir giysi yerine kat kat giydirirseniz ortama göre üzerini ayarlamanız kolay olup, tekrar soyup girdirmekle uğraşıp bebeği hırpalamamış olursunuz.

Genel olarak bebeği siz o ortamda nasıl giyiniyorsanız bir kat fazla giydirmeniz, yeterli olacaktır. Bebek yelekleri ve pamuklu bebek battaniyeleri ilk günlerde çok işlevseldir.Bebeği gereğinden fazla giydirirseniz rehavetten uyuya kalıp aç kalacaktır. Bu özellikle ilk günlerde istenen bir durum değildir.

Bebeğiniz beklenenden fazla uyudu ise çoksıcaklayıp sıcaklamadığını kontrol edin. Bebeğin üşüyüp üşümediğini kulak kepçelerinden ve burun ucundan anlayabilirsiniz. Çok üşüyen bebeklerin el ve ayaklarında morarmalar olacaktır.

Yenidoğan Muayenesi ve Testleri

Bebeğinizin ilk muayenesi doğar doğmaz başlar. Doğumu yaptıran doktorunuz ve veya çocuk doktoru yeni doğan bebeğin durumunu değerlendirir. Herhangi bir sıkıntısı olmayan bebeklerin göbekve göz bakımları yapılıp, tartılır, baş çevreleri ve boyları ölçülür. K vitamini iğnesi yapılıp doğumsal hastalıklar açısından ilk muayeneleri yapılıp anneye verilir. Bazı kan testleri (kan sayımı, kan grubu, gerekli durumlarda kan şekeri seviyeleri) yapılır.

Hepatit B aşısı da doğum sonu hemen daha hastanedeyken yapılır. Bunun dışında topuk kanı olarak bilinen tarama testleri her bebeğe yapılması zorunlu testlerdir. Topuk kanı alınması için bebeğin anne sütü almaya başlaması gerekmektedir. Genellikle ilk 24 saat tamamlanınca bakılabilir. Bebeğiniz hastaneden taburcu olmadan önce mutlaka işitme tarama testi de yapılmalıdır.

TOPUK KANINDAN NELERE BAKILIR ?

Bu testler ailenizde bilinen bir hastalık öyküsü olmasa bile tüm bebeklere yapılır ki hastalık durumunda geç kalınmasın. Böylece normal zekalı doğup hastalığa bağlı zeka özürlü olabilecek bebeklerin erken tanısı ve tedavisi

sağlanabilir. Topuk kanından fenilketonüri, hipotiroidi (guatr), biyotidinaz eksikliği testlerine bakılır. Halk arasında zeka geriliği hastalığı olarak da bilinen Fenilketonüri hastalığı vücutta fenilalanin denen madde birikerek zeka geriliğine yol açar. Özel diyetle bu çocuklar normal zekalarını korurlar, bu yüzden erken tanısı çok önemlidir ve doğan tüm çocuklara yapılması zorunludur. Yine hipotiroidi dediğimiz guatr bezinin az çalışması ilaçlarla tedavi edilebilir bir durumdur. Biyotidinaz eksikliği de erken tanındığında önlem alınacak bir hastalıktır.

BEBEĞİN İLK DOKTOR KONTROLÜ

Yenidoğan ilk muayenesinde tartılıp, baş çevresi ve boyu tekrar ölçülür. Bebeğinizin ölçümlerini doğum sonrası verilen kitapçıkta işaretleyip takip etmeniz önemlidir. Bebeğiniz ilk muayenesinde biraz kilo vermiş olabilir. Bu beklenen bir durumdur. Telaşa kapılmayın; doktorunuzdan bebeğinizi doğru ve yeterince besleyip beslemediğinizi ve doğru uygulamanın nasıl olacağını öğrenin. Bebeğiniz kısa zamanda bunu telafi edecektir. Her bebeğin büyümesi farklı olabilir, önemli olan her ay aşama kaydetmesidir.

ilk muayenede bebeğinizin sarı olup olmadığı en önemli noktalardan biridir. Doğum sonu her bebek bir miktar sararır. Bu doğum sonrasında anneden ayrılma sonucu bebek karaciğerine olan yüklenmeye bağlıdır. Kanda bilirubin seviyesi bakılarak tespit ve takip edilir.

Çok yükselmesi tehlikeli bir durumdur. Bilirubinleri yüksek çıkan bebekler doktorunuzun uygun gördüğü aralıklarda takibe alınır, gerekli görüldüğünde hastaneye yatış yapılarak tedavi edilir.

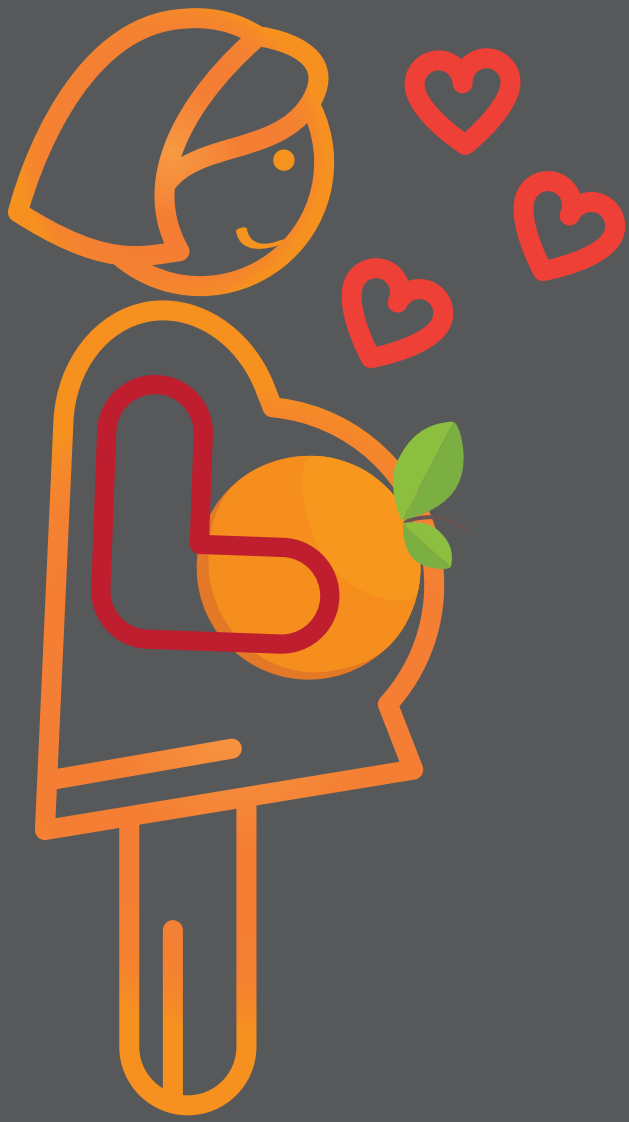
Yenidoğanın ilk muayenesi oldukça detaylıdır. Doğumsal bir anomalisi olup olmadığı, kalp sesleri, gözve kulak muayenesi, vücut refleksleri, kas gücü, göbek kordonu düşüp düşmediği ve göbek bakımı, erkek bebeklerin yumurtalarının (testis) yerlerine inip inmediği detaylıca muayene edilir.

Bebeğin duyup duymadığını belirlemek için işitme testi yapılarak ortaya konur.

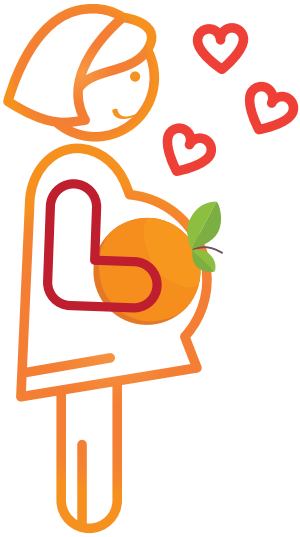
Ayrıca kalça çıkıklığı açısından kalça eklemleri muayene edilip gerekirse kalça ultrasonu istenir. Vitamin D takviyesi başlanır. Aşı takvimi planlanır.

Bebeğinizin izlem ve aşı tarihlerini doktorunuzdan öğrenin ve aşı karnesine not edip yakın takip edin.

Yaşamın ilk günlerinde bebeğin sıkı takibi ile eğer oluşur ise değişiklikleri fark etmek özellikle sarılık açısından büyükönem taşır. Normal uygulamada bebeklerin 48. saat, 15. gün, 40. gün, 2, 3 ,4, 6, 9 ve12 aylarda olmaküzere ilk yıl izlemleri yapılmalıdır.



GEBE EĞİTİM SINIFI



GEBE EĞİTİM SINIFI

MEDLİNE ADANA HASTANESİ GEBE EĞİTİM SINIFINA KATILMAYA *NE DERSİNİZ?*

SİZ DE BEBEĞİNİZ VE KENDİNİZ İÇİN SAĞLIKLI BİR GELECEK PLANLIYORSANIZ

BİZE KATILIN...

İLETİŞİM NUMARASI :

0 322 455 25 90

medline Hastanesi

www.medlineadana.com.tr

/ medlineadana