

Hamilelik, Doğum ve Sonrası

Anneliğe İlk Adım

Fatma AVCI

Başvuru Kitapları
POZİTİF





POZİTİF

POZİTİF: 25
başvuru kitapları: 5
yayin@semerkand.com
isbn: 978-9944-70-108-2

resimleyen
halime başaran yoğurtçu

tashih
rabia dölek

kapak
semerkand tasarım

iç düzen
ali çiftçi

baskı
sistem matbaacılık
davutpaşa cad. yılanlı
ayazma sok. no: 8
davutpaşa/istanbul tel: 0212
482 11 01 (yaygın dağıtım)

kasım 2007, İstanbul 2.
baskı

GENEL DAĞIDIM

POZİTİF
DAĞITIM

eyüpsultan mh. osmangazi
cad. esma sok. no: 4
samandıra-istanbul tel: 0216
311 13 35 faks: 0216 561 10
00

online alışveriş
www.pozitifpazarlama.com

yazar
fatma avcı

Anneliğe İlk Adım

yazar
fatma avcı

POZİTİF

Çanakkale - Biga doğumlu olan Fatma Avcı, ilk, orta ve lise öğrenimini Biga'da tamamladı. Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümü'nden mezun oldu. Embriyoloji, Endokronoloji, SltoloJI, (|o!>olik, doğum, bebek ve çocuk gelişimiyle ilgili çeşitli araştırma ve incelemelerde bulundu, makaleler hazırladı. Ankara Numune Hastanesi Endokronoloji ve Metabolizma Laboratuarında staj çalışmalarını tamamladıktan sonra özel bir hnstanedo çalıştı. Bir süre de öğretmenlik yapan Avcı, ilk çocuğunun doğumu İle birlikte araştırma ve çalışmalarını çocuk gelişimi vıı ofllltlml konularına yoğunlaştırdı. Yazar, evli ve iki ço-
(.uk aruıiüiıdlr latmaavcibiga@hotmail.com

İÇİNDEKİLER

TAKDİM 19
ÖNSÖZ **21**

BİRİNCİ BÖLÜM **HAMİLELİK ÖNCESİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER**

A. ..... **HA**
MİLELİĞE HAZIRLIK DÖNEMİ **27**

1. Doğum Kontrol Yöntemleri 28
2. Annenin Yaşı 28
3. Kalıtsal Hastalık 28
4. Kronik Rahatsızlıklar 29
5. Kızamıkçık Riski 29
6. İçki, Sigara Kullanımının Zararları 29
7. Annenin Kilosu 30
8. Kontrolsüz ilaç Kullanımının Etkileri 31
9. Önceki Doğumların Şekli 31
10. Diş Kontrolünün Yapılması 32
11. Beslenme 32
12. İş Yeri Şartları 32
13. Çevresel ve Diğer Faktörler 33
14. Folik Asit Takviyesi 33
15. Tevekkül 34

B. GEBELİKLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER 37
1. Adet, Aybaşı (Menstruel Siklus) Nedir? 37
2. Gebe Kalmanın Zamanı Var mıdır? 38
3. Çoğul Gebelik Nasıl Meydana Gelir? 38
4. Muhetemel Doğum Tarihi Nasıl Hesaplanır? 39
5. Bebeğim Kız mı? Erkek mi? 40

C. ACABA, HAMİLE MİYİM? 41
Hamile Olabileceğinizin İşaretleri 41
1. Hamileliğin Gebelik Testi İle Belirlenmesi 42
2. Gebeliğin Ultrasonla Tanısı 42
İyi Bir Hamilelik Dönemi Geçirilmesi İçin Birkaç Öneri 43

İKİNCİ BÖLÜM **HAMİLELİK DÖNEMİ**

A. HAMİLELİK DÖNEMİ 49
Yeni Bir Başlangıç 49
Gebeliğin Oluşması 50

B. HAFTA HAFTA GEBELİK 53
1-2. Hafta 53
3-4. Hafta 53
1-4. Haftalar arası 55
5. Hafta 57
6. Hafta 58
7. Hafta 60
8. Hafta 61
9. Hafta 63
10. Hafta 65
11. Hafta 68
12. Hafta 70
13. Hafta 71
14. Hafta 73
15. Hafta 75
16. Hafta 76
17. Hafta 79
18. Hafta 81
19. Hafta 84
20. Hafta 85
21. Hafta 87
22. Hafta 89

23. Hafta 90
24. Hafta 92
25. Hafta 93
26. Hafta 95
27. Hafta 96
28. Hafta 99
29. Hafta 100
30. Hafta 102
31. Hafta 104
32. Hafta 105
33. Hafta 109
34. Hafta 110
35. Hafta 112
36. Hafta 115
37. Hafta 116
38. Hafta 118
39. Hafta 121
40. Hafta 122
41. Hafta 123
Göçmen Kuşlar 125

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM **HAMİLELİK DÖNEMİNDE MERAK EDİLENLER**

1. GENEL ŞİKÂYETLER 129
2. BESLENME 146
3. CİLT SORUNLARI 151
4. İLAÇ KULLANIMI 151
5. GENEL SORULAR 155

Resimdeki Gibi 173

IV. BÖLÜM

GEBELİKTE BESLENME ve TEMEL GIDALAR

A. ..... **GEB**
ELİKTE BESLENME 177
1. Gebelikte Beslenmenin Önemi 177
2. Anne Adayı İçin Beslenme Eğitiminin Önemi 178
3. Dengesiz Beslenme ve Sonuçları 179

B. 4. Anne Adayının Alması Gereken Kilo Miktarı 181
MEL BESİNLER 183
1. Karbonhidratlar 183
2. Proteinler 185
3. Yağlar 186
4. Vitaminler 187
a. A Vitamini 187
b. D Vitamini 190
c. E Vitamini 193
d. K vitamini 194
e. C Vitamini 195
f. B vitaminleri 199
I. B1 Vitamini (Tiamin) 199
II. B2 Vitamini (Riboflavin) 201
III. Niasin (Nikotinik Asit, Nikotinamid) 204
IV. B6 Vitamini (Pridoksin, Pridoksamin, Pridoksal) 206
V. Pantotenik Asit 208
VI. Folik Asit 209
VII. B12 Vitamini 212
VIII. Biotin 213
Besinlerde Vitamin Kaybını Azaltma Yolları 215
5. Mineraller 216
a. Kalsiyum 217
b. Fosfor 220
c. Fluorid 221
d. Sodyum ve Potasyum 222
e. Magnezyum 224

I OemIr 225
g Bukır 233
Iı İyot 235
I Çinko 239

C III SIN GRUPLARI VE BESLENME KILAVUZU 241
I Sül ve Türevleri 242
11,..... Yumurta,
Kuru Baklagiller 243
3 Sebze ve Meyveler 245
4 Tahıl ve Türevleri 247
5..... Ya
ğlar ve Şekerler
..... 24
8

D. GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ (MENÜ) DÜZENLEME 249
1. Birinci (esas) Öğün 249
2. ikinci Yemek 250
3. Üçüncü Yemek 250
4. Sabah Kahvaltısı 250

E. GEBELİKTE ARTAN ENERJİ VE BESİN ÖĞESİ İHTİYACININ KARŞILANMASI 253
1. Anne Adayının Beslenmesinde Dikkat Edilmesi Gerekenler 254
2. Gebelikte Sıvı Alımı 257

V. BÖLÜM **DOĞUMA HAZIRLIK ve DOĞUM**

A. **DOĞUMA HAZIRLIK** 261
1..... Do
ğum çantasının hazırlanması 262
2. Doğumu nerede yapmalı?..... 264
3. Hastane Seçimi 264

B. ..... DO
ĞUM ŞEKİLLERİ 267
1. Normal Doğum 267
a. Doğumun Başladığı Nasıl Anlaşılır? 270
I. Doğum Sancıları 271
II. Su Gelmesi 272
III. Nişan Gelmesi.....272
b. Hastanede Yapılacak işlemler.....273
I. .....Doğum Eylemi
.....275
a. Doğumun Birinci Evresi 275
b. Doğumun İkinci Evresi 277
c. Doğumun Üçüncü Evresi 279
2. Sezaryenle Doğum 280
a. Planlı Sezaryen Ne Zaman Uygulanır?.....281
b. Hangi Durumlarda Planlı Sezaryen Kararı Verilir? 282
I. Bebeğin “Ters” ya da “Yan" Durması 282
II. Plesanta Previa 283
III. Herpes Simpleks Virüsü 284
IV. İri Bebek 284
V. Pelvis (çatı) Darlığı 284
VI. Daha Önceden Sezaryenle Doğum Yapmış Olma.....285
c. Acil Sezaryen Kararı Hangi Durumlarda Verilir? 286

d. Sezaryen Nasıl Gerçekleştirilir? 287
I. Ameliyathanede Neler Yapılır? 287
II. Ameliyat Sonrası Yapılan İşlemler 288
III. Hastaneden Çıkınca Dikkat Edilmesi Gerekenler.....289
3. Epidural Anestezi İle Doğum..... 290
a. Epidural Anestezi Nedir? 290
b. Epidural Anestezi Nasıl Uygulanır? 291
c. Epidural Anestezinin Riski Var mıdır? 293
d. Epidural Anestezi Ne Zaman Uygulanır? 294
e. Epidural Anestezinin Avantajları Nelerdir?.....294
f. Epidural Anestezi Kimlere Uygulanmaz? 295
4. Sualtında Doğum 295
Doğumun Gerçekleştirilmesi Esnasında Gözlenen Farklı Uygulamalar ..
296 *Bebek* 298

VI. BÖLÜM
DOĞUM SONRASI (LOHUSALIK) DÖNEM VE ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ

A. ..... DO
ĞUM SONRASI DÖNEM (LOHUSALIK) 303
a. Doğum Sonrası Vücutta Görülen Değişiklikler 304
1. Rahmin Küçülmesi (Uterus involüsyonu) 304
2. Doğum Sonrası Vajinal Akıntılar 305
3. Rahim Ağzında (Serviks) Ve Diğer Yapılarda Görülen Değişiklikler 305
b. Lohusalık Problemleri 306
1. Aşırı Kanama (atoni) 306

2. Enfeksiyonlar 307
3. Bacakların Birinde ya da İkisinde Ağrı, Kızarıklık, Şişme.....307
c. Doğum Sonrası Perine Bölgesinin Bakımı 308
1. Perine Bölgesinde Karşılaşılan Problemler.....308
2. Perine Bölgesinin Bakımında Yapılması Gerekenler 309
d. Doğum Sonrası (Lohusalıkta) Gözlenen Ruhsal Değişiklikler.... 311
Yapılması Gerekenler 312

B. ..... ANN
E SÜTÜNÜN ÖNEMİ 315
a. Memenin Yapısı ve Süt Oluşumu 315
b. Bebeğinizi Niçin Emzirmelisiniz?.....316
c. Emzirmenin Başlaması ve Devamının Sağlanması İçin
Yapılması Gerekenler 325
d. Bebek Nasıl ve Ne Kadar Emzirilmelidir? 327
Emzirirken Dikkat Edilmesi Gerekenler 327
e. Bebeğin Emzirilmesi Sırasında Karşılaşılan Problemler 330
1. Memelerin Şişmesi 330
2. Meme Başında Oluşan Yarık ve Çatlaklar 331
3. Meme Başının İçeri Çökük veya Kısa Olması.....332
4. Meme Ucunun Aşırı Olması 332
5. Meme İltihabı ve Absesi 333
6. Süt Ateşi 334
7. Bebeğin Meme Emmeyi Reddetmesi 335
8. Meme Uçlarının Acıması 336
9. Sütün Yeterli Olmaması 336
10. Bebeğin Yeterli Kiloyu Almaması 337
f. Emziren Annenin Dikkat Etmesi Gerekenler 338

g. Çalışan Annelere Öneriler.....338
h. Hasta Bebeğin Beslenmesi.....339
i. Anne Sütünün Sağılması 339
j. Emziren Annenin Beslenmesi.....340
Sıvı Alımı 341
k. Doğum Sonrası Gebelikten Korunma 341

VII. BÖLÜM

YENİ DOĞAN BEBEĞİN ÖZELLİKLERİ ve BAKIMI A. BEKLENEN MİSAFİR 349

a. Beklenen Misafir Geldi 349
b. Bebeğimin Yatağı Nasıl Olmalı 350
Bebek Karyolası 350
Yatak 351
Koruyucu Yastıklar 352
Bebeğinizin Karyolasının Dünyaya Açan Etmenler 353

B. YENİ DOĞAN BEBEK 355
1. Yeni Doğan Bebeğin Görünüşü Nasıldır? 355
2. Yeni Doğan Bebeğin Özellikleri 356
a. Baş 356
b. Cilt 357
c. Kemik Yapısı 359
d. İdrar ve Dışkı 359
e. Memeler 360
f. Cinsel Organ 360
g. Göbek Bağı 361
3. Yeni Doğan Bebeğin Ölçümleri 361
a. Bebeğin Kilosu 361
b. Bebeğin Baş Çevresi 362
c. Bebeğin Boyu 362
4. Yeni Doğan Bebeğin Beş Duyusu 362

a. Görme 362
b. İşitme 363
c. Koku Alma 363
d. Tat Alma.....364
e. Dokunma 364
5. ..... Yeni
Doğan Bebeğin Refleksleri 364
a. Emme Refleksi 365
b. İrkilme Refleksi 365
c. Yakalama Refleksi 365
d. Arama Refleksi 365
e. Yürüme Refleksi 366
f. Sürünme Refleksi 366

C. ..... YEN
İ DOĞAN BEBEĞİN BAKIMI 367
1. Göbek Bakımı 367
2. Alt Bakımı 367
3. Tırnak Bakımı 368
4. Yeni Doğan Bebeğin Günlük Bakımı 368
Bebeğin Günlük Temizliğinin Yapılması 370
5. Bebeğin Banyosu 372
6. Giyim 377
Bebeğinize Nasıl Giysi almalısınız? 377
7. Yeni Doğan Bebeğin Uykusu 382
8. Vücut Isısı 383
9. Bebeğin Açık Hava Gereksinimi 383
10. Güvenlik 384

11. Bebekler Neden Ağlar? 385
12. Bebeğinizin Gelişimi 386
13. Yeni Doğan Bebeğiniz Neler Yapabilir? 386
14. Bebeğinize Destek Olmak İçin Siz Neler Yapabilirsiniz? 387

D. BEBEĞİN BESLENMESİ 389
a. Bebeğin Vitamin ve Mineral İhtiyacı 390
Vitaminler 390
Mineraller 390
b. Emzirme 390
c. Gaz Çıkarma 392

E. YENİ DOĞAN BEBEKTE SIK KARŞILAŞILAN PROBLEMLER .. 393
1. Gaz Sancısı 393
2. Pamukçuk 394
3. Pişik 395
4. Kusma (Geri Çıkarma) 396
5. Kabızlık 397
6. İshal 397

F. BEBEĞİN AŞI TAKVİMİ 399
a. Aşının Önemi 399
b. Aşı Nedir? 400
c. Aşı Takvimi 402
d. Aşıların Yan Etkisi Var Mıdır? 405
e. Aşılamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar 405
Anne Olmadan Önce 407

KAYNAKÇA 409

İNDEKS 415

Bu kitabımı kıymetli eşime, annelik
duygusunu tatmama vesile olan yavrularım
Muhammed Yakup, Hatice Rumeysa,
Zeynep Asude'ye ithaf ediyorum.

TAKDİM

Değerli araştırmacı Fatma Avcı, anne adaylarını bilgilendirerek endişesiz, rahat bir gebelik dönemi geçirmelerini sağlamak amacıyla bu güzel kitabı hazırlamış. Verdiği bilgilerin sağlamlığı ve güvenilirliği yanında, kullandığı üslûbun rahat ve aKıcı olması kitabı çok zevkle okunur hale getirmiş. Ben kitabı zevkle okudum, hastalarıma da tavsiye edeceğim. Fatma Hanım'ı tebrik ediyor ve yeni kitaplarını bekliyoruz.

Opr.Dr. Nesrin Baştuğ Kadın Hastalıkları
ve Doğum Uzmanı

Fatma Avcı, çok önemli bir konuda çok güzel bir çalışma ortaya çıkarmış. Anne adaylarının ihtiyacı olan bilgileri rahatlıkla elde edebileceği ve sıkılmadan okuyacakları bir kitap. Bilgiler verilirken kullanılan üslup son derece güzel. Her seviyeden anne adayının, alıp rahatlıkla istifade edeceği bir çalışma. Fatma Avcı'yı bu güzel çalışmasından dolayı tebrik ediyor, yeni kitaplarını bekliyoruz.

Opr. Dr. Sevinç Sanisoğlu Kadın Hastalıkları
ve Doğum Uzmanı

Anne adaylarının, özellikle de ilk kez anne olacak hanımların bu çalışmadan yararlanacağı kanısındayım. Endişeli anne adayları her an doktorlarına ulaşamayabilirler. Gebelik ve doğum sonrası bir rehber niteliğinde olan bu çalışma, genç annelerimizi bilinçlendirecektir.

Opr. Dr. Mürvet Hakyemez Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Bu güzel çalışmasından dolayı Fatma Avcı'yı tebrik ediyorum. Konuları ele alırken kullandığı üslup ve ifadelerin anne adaylarını rahatlatacağını düşünüyorum. Olaylara iyi tarafından bakılmasının ve anne adaylarının tadacakları güzelliklerin ön plana çıkarılmasının, anne adaylarının yaşaması muhtemel kaygı ve stresi oldukça aza indireceği kanaatindeyim.

Psikolog Dr. Osman Kurtkan Kapıcıoğlu

ÖNSÖZ

Sevgili anne ve baba adayları...

Bir bebeğiniz olacak!

Bu dünyada, tadılacak en güzel duygulardan biridir anne olmak. Bir canlının içinizde gelişerek büyümesine tanıklık etmek ve dünyaya gelişine vesile olmak, kelimelerin izahta yetersiz kalacağı harika bir duygudur.

Bebek sahibi olacaksınız. Bebek sahibi olmanın sevincini tatmakla birlikte, hem duygularınız hem de sürekli değişen bedeninizle ilgili harika keşiflerde bulunacaksınız.

Evet, bir bebeğiniz olacak! Hayatınızda heyecanla dolup taşacağınız, bazen de endişeye kapılabileceğiniz yeni bir dönem başlıyor. Çok uzun gibi görünen, aslında pek de öyle olmayan bu dönem sona erdiğinde, siz de çocuk sevincini tadacak ve o harika duyguyu yaşayarak anne olacaksınız.

Her kadın için özellikle ilk gebelik, sırlarını yavaş yavaş açığa vuran gizemli bir ülkeye yolculuk gibidir. Atılan her adımda yeni bir olayla, yeni bir heyecanla karşılaşırsınız. Ve bu atılan

her adım sizi hedefe, yani bebeğinizin doğumuna biraz daha yakınlaştırır. Ancak doğumla birlikte siz yeni heyecanlarla dolu ve daha uzun sürecek bir yolculuğa çıkarsınız. Hem de anne-baba olmuş olarak.

İşte elinizdeki bu kitap size bu gizemli yolculuğunuz sırasında arkadaş olması, önünüze çıkan engelleri nasıl aşacağınız konusunda fikir vermesi ve yolculuğunuzu kaygısız şekilde geçirmenize katkıda bulunması için hazırlanmıştır.

Hamileliğin nasıl başladığından, bu dönemde sizde ve bebeğinizde görülecek değişikliklere, hamilelik döneminde nasıl beslenilmesinin sağlıklı olacağından aklınıza gelen çeşitli soruların cevaplarına, doğumun nerede yapılmasının daha uygun olduğundan, bu esnada neler yaşayacağınıza, bebeğinizle ilk karşılaşmanızdan, ona nasıl bakıp doyuracağınıza kadar pek çok bilgiyi bulabilmeniz ümidiyle, üçüncü bebeğimi beklerken bu kitabı hazırladım.

Kitabı hazırlarken, gerek mezun olduğum fen fakültesi biyoloji bölümünden edindiğim bilgiler, gerekse de hastanede çalıştığım yıllardan ve annelikten edindiğim tecrübelerden fazlasıyla istifade ettim. Kitabın hem sağlıklı ve doğru bilgiler içermesi hem de rahat okunup anlaşılması için gayret gösterdim. Anne adayının bu süreç esnasında ihtiyaç duyabileceği bütün temel bilgileri vermeye çalıştım.

Bu kitabı okurken şunu unutmamalısınız; her hamilelik kendine özeldir ve bu nedenle yaşanan her hamilelik farklıdır. Hatta, kişinin yaşadığı hamilelikler de birbirinden değişik özellikler gösterir. Bu sebeple kitapta verilen bilgiler ile sizin yaşadıklarınızın birebir uyuşmasını beklememelisiniz. Bu dönemde neler yaşayabileceğinizi, hangi problemler ile karşılaşabileceğinizi, karşılaştığınız bu problemlere nasıl çözümler bulabileceğinizi öğrenmeniz amacıyla bu kitabın hazırlandığını bilmeniz

beni mutlu edecektir.

Kitabın hazırlanmasında değerli görüş ve tavsiyelerinden istifade ettiğim kıymetli büyüklerim; Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları Opr. Dr. Mürvet Hakyemez, Opr. Dr. Nesrin Baştuğ, Opr. Dr. Sevinç Sanisoğlu'na, Psikolog Dr. Osman Kurtkan Ka- pıcıoğlu'na, Uzm. Dr. Fahrettin Koca'ya, Opr. Dr. Hakan Seyit- hanoğlu'na, Dr. Sevinç Seyithanoğlu'na, Dr. Ramazan Uçar'a ve Prof. Dr. Ramazan Arı'ya teşekkür ederim. Yine kitabın başlanmasına vesile olan ve yazımı esnasında sürekli beni destekleyen değerli eşim Ahmet Avcı'ya, hayatımın her anında beni sürekli destekleyen ve yetişmem için hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan sevgili annem ve babama sonsuz teşekkürler.

Sadece bir kişinin, tek bir sorusunun cevabını bulmasına bile yardımcı olabilirsem; küçük bir probleminin çözüme ulaşmasına katkı sağlayabilirsem çalışmalarım karşılığını bulmuş olacaktır.

İnşallah daha sağlıklı ve mutlu nesillerin yetişmesine bizim de küçük bir katkımız olur.

Rabbim hepimize hayırlı, sağlıklı, sıhhatli, iki dünya saadeti kazanmamıza vesile olacak evlatlar nasip eylesin. (Amin)

11.11.2006
Ümraniye

ANNELİĞE İLK ADIM

BİRİNCİ 8ÖL.0M

Hamilelik Öncesinde. Silinmesi Ğ(zr£k£nl(zr

A. HAMİLELİĞE HAZIRLIK DÖNEMİ

Hiç şüphe yok ki, anne olmak dünyanın en güzel duygularından birisidir. Ancak bu güzel duyguyu en iyi şekilde tadabilmek için birtakım hazırlıklar yapmamız gerekecektir. İsterseniz şimdi, yapılması gereken bu hazırlıkları incelemeye başlayalım.

Anne olmaya karar verdikten sonra, ruhen ve bedenen kendinizi buna hazırlayabilirsiniz. Gebe kalmadan önce yapılacak düzenlemelerle daha rahat bir gebelik dönemi geçirme şansınız artar. Bunu takiben de sağlıklı bir bebek sahibi olmanız daha kolay bir hale gelir. Gebe kalmadan 2-3 ay öncesi bu çalışmalara başlamakta yarar vardır. Çünkü hamileliğin ilk ayları çok önemlidir. Bebeğin organları bu dönemde oluşumunu tamamlar. Bu kritik evrenin en güzel şekilde geçmesi biraz da sizin elinizdedir. Dengeli ve sağlıklı beslenmek, gebelikten önce risk taşıyan hastalıkların olup olmadığının tespiti, varsa eksik aşıların yaptırılması gibi konular önemlidir.

Gebelikle ilgili bilgileri edinip sonrasında gebe kalmak en sağlıklı olanı ve de tavsiye edilenidir. Ancak hamile olduğunuzu öğrendikten sonra da aşağıda sıralayacağımız maddelerin bazılarını telafi etmek mümkün olabilir.

Gebeliğe karar verirken dikkat edeceğiniz konuları başlıklar halinde şu şekilde sıralamak mümkündür;

1. Doğum Kontrol Yöntemleri:

Gebe kalmayı planlayan anne adayı eğer doğum kontrol hapı kullanıyorsa bunu en az üç ay önceden bırakmalıdır ve adetleri düzene girmiş olmalıdır.

Rahim içi alet (spiral) kullananların da bunu çıkarttırması gerekir. Ancak spiral çıkartılmadan az da olsa hamile kalma olasılığı bulunmaktadır. Böyle bir durumla karşılaşırsanız doktorunuzun tavsiyesi doğrultusunda spiral ya çıkarılır ya da olduğu gibi yerinde bırakılır.

2. Annenin Yaşı:

Uzmanlara göre, anne olmak için en uygun yaş 20 ile 30 arasıdır. Ancak şunu da hemen belirtelim ki, bu durum kişiden kişiye göre değişebilmekte, fiziksel ve ruhsal yönden gözlenen kişisel farklılıklar gebeliğin seyri üzerinde etkili olabilmektedir.

3. Kalıtsal Hastalıklar:

Sizde ya da eşinizde veya yakın akraba çevrenizde kalıtsal hastalığı olanlar varsa bebeğinizin de aynı hastalığa yakalanma riski var demektir. Her ikinizin de aynı hastalığı taşımanız halinde

bunun bebeğe geçme ihtimali yükselir. Şüphelendiğiniz ya da tereddütte kaldığınız durumlarda doktorunuza danışmanız sizin yararınıza olacaktır.

4. Kronik Rahatsızlıklar: <

Anne adayının kronik bir rahatsızlığı varsa (şeker hastalığı, kalp rahatsızlığı, yüksek tansiyon, sara v.s.) ve sürekli ilaç kullanımını gerektiriyorsa bunu mutlaka doktoruna anlatmalıdır. Doktor, hamilelik dönemi boyunca bebeğe zarar vermeyecek bir ilaç verebilir veya ilacın dozajını azaltabilir.

5. Kızamıkçık Riski:

Kızamıkçık geçirmemiş veya geçirip geçirmediğinden emin olamayanların gebelikten önce mutlaka bu hastalığa bağışıklıkları olup olmadığını öğrenmeleri gerekir. Bunun için kan testi yaptırılmalıdır. Bağışıklıkları yoksa mutlaka aşı olmalıdırlar. Çünkü eğer gebeliğin ilk aylarında bu hastalıkla karşılaşılırsa, doğacak bebekte doğuştan zeka geriliği, kalp hastalığı, sağırlık gibi durumların görülmesi söz konusu olabilir.

Hamilelik öncesi veya hamilelik döneminde tetanos aşısı da olmanız yararınıza olacaktır. Böylece bebeğinizi yenidoğan tetanosuna karşı korumuş olursunuz.

6. İçki, Sigara Kullanımının Zararları:

Herkesçe çok iyi bilinen ve zararları kesin olarak ispatlanmış olan içki ve sigaradan uzak durulmalıdır. Ancak anne adayları bu

konuya çok daha fazla hassasiyet göstermelidirler. Eğer sigara kullanıyor iseniz bunu hamile kalmayı düşündüğünüz anda bırakmanız gerekir. Bu tür zararlı maddelerin kullanımı hem annenin hem de bebeğin sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Sigara kullanımı; düşük, erken doğum, ölü doğum, düşük doğum ağırlığına sahip (normalden zayıf) bebek dünyaya getirme riskini arttırır. Ayrıca araştırmalar, sigara içen kadınlarda ektopik gebeliğin (dış gebelik) daha sık görüldüğünü göstermektedir.



Şu unutulmamalıdır ki, hamileliğin ilk aylarında da ilerleyen aylarda da sigara içmek bebek için tehlikelidir. Ayrıca yanınızda 6 sigara içilmesi sizin bir sigara içmeniz anlamına gelmektedir. Siz sigara içmediğiniz gibi, sigara içilen ortamlarda da bulunmamalısınız.

Doğum sonrasında da sigara içen annelerin bebeklerinde ani bebek ölümü sendromunun iki kat daha fazla görüldüğü bilinmektedir.

7. Annenin Kilosu:

Gebelik boyunca rejim yapamayacağınızı bilerek, gebelik öncesi normal kilo civarında olmanız tavsiye edilir. Hamilelik boyunca ra-



hat olmanız ve kolay doğum yapmanız için bu en ideal olanıdır. Çok fazla kiloluysanız gebelikten uzun süre önce (en az altı ay) sağlıklı beslenme rejimine girerek uygun kiloya gelmeniz iyi olur.

8. Kontrolsüz İlaç Kullanımının Etkileri:

Bebek sahibi olmaya karar verdiğiniz andan itibaren kontrolsüz ilaç kullanımını bırakmalısınız. Özellikle ilk haftalarda hamilelik farkedilmeden önce ilaç kullanımı olabilmektedir. Bebeğin beyin ve organ gelişiminin büyük bölümü, çoğu zaman kişinin hamile olduğunun farkına varmadığı bu ilk haftalarda gerçekleşmektedir. Bu nedenle ağrı kesici, aspirin gibi ilaçları dahi kullanmadan önce doktorunuza danışmalısın. Çünkü hamileliğin ilk haftalarında size çok basit gibi gelen bu olaylar istenilmeyen sonuçlar doğurabilmektedir.

9. Önceki Doğumların Şekli:

Bu ilk doğumunuz değilse ve önceki hamileliklerinizde normal doğum yapmışsanız, büyük olasılıkla şimdi de normal doğum yapacaksınız. Daha önce sezaryenle doğum yapmışsanız şimdiki hamileliğiniz de sezaryenle olabileceği gibi normal doğumla olması da mümkündür. Ancak buna doktorunuzla konuşarak karar vermelisiniz. Her sezaryenden sonra normal doğum yapılması mümkün değildir.

Önceden kürtaj olduysanız bunu mutlaka doktorunuza iletin. Doktorunuz, sizin hakkınızda ne kadar bilgi sahibi olursa size o kadar çok yardımcı olabilecektir.

10. Diş Kontrolünün Yaptırılması:

Hamilelik döneminde hormon düzeylerinin değişimine bağlı olarak normal zamanlara göre diş ve diş eti problemleri daha fazla görülür. Bu dönemde, diş ve diş etlerinizden fazla sıkıntı yaşamak istemiyorsanız hamilelik öncesi diş kontrolünüzü yaptırmanız faydalı olur. Ayrıca hamilelik döneminde de kontrole gitmeniz, dişleriniz yönünden problemsiz bir gebelik dönemi geçirmenizde etkili olacaktır.

11. Deslenme:

Sağlıklı ve dengeli beslenen anne adayının bebeği de sağlıklı olur. Unutmayın bebeğin ihtiyaçları da sizin yediklerinizden karşılanacaktır. Bu yüzden günlük ihtiyaçlarınızı karşılamada taze besinleri tercih etmeye çalışın.

12. İşyeri Şartları:

Bebeğin sağlığı açısından anne adayının ve eşinin çalıştığı iş yeri önemlidir. Özellikle anne adayı her gün kimyasal maddeler, radyasyon, anestetik maddeler, kurşun vs. bulunuyorsa bu bebek açısından risk teşkil eder. Mümkünse gebelik öncesi böyle iş yeri şartları terk edilmelidir. Böyle durumlarda, anne adayının fiziksel ve ruhsal bakımdan daha rahat bir hamilelik dönemi geçirebilmesi için izin alması uygun olabilir. İşten ayrılma veya izin alma imkanı yoksa mutlaka doktora danışılmalıdır.

Ayrıca ağır yük kaldırmak da özellikle ilk aylarda oldukça tehlikelidir. İş yeri şartları bu konulara göre düzenlenmelidir.

13. Çevresel ve Diğer Faktörler:

Gebelik ve gebelik öncesi dönemde, çiftlerin yüksek ısıya maruz kalmaktan kaçınmaları gerekir. Sauna ve yüksek ısıda, su ile banyo yapılmamalıdır.

Gebelik ve gebelik öncesi dönemde, çamaşır suyu gibi temizlik maddelerini kullanırken eldiven kullanılmalı ve bu maddeleri so- lumamaya özen gösterilmelidir.

Yine bu dönemde bilgisayar, televizyon gibi kaynaklardan yayılan elektromanyetik dalgalara maruz kalmamak önemlidir. Bunun için de bilgisayar ekranında 80 cm. mesafe ile oturulmalı, özellikle monitörlerin arka bölgelerinden uzak durmalıdır. Çok uzun süre ekran başında kalınmamasına dikkat edilmelidir.

14. Folik Asit Takviyesi:

Sağlıklı bir gebelik geçirmek için folik asit çok önemlidir. Döllenmeden hemen sonra, omurilik ve sinir sisteminin gelişmesinde önemli rol oynar. Gebelikten önce folik asit takviyesine başlamak, bebekte nörol tüp defekti (NTD) oluşmasını (omurgada açıklık veya bebeğin beyin dokusunun gelişmemesi) büyük ölçüde engeller. Narenciyede, yeşil yapraklı sebzelerde, tahıllar, baklagiller ve fasulyede folik asit bulunur. Günlük alınması gereken doz 0, 4 miligramdır.

Folik asit kullanmadan başlanan gebeliklerin olumsuz sonuçlanma ihtimali son derece düşüktür. Bundan dolayı folik asit kullanmadıysanız bunu kendinize endişe kaynağı haline getirmeyin. Hamileliğinizin başında iseniz doktorunuza danışarak hemen folik asit takviyesi almaya başlayabilirsiniz.

15. Tevekkül:

Bebek sahibi olmaya karar verip yukarıda sayılan önerileri de yerine getirmeye çalıştıktan sonra geriye yapılacak tek şey kalmaktadır; tevekkül etmek.

Dua ve tevekküle hayatımızın her anında ihtiyacımız vardır. Kişinin kendisinden daha üstün bir varlığa sığınması, ona dua edip tevekkül etmesi rahatlatıcı olur. Hayatın akışını çok daha düzenli ve rahat hale getirir. Bizim de tevekkül edeceğimiz, elbette her şeyin yaratıcısı Yüce Allah'tır.

Nitekim, Psikiyatr Prof. Dr. Kemal Çakmaklı, Prof. Dr. Sefa Saygılı, Din Psikolojisi uzmanı Prof. Dr. Hayati Hökelekli ve Prof. Dr. Ali Köse; yaptıkları birçok araştırma ve incelemede dua ve tevekkülün insanı son derece rahatlattığını, özellikle tabi afetler, hastalık ve doğum gibi insanın elinde olmayan olaylarda kişiye büyük bir dayanak noktası oluşturduğunu vurgulamışlardır. Gerçek manada dua ve tevekkül edenlerin daha az kaygı ve strese kapıldığını, işlerinin daha düzenli gittiğini ortaya koşmuşlardır.

Hamilelik öncesi ve sonrası Allahu Teala'ya sağlıklı, sıhhatli ve hayırlı bir evlat vermesi için dua etmeliyiz. Alacağınız tüm tedbirleri yerine getirdikten sonra da "Rabbim ben bana düşen görev-

HAMİLELİK ÖNCESİNDE BİLİNMESİ GEREKENLER

leri elimden geldiğince yerine getirmeye çalıştım. Artık gerisi Senin elinde. Senden sağlıklı, sıhhatli, hayırlı, salih bir evlat istiyorum. Sen merhametlilerin en merhametlisisin. Bana geçireceğim bu zorlu dönemimde yardım et. Duamı, duası senin katında makbul kullarının hürmetine kabul et" (Amin) dememiz güzel olur.

Şu asla unutulmamalıdır ki, tedbir almak kulun görevidir. Takdir de ancak Allah'tandır. Verdiğine rıza göstermek de bizim kulluğumuzun gereğidir.

Kişinin, kendine düşen görevleri yerine getirdikten sonra, gerisini bir başkasına havale etmesi, yükün kendi omuzlarından kalkması anlamına gelir. Yoksa her şey kişinin kendi elindeymiş gibi davranması; kişinin yükünü, stresini ve kaygısını arttırmaktan başka bir işe yaramaz.

Rabbim, bu satırları okuyup sana içtenlikle dua edenlerin duasını ve benim duamı da kabul buyur. Hepimize hayırlı evlatlar ver Rabbim. (Amin)

B. GEBELİKLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

1. Adet, Aybaşı (Menstruel Siklus) Nedir?

Fizyolojik gelişmesini tamamlamış olan bayanlar her ay adet kanaması görmektedir. Bunun nedeni, rahim iç tabakasının yenilenerek olası bir gebelik için her ay hazır hale getirilmesidir.

Adet kanamasıyla birlikte eskimiş rahim iç tabakası dışarıya atılır ve burada yenilenme süreci başlar. Gelişmekte olan yumurtanın ürettiği hormon (östrojen) rahim iç tabakasının yeniden gelişmesini ve kalınlaşmasını sağlar.

Son olarak rahim iç tabakasının, bebeği misafir edecek hale gelmesi, yumurtlama sonrası salgılanan hormonla (progesteron) mümkün olur.

Gebelik oluşmaması durumunda progesteron hormonu salgılanması durdurulur ve bebeğin gelişimi için hazırlanmış rahim iç tabakası dökülmeye başlar. Bu olay kanamayla birlikte olduğundan (adet kanaması) diye adlandırılır ve her ay düzenli olarak meydana gelir. Gebelik oluştuğunda ise gebelik boyunca pro-

gesteron hormonu salgılanmasına devam edilir. Böylece rahim iç tabakası yenilenmek için dışarı atılmadığı için gebe kalındığından itibaren normal

şartlarda adet kanaması görülmez.

2. Gebe Kalmanın Zamanı Var Mıdır?

Adet (Menstruel siklus) döngüsü bilimsel olarak 28 gün kabul edilir. Yani ilk adet gördüğü tarihten diğer ay adet gördüğü gün arası 28 gün olur. Bu şekilde normal bir adet dönemine sahip kişide yumurtanın olgunlaşarak salınması olayı yaklaşık 14. güne denk gelir. Adet siklusu 35 gün süren bir kadında yumurtlama olayı (ovulasyon) (35-14 = 21) 21. günde gerçekleşirken, 25 gün süren bir kadında (25-14=11) 11. günde gerçekleşir. Yumurtlama olayının gerçekleştiği zaman diliminde gebe kalma olasılığı çok büyüktür. Yumurta salındıktan sonra yaklaşık 24 saat canlı kalır. Spermler ise 48 saat canlılıklarını koruyabilir. 28 günlük adet döngüsünde, ilk adet gününden itibaren 10-12 gün ile sondaki bir haftada hamile kalma olasılığı çok düşüktür. Genelde ortadaki 10 günde gebe kalma olayı gerçekleşir.

ilk 10-12 gün ortadaki 10 gün son hafta

3. Çoğul Gebelik Nasıl Meydana Gelir?

Normalde yumurtaya tek bir sperm girerek döllenme olayını gorçokleştirir. Yumurtanın içine sperm girdiği anda yumurtanın

etrafı kalın bir zarla çevrilerek başka speı min yumurtaya girmesi önlenir.



Ancak bazı durumlarda iki yumurta aynı anda olgunlaşarak serbest bırakılır.
Bu durumda iki farklı sperm iki farklı yumurtayı döllemiş olur. Bunun sonucunda ayrı yumurta ikizleri meydana gelir.
Bunların genetik yapıları birbirinden farklıdır. Cinsiyetleri aynı olabileceği gibi farklı da olabilir. Birbirlerine ancak farklı zamanda doğmuş kardeşler kadar benzerler.

Döllenen tek yumurtanın ikiye ayrılarak, ayrı ayrı canlılar oluşturması sonucunda ise tek yumurta ikizi meydana gelir. Tek yumurta ikizlerinin genetik yapısı birbirleriyle tamamen aynıdır. Buna bağlı olarak cinsiyetleri, yüz şekilleri, saç renkleri, göz renkleri, kan grupları gibi genetik özellikleri de aynıdır.

4. Muhtemel Doğum Tarihi Nasıl Hesaplanır?

Son adet tarihi hesabına göre gebelik ortalama 40 hafta sürer. Bu sürenin ay karşılığı 9 ay 10 gündür. Bu da 280 gün kabul edilir.

Eğer düzenli adet görüyorsanız (28 günde bir), hesaplanan do ğum tarihinde veya bu tarihe yakın doğum yapmanız mümkündür. Fakat adetleriniz düzensizse, gebeliğinizin ilerleyen safhalarında ultrason sonuçlarına göre doktorunuz tarafından size verilen tarih daha doğru olacaktır.

Doğumun gerçekleşmesi size verilen tarihin iki hafta öncesinde veya iki hafta sonrasında olması normal kabul edilmektedir.

Doğum tarihlerini belirlemede artık ay hesabı kullanılmamaktadır. Bebeğin gelişimi hafta olarak takip edilmektedir. Hamileliğiniz başladıktan sonra, sizin de gebelik haftalarınızı saymanız/takip etmeniz ortaya çıkabilecek karışıklıkları önleyecektir.

Gebelik haftası hesabı, son adet tarihinizin ilk gününe göre hesaplanacağından bu günü unutmamanız tarihlerin doğru çıkmasında büyük önem taşır. Bu nedenle son adet tarihinizi bir kenara not etmeyi ihmal etmeyin.

5. Bebeğim Kız Mı? Erkek Mi?

Bebeğinizin cinsiyetini yediklerinizle, içtiklerinizle, belirli günlerde hamile kalmış olmanızla yani isteğinize bağlı olarak belirleyemezsiniz.

Bebeğin cinsiyetini, yumurtayı dölleyen spermin taşıdığı genetik materyal belirler. Sperm X kromozomuna sahipse yeni oluşan canlı kız, Y kromozomuna sahipse erkek oluşur.

Biz Rabbimizden kız ya da erkek değil; her zaman sağlıklı, sıhhatli ve hayırlı evlatlar istemeliyiz.

C. ACABA, HAMİLE MİYİM?

Bebek sahibi olmayı çok istiyorsunuz. Adet olacağınız günü sabırsızlıkla bekliyorsunuz. Bir gün, iki gün derken bir hafta geçmesine rağmen hâlâ adet olmadınız. Adet tarihinin gecikmesinin farklı sebepleri olabileceği gibi (aşırı yorgunluk, stres altında olma, yolculuk, hormonal bozukluklar vs) genelde hamilelik belirtisidir.

Eğer adet görmemiş iseniz ve de aşağıdaki belirtilerden bazıları sizde gerçekleşmiş ise hemen gebelik testi yaptırıp sonuçtan emin olun. Ne kadar erken öğrenirseniz, bebeğinizin gelişimine o derecede olumlu katkıda bulunabilirsiniz.

Hamile Olabileceğinizin İşaretleri

- Adet kanamasının kesilmesi
- Sızlayan, ağrıyan hassaslaşmış ve şişmeye başlamış göğüsler.
- Sık idrara çıkma isteği.

- Yiyeceklere aşırı istek duyma veya isteksizlik.
- Yorgunluk, halsizlik, çabuk yorulma
- Mide bulantısı, mide yanması gibi şikayetler, bazen de kusma.
- Ağızda metalik tat.
- Vajinal akıntıda artış.

1. Hamileliğin Gebelik Testi İle Belirlenmesi

Gebelik testini kendiniz eczaneden alarak yapabileceğiniz gibi hastanede de yaptırabilirsiniz. Kanda pHCG ölçümü yapılması kesin sonuç verir. Bu gebelik hormonudur ve ancak kanda belli bir düzeye ulaştıktan sonra idrara geçmektedir. Yani kanda (3HCG ölçümü yapılarak, daha adet gecikmesi bile olmadan gebelik tespit edilebilir. Ayrıca dış gebelik gibi normal dışı durumlar da bu test ile saptanabilmektedir.

İdrarda gebelik testi ise ancak BHCG hormonunun belli bir yoğunluğa ulaştıktan sonra idrara geçmesi sonucu yapılabilir. Adet gecikmesinden yaklaşık bir iki hafta sonra sonuç verir. Çıkan sonucun doğruluğu kesin değildir.

2. Gebeliğin Ultrasonla Tanısı

Adet gecikmesi iki hafta olduğunda, yani gebelik altı haftalık iken karından bakılan (abdominal) ultrasonla gebelik kesesi görülebilir.

Gebelik testinin pozitif çıkması, gebeliğin kesin kanıtıdır. Ancak gebeliğin rahim içinde olup olmadığı sadece ultrasonla saptana

bilir. Ultrason ayrıca gebeliğin kaç tane (yani tekil veya çoğul gebelik) olduğu hakkında bize bilgi vermektedir.

Çok ender olarak embriyo içermeyen gebelik kesesi (boş ke- se=boş gebelik) oluşabilir. Bu durum da ancak ultrason sonucu ile anlaşılabilir. Bu nedenlerle en kısa zamanda doktora gidip ultrason ile gebeliğiniz hakkında bilgi sahibi olmalısınız.

Ayrıca, gebeliğin ilk üç ayı (ilk trimester) içinde yapılan ultraso- nogrofinin en önemli yararlarından biri de, son adet tarihinin tam olarak bilinemediği (adet düzensizlikleri, emzirirken hamile kalma vs.) durumlarda gebelik haftasının saptanmasıdır.

Yaptırdığınız tetkiklerin sonucu pozitif çıktı. Yani hamilesiniz ve artık bir anne adayısınız. Rabbim inşallah güzel bir hamilelik dönemi geçirmenizi ve hayırlı evlat sahibi olmanızı nasib eder. (Amin)

II. Bölümde hamileliğin başlangıcından itibaren sizde görülecek değişiklikler ile hafta hafta bebeğinizin gelişimini inceleyeceğiz.

Güzel bir hamilelik dönemi geçirmeniz için size sunduğum birkaç öneri ile bu bölümü noktalıyorum. II. Bölümde görüşmek üzere...

İyi Bir Hamilelik Dönemi Geçirilmesi İçin Birkaç Öneri

Bir canlıyı içinizde büyüterek onu dünyaya getirmek tamamen bir mucizedir. Bu da Allah'ın kadınlara bir hediyesidir. Hamilelik dönemi boyunca bir çok şeye katlandıktan sonra kucağınıza aldığınız minik yavrunuz tüm çektiklerinizin mükafatıdır. Onu kucağınıza aldığınız an çektiğiniz her türlü sıkıntı ve meşakkati unutacağınıza emin olabilirsiniz.

Hamileliğiniz boyunca her şeyin yolunda gitmesi, kısmen sizin elinizdedir. İşte bunun için size birkaç öneri;

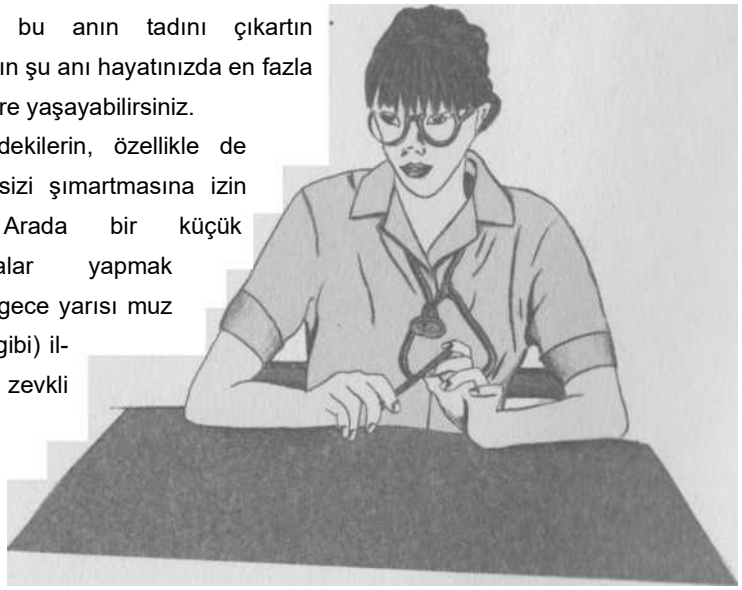
- Sağlığınıza dikkat edin. İyi bir gebelik geçirmenin birinci şartı, ruhen ve bedenen sağlıklı olmaktır.
- Şunu aklınızdan hiç çıkarmayın; gebelik tamamen fizyolojik bir olaydır. Ayrıca bu devrin tadını çıkarın. Bu zevki ancak belirli sayıda yaşayabileceksiniz.
- Yaşamınızı düzene koyun. Hamile kaldığınız andan itibaren kendiniz dışında başka bir canlıdan da sorumlu olduğunuzu unutmayın. Ona zarar verebilecek her türlü davranıştan kaçının.
- İçilecek tek bir sigaranın dahi ona zararı olduğunu unutmayın. Ayrıca pasif içici olmaktan da

uzak durun. (Sigara içilen yerlerden de uzak durun.) Unutmayın ki yanınızda içilen her 5-6 sigara sizin bir sigara içmeniz anlamına gelmektedir.

- Düzensiz yemek yeme, atıştırma gibi alışkanlıklarınız varsa bunları bir an önce bırakın.
- Kendinizi çok yoracak bir işte çalışmamaya dikkat edin.
- Güvendiğiniz bir doktor bulun. Gebelik takibi ve doğumun gerçekleşmesinde hasta doktor işbirliği çok önemlidir. Kişinin doktorunu sevmesi ve güvenmesi her şeyin yolunda gitmesinde önemlidir.

Doktorunuz dışındaki kişilere kulak asmayın. Birkaç bayan bir araya geldiğinde doğumlarından bahsetmek adet olmuştur. Özellikle de yanlarında hamile bayan varsa onları endişelendirecek olaylar anlatmaya bayılırlar. Bunun nedeni araştırıldığında, muhakkak onları da korkutan birileri olduğu görülür. Siz onlara aldırmayın ve gebelik, doğum, lohusalık konularında mutlaka bilgi edinmek için kitaplar okuyun, doktorunuza danışın.

Olaylara karşı daha iyimser olun. Bebeğinizin ilk aylardan itibaren sizin duygu, düşünce ve olaylar karşısındaki tutumunuzu hissettiğini bilin. Bebeğinizin ileriki yaşantısının temellerinin sizin karnınızda iken atıldığını unutmayın.



Sonuçta bu anın tadını çıkartın Unutmayın şu anı hayatınızda en fazla birkaç kere yaşayabilirsiniz. Çevrenizdekilerin, özellikle de eşinizin sizi şımartmasına izin verin. Arada bir küçük nazlanmalar yapmak (mesela gece yarısı muz istemek gibi) il- ginç ve zevkli olabilir! Ne dersiniz?

İKİNCİ 8CMİM

flaroilglik f)ön£mi

Hafta tlajta Bebeğinizin Gelişimi
V(Z
âizdp Görülen ©(Zgişiklikler

A. HAMİLELİK DÖNEMİ

Yeni Bir Başlangıç

Hamile olduğunuzu öğrendiğiniz andan itibaren hayatınızda yeni bir dönem başlar. Artık, içinizde gelişimini sürdüren canlıdan da sorumlusunuz. Bundan sonra hayatınız hiçbir zaman eskisi gibi olmayacak. Yavrunuz karnınızda veya yanınızda iken siz yaşam tarzınızı ona göre ayarlayacaksınız ve onun gelişimi, yetişmesi, eğitimi için her zaman "onu" tercih edeceksiniz. Anneliğin en önemli ve en belirgin özelliği olan "fedakarlık" ile daha hamileliğinizin ilk günlerinde tanışacaksınız. Bundan sonra da her zaman onu tercih ederken kendi annenizi ne kadar çok sevdiğinizi ve onu daha önce gerektiği şekilde anlayamadığınızı düşüneceksiniz.

İşte bu bölümde, anneliğe hazırlandığınız hamilelik dönemi boyunca bebeğinizin gelişimini hafta hafta takip edebileceksiniz. Ayrıca kendinizde meydana gelen değişikliklerin daha iyi farkına varacak ve bu değişimlerin adını koyabileceksiniz. Yaşadığınız sorunların normal olduğunu görecek, bunlara sunulan pratik çözüm önerileri ile inşallah daha rahat ve sağlıklı bir hamilelik dönemi geçireceksiniz.

L

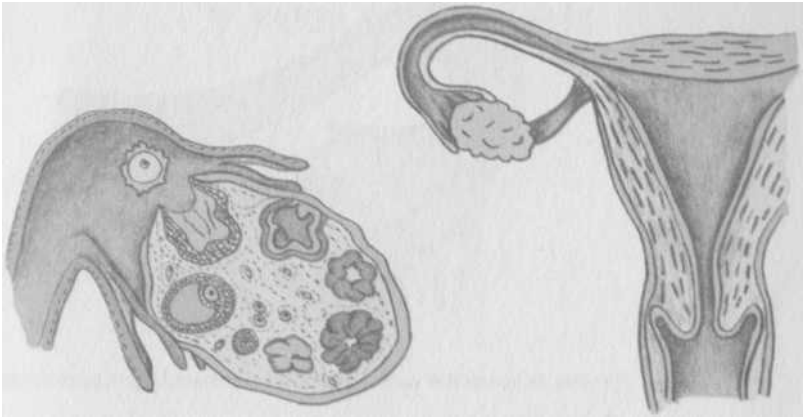
Hamilelik boyunca dikkat edilmesi gereken genel kurallar;

- Özel bir durum yoksa gebelik günlük yaşamınızı pek etkilemez. Normal yaşamınızı sürdürün.
- Düzenli olarak gebelik kontrollerinizi yaptırın.
- Doktorunuza danışmadan hiçbir ilaç kullanmayın.
- (Özellikle) İlk üç ay içinde röntgen çektirmeyin, röntgen çekilen alanlardan uzak durun.
- Ateşli ve döküntülü hastalardan uzak durun.
- Kan grubunuzu mutlaka öğrenin.
- Beslenmenize dikkat edin.
- Alkol ve sigara içmeyin. Sigara içilen yerlerden uzak durun.
- Diş bakımınıza özen gösterin.
- Geceleri mümkünse en az sekiz saat uyuyun.
- Rahat, geniş ve doğal malzemelerden yapılan giysiler kullanın.
- Kişisel temizliğinize dikkat edin.
- Uzun yolculuklardan kaçının (uzun süre hareketsiz kalmaktan).
- Meme bakımınıza dikkat edin.
- Çok ağır iş yapmayın.
- Günlük yürüyüşler yapmaya çalışın.
- Mümkünse ve özellikle ilk doğumunuz olacaksa, doğumunuzu bir sağlık kuruluşunda yapın.



Gebeliğin Oluşması

Gebeliğin ilk haftası hamile kalındığı tarihten değil, “Son Adet Kanamasından (SAT)” itibaren hesaplanır. Bir gebelik süresi

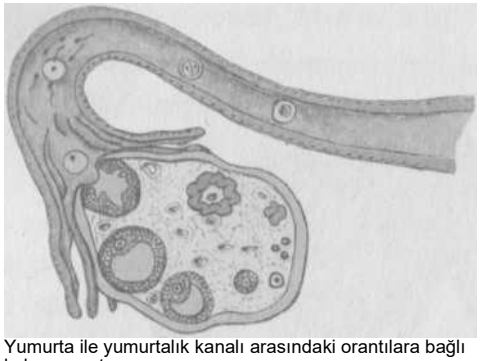


son adet kanamasının ilk gününden itibaren 40 hafta (280 gün) sürer.

Yumurtlama olayı sonucu olgun yumurta, yumurtalıkların birinden bırakılır. Yumurtalıktan ayrılan yumurta, fallop tüpü tarafından yakalanır. Burada yaklaşık 12-24 saat süreyle döllenmeyi bekler. Daha önceden kanalda bulunan ya da yeni gelecek olan spermlerden sadece bir tanesi olgun yumurtayla birleşecektir. Bunu başardığında, yumurtanın ve spermin taşıdığı kalıtsal özellikler birbirine karışır ve eşsiz bir insan oluşmaya başlar.

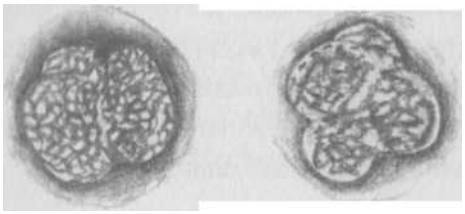
Döllenme sonucu, iki hücrenin çekirdeklerinin birleşmesiyle (yumurta ve sperm) tek bir hücre (zigot) oluşur. Döllenmiş yumurta büyük bir hızla bölünerek çoğalmaya başlar. Böylece gebelik başlamış olur.

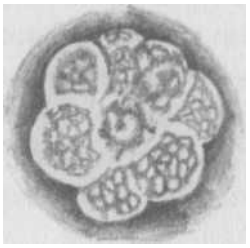
Gebelik, kadının yumurtlama gününde başlamaktadır. Bu da yaklaşık son adet tarihinden sonraki 14. güne denk gelmektedir.



Yumurta ile yumurtalık kanalı arasındaki orantılara bağlı kalınmamıştır

Yani kadın adeti geciktiği ve gebeliğini öğrendiğinde 4 haftalık gebe olarak kabul edilir. Ama aslında gebelik oluşmasından bu yana 2 hafta geçmiştir.





B. HAFTA HAFTA GEBELİK

1-2. HAFTA

Bu haftanın sonunda östrojen hormonunun seviyesi artar. Bu hormonun etkisiyle yumurtalıklardan birinde (sağ veya sol) bir yumurta hücresi olgunlaşmaya başlar.

Progesteron hormonunun miktarı da artmaya başlar. Progesteron hormonu rahim iç zarının kanlanma sonucu kalınlaşmasını sağlar. Burasının adeta yumuşak bir yatak haline gelmesini temin eder.

3-4. HAFTA

İkinci hafta sonu veya 3. hafta başlarında, salınan yumurta hücresinin, tüplerde spermle birleşmesiyle döllenme meydana gelir. Döllenme sonucu sperm ve yumurta hücresinin çekirdeklerinin kaynaşması ile oluşan hücreye zigot adı verilir. (Bir sperm yumurtaya girdikten sonra, başka spermlerin girmesini önlemek için yumurtanın dışı hemen kalın bir zarla çevrilir.)

O

ANNELİĞE İLK ADIM

Zigot hızla bölünmeye başlar. Diğer yandan da 6-7 günlük bir yolculuk sonucu daha önceden kendisi için hazırlanmış yumuşacık yatağa gelir (endometrium). Bu bölgenin içine gömülerek oraya sabitlenir. Bundan sonraki gelişimini burada devam ettirir.

Döllenmiş yumurta hücresi, rahme yerleşiminin ardından kanda ölçülen “beta HCG hormonu" adet gecikmesi olmasa bile gebeliğin olup olmadığını gösterebilmektedir.

Adet gecikmesi olduktan sonraki dönemde bu hormon kandan idrara geçer. Belli yoğunluğa ulaştıktan sonra (adet gecikmesinden 1 hafta sonra) eczaneden alınarak yapılan gebelik testlerinde pozitif sonucu çıkabilmektedir.

Yerleşme döneminde anne adayı lekelenme tarzında kanama görebilmektedir. Bunun nedeni, rahim iç tabakasına zigotun yer-

PLESANTA, bebek için akciğer, böbrek, karaciğer, hormon salgılayan bez ve sindirim sistemi görevlerini yerine getirir.Besin alış verişini sağlar. Anneden bebeğe besin maddelerinin, bebekten anneye de atık maddelerinin geçmesini temin eder. Plesanta kısmen seçici geçirgendir. Bebeğe zararlı olabilecek maddelerin geçişini belli ölçüde önler. Ancak tüm bu çabalarına rağmen nikotin, alkol, morfin gibi maddeler bebeğe geçebilir. O nedenle hamilelik döneminde beslenmeye çok dikkat edilmelidir.

leşimi için yer açılırken kılcal damarların çatlaması ile hafif kanamaların olabilmesinden kaynaklanmaktadır.

Bu haftada plesanta oluşur.

Bebeğin beyninin gelişeceği bölüm meydana gelerek sinirler oluşmaya başlar.

Bebeğinizin bundan sonra içinde gelişimini rahat bir şekilde sürdüreceği amniyon sıvısı toplanmaya başlar.

1-4. HAFTALAR ARASI

Ovulasyon (yumurtlama) gerçekleşir.

Döllenme meydana gelir.

Bebeğin cinsiyeti belirlenir. Cinsiyeti babadan gelen sperm belirler. Döllenme esnasında, spermin taşıdığı kromozoma göre doğacak bebeğin cinsiyeti belli olur. Yumurta X kromozomu taşıyan bir spermle döllenirse kız, Y kromozomu taşıyan bir spermle döllenirse erkek oluşur.

Döllenen yumurta hücresi (zigot) tüplerden rahme doğru iner.

Yerleşme (implantasyon), zigot bu dönemde zigot rahim içinde kendisi için hazırlanan yere gelerek yerleşir. Bu devrede çok az lekelenme tarzında kanama görülebilir.

Rahim içine yuvarlanan embriyo burada büyümeye başlayarak ilk taslakları oluşur.

Bebeğinizin kalp ve basit dolaşım sistemi oluşmaya başlar.



Noı.ıl tiiplnr n*ilişmeye başlar. Sinir sistemi oluşma aşamasındadır.

Aınnlyon sıvısı toplanmaya başlar.

…ve sizde görülen değişiklikler

C ıi«beliğin 3. haftasında adet gecikmesi yaşanır. Bazı anne adayları, adet gecikmeleri olmadan hamilelik belirtilerini yaşamaya başlamaktadırlar. Mesela baş dönmeleri, mide bulantıları adet gecikmesinden önce başlayabilmektedir.

Bu dönemde göğüslerinizde hassasiyet ve şişkinlik hissetmeye başlarsınız. Göğüslerinizin çevresindeki koyu kısım genişlemeye başlar ve rengi daha da koyulaşır.

Kendinizi yorgun, halsiz hissedebilirsiniz. Eğer yorgunluk hissederseniz, dinlenmek için kendinize ekstra zaman ayırmaya çalışmalısınız.

Hazımsızlık, sık tuvalete gitme gibi şikayetleriniz olabilir.

Bazı yiyeceklere karşı isteksizlik, bazılarına karşı da aşırı istek duyabilirsiniz.

Mizaç değişiklikleri yaşayabilirsiniz. Kendinizi bazen mutlu, bazen sinirli hissedebilirsiniz. Hamilelik öncesine göre daha alıngan ve hassas olabilirsiniz.

Bu belirtiler genellikle ilk üç ay görülür. Ondan sonra yavaş yavaş bu şikayetler azalır ya da tamamen geçer.

,— ®ii>® *0® *<P

KENDİNİZİ IYI HİSSEDİYORSANIZ... Bazı kadınlar da gebeliğin erken dönemlerinde hiçbir değişiklik hissetmeyebilirler. Bunun için de üzüntü duyarlar. Bulantı ve kusmaları olmadığı için bir takım şeylerin yanlış gittiği düşüncesine kapılabilirler. Eğer kendinizi iyi hissediyorsanız bundan memnun olmalısınız. Bu tip değişikliklerin olması ya da olmaması gebeliğin sağlıklı gittiği ya da gitmediği ile ilgili değildir. Herkesin bünyesi farklıdır ve herkesin hamileliği farklı geçmektedir. Kendinizi diğer hamile hanımlarla kesinlikle kıyaslamayınız.

5. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Bebeğinizin ilk kalp atışları başlar. Ancak damarlar tam anlamı ile gelişmediğinden tam bir dolaşım olmaz.

Erken bir ultrason yaptırdığınızda bu küçük görünümü algılamayabilirsiniz. Ancak bu haftanın sonlarında ultrason ekranında bebeğinizin kalp atışları görülebilir hale gelecektir. Göbek kordonu oluşur. Bebeğinizi rahim içinde yaşama bağlayan plesantaya bağlı olan “göbek kordonu”dur. Kordon, bebeğe besinlerin ve oksijenin geçişi, bebekten anneye de atıkların gönderilmesinden sorumludur.

Bebeğinizin kalbinden kan pompalanır. Bebeğinizin artık kalbi atıyordur ve canlıdır.

Birinci trimester (ilk üç aylık dönem) çoğu anne adayının bulantı, bazı kokulara karşı aşırı duyarlılık, iştahsızlık gibi belirtiler yaşadığı dönemdir. Bunlara bağlı olarak da anne adayları bebeklerini yeterince besleyemedikleri endişesini taşırlar, Bu dönemde kendinizi her şeyi yemek için zorlamayın. Dikkat ettiğinizde bazı gıdaları rahatlıkla yiyebildiğinizi fark edersiniz. Ağırlığı bu gıdalara verin. Aşırı bir beslenme bozukluğu olmadığı sürece (çok nadir olarak görülür) bebeğinize zarar vermezsiniz.

Diğer organlar gelişmeye başlar. Bebeğinizin akciğerleri ve beyni oluşmaya başlamıştır.

6. HAFT

A Bebeğinizin gelişimi...

Bebeğinizin kol ve bacak tomurcukları belirmeye başlar. Ultrasonda bebeğinizin kalp atışlarını görebilirsiniz.

Bu hafta beyin ve omurilik kanalı kapanır.

Sizden bebeğinize oksijen ve besin maddelerini götürecek, bebeğinizden aldığı karbondioksit ve artık maddeleri size geri getirecek dolaşım sistemi olan plesanta işlev görmeye başlar.

Embriyo C şeklinde bükülü durumdadır.

Embriyo 4-6 milimetre büyüklüğünde yani yaklaşık pirinç tanesi kadardır.

Bu dönem bebeğin organ gelişimi için kritik olduğundan sigara ve bilinçsiz ilaç kullanımı gibi bebeğe zararlı olabilecek maddelerden kesinlikle uzak durulması gerekir.

İLK HAFTALARDA ORTAYA ÇIKAN DÜŞÜKLERİN önemli bir kısmı kromozom bozukluğuna bağlı olarak meydana gelir.

Düşük olduğunda kadın ilk önce suçu kendinde arar. Ağır kaldırdığı, çok uzun süre ayakta kaldığı, üstteki rafa uzandığı ve buna benzer bir çok nedenle düşük yaptığını düşünebilir. Bu sayılan nedenler gelişmekte olan bir canlının kaybedilmesi için yeterli değildir ve en önemlisi bilimsel kitaplarda düşük nedeni olarak yer almamaktadır. Yine de hamile olan bir bayanın kendine dikkat etmesi önemlidir. Tedbir kişiden, takdir Allah'tandır.

…ve sîzdeki değişiklikler

Koku ve tat duyunuz değişebilir. En sevdiğiniz parfümünüzün kokusuna dahi tahammül edemeyebilirsiniz.

Daha çok sabahları, mide bulantınız olabilir.

7. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Bu hafta sonunda bebeğinizin gelişmesi hızlanmaya başlar.

Bebeğinizin kol ve bacakları, dizler, dirsekler, el ve ayak parmakları, bu parmakların ucunda tırnaklar küçücük taslaklar halinde oluşurlar.

Embriyo artık tamamen amniyon kesesi içine yerleşmiştir.

Göz, göz kapakları, kulaklar, ağız, burun kökü ve burun delikleri taslaklar halinde oluşmaya başlarlar.

Kapanan beyin omurilik kanalı içinde beyin ve omurilik gelişmeye devam eder.

Bağırsaklar göbek kordonu boyunca şekillenmeye başlar. (Be- *beğinizin bağırsaklarının vücut içinde oluşmadığını biliyor musunuz7)* Bağırsaklar 12. gebelik haftasına kadar karnın dışında gelişmeye devam ederler. 12. haftadan sonra ise tamamen karın içine çekilirler.

Embriyonun büyüklüğü 10-13mm'ye ulaşır. Yaklaşık bir üzüm veya fasulye tanesi büyüklüğü kadardır.

... ve sizdeki değişiklikler

Embriyonun büyümesi için gerekli her şeyi sağlayabilmek için kalp daha fazla kan pompalamak zorundadır. Bunun için dakikada on defa daha fazla atar.

Rahminizdeki bebeğe gerekli oksijeni sağlamak için nefes alma sıklığınız artar. Halsizlik ve nefes darlığı belirebilir.

«fo» afo
«'U®

GEBELİKTE EGZERSİZ YAPMA... Gebelik öncesi düzenli egzersiz yapıyorsanız bu alışkanlığınızı doktorunuzun önerisi doğrultusunda ileri gebelik haftalarına kadar sürdürebilirsiniz. Ancak sizi aşırı zorlayabilecek veya yaralanma riski yüksek olan egzersiz türlerinden (ata binme, tenis, kayak, dalış, hızlı yürüyüş vs.) vazgeçmeniz uygun olur.

Eğer gebelik öncesi egzersiz yapma alışkanlığınız yoksa kendinizi fazla zorlamamalısınız. Günlük yarımşar saatlik yürüyüşler sizin için idealdir.

8. HAFT

A Bebeğinizin gelişimi...

Bebeğinizin boyu yaklaşık 15-20 mm.

Bebeğinizin iskelet dokusu taslak olarak hazır hale gelir. Kıkır dak şeklinde olan bu kemik taslakları gelecek haftadan itibaren kemikleşmeye başlayacaklar.

Burun ucu oluşur, göz kapakları belirginleşir, alt çene ortaya çıkar.

Yemek borusu nefes borusundan ayrılır. Akciğerler gelişmeye devam eder.

Böbrek oluşumu başlar.

Kalp kapakçıkları belirginleşir.

El ve ayak parmakları oluşmuştur, ancak birbirlerine henüz perdelerle bitişik durumdadırlar.

Dişler, diş etlerinin altında oluşmaya başlarlar.

...ve sizdeki değişiklikler

Gebelik öncesinde kapalı bir yumruk kadar olan rahminiz, artık neredeyse portakal kadar olmuştur. Rahimdeki bu büyümeler sizde, zaman zaman hissedeceğiniz karın kramplarına neden olabilir.

Hormonal değişimlere bağlı olarak cilt değişimleri görülmeye başlayabilir. Bunun en tipik göstergesi olarak cilt yağlanır ve sivilcelenme olabilir. Kendinizi ergenlik döneminde gibi hissedebilirsiniz.

o&a <s _____ . . . . , . .
• -- *Vp *4P* «'İP

Folik asit takviyesi almaya devam ediyorsanız bu haftadan itibaren buna gerek kalmaz. Folik asit, nöral tüp adı verilen yapının oluşmasına takviye amacıyla verilir. Bebeğin beyin ve omuriliğin yerleştiği kanal (nöral tüp) bu hafta gelişimini tamamlamıştır.

Psikolojik durumunuz yavaş yavaş düzelmeye başlar ve gebelik kabullenilir. Artık gebeliğe alışmaya başlarsınız.

9. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Bebeğinizin boyu yaklaşık 23-26 mm.

El ve dirsekleri belirginleşir.

Bebeğiniz hareket etmeye başlar. Kollarını dirseklerinden bükebilir. Diz ve ayak bileklerini de yavaş yavaş kıpırdatmaya başlar. Ultrasonda görülebilen bu hareketleri siz ancak 16.-20. haftalar arası hissetmeye başlayacaksınız.

Birçok eklem oluşmuştur.

Parmak izleri deri yüzeyinde görülebilirler.

Bağırsaklar, karın içinde kendileri için oluşturulan boşluğa doğru ilerlemeye başlar.

İlkel cinsiyet hücreleri oluşmaya başlar. Dış genital organların farklılaşması başlar.

Bebeğiniz henüz çok küçük olmasına rağmen artık bir insana benzemektedir.

Ü&6» <a&a
0^ «fl© *f7tK*

Gebeliğin ilk 13 haftalık döneminde ultrasonografi ölçümlerinde bebeğinizin baş-popo mesafesi (CRL), yani oturma boyu ölçülür. Bu ölçüm de ultrason cihazı içindeki yüklü verilere göre otomatik olarak gebelik haftasına dönüştürülür. CRL oldukça hassas bir ölçümdür ve bu ölçümün yanılma payı 3-4 gündür (eksik veya fazla). Bu nedenle yapılan ölçümde çıkan gebelik haftası sizin Son Adet Tarihinize (SAT) göre yapılan he-

saplamayla uyuşmadığında CRI- ölçümüne göre çıkan gebelik haftası gerçek gebelik haftası olarak kabul edilir.

Bu uyuşmazlığın nedeni, Son Adet Tarihinizi tam hatırlayamamanız veya yanlış hatırlamış olabileceğiniz gibi, yumurtlama zamanınızın (geç yumurtlama veya ender olarak erken) farklı olmasından da kaynaklanabilir.

20. haftaya kadar ultrason ölçümlerinde aynı haftalardaki tüm bebekler birbirlerine yakın büyüklüğe sahipken 20. haftadan itibaren ırk, kalıtsal ve anne adayına ait özellikler (bebeğin kilosunu etkileyen çeşitli hastalıklar, yanlış beslenme, sigara ve alkol kullanımı vs.) de etkili olmaya başlar. Böylece aynı haftalarda bulunan bebekler arasında kilo ve boy farklılıkları ortaya çıkmaya başlar. ***Bu nedenle gebeliğin ikinci yarısı ve daha sonra yapılan ölçümler gerçek haftasını belirleyebilme imkanından giderek uzaklaşır.***

...ve sizdeki değişiklikler

Kan dolaşımınızın hızlanması ve dokuların gebelik hormonlarının etkisiyle gevşemesi sonucu dişeti kanamaları görülebilir.

o&a9&a
«fcP W

DIŞ BAKIMI... Her öğünden sonra ve akşam yatmadan önce dişleri titizlikle fırçalamak, yalnız ağrılı dişeti iltihaplarından değil, aynı zamanda diş çürüklerinden de korur.

Gebelik döneminde, tükürükteki asit oranı normalin üstünde olduğu ve dolayısıyla koruyucu diş minesine yıpratıcı etki yaptığı için, bu dönemde diş çürüğü riski özellikle yüksek olur.

Sizde belirgin bir kilo artışı olmasa da göğüsler büyür. Dolgunluk ve hassasiyet oluşur. Göğüslerinizi destekleyici sutyen kullanmaya başlayabilirsiniz.

10. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 5 cm. Kilo: 5-6 gr.

Bebeğinizin diz ve ayakları belirginleşir. Ayak parmakları ve tırnakları da artık belli olmaktadır.

Dudakların gelişimi tamamlanır.
Kalp, gelişimini büyük ölçüde tamamlar.

Bebeğinizin böbrekleri idrar üretmeye başlar. Üretilen bu idrarı bebeğiniz amniyon kesesi içine boşaltır. Daha sonra bebeğiniz bu idrarı yutar ve yeni çalışmaya başlamış bağırsakları bu sıvıyı emerler.

C'fl® <7^©

Bağırsaklardan kana, buradan böbreklere geçen sıvı bebeğinizin idrar yapmasıyla tekrar ortama bırakılır. Sonra bu sıvı tekrar yutulur. Bebeğinizin gelişimi ve korunması için son derece önemli olan bu amniyon sıvının sürekliliği bu şekilde sağlanmış olur.

İdrar normalde zehirli maddeler içerir. Ancak bebeğinizin böbrekleri bu haftalarda zehirli maddeleri vücuttan uzaklaştırma görevini üstlenmediğinden idrarı zararsızdır ve bakteri içermez.

Karaciğer çalışmaya başlar ve kan üretimi görevini üstlenir.

ofra <&$£>

Bebeğinizin rahim içi yaşam döneminde, zehirli maddeleri vücuttan uzaklaştırmakla görevli karaciğer ve böbreğin işlevini plesanta yerine getirmektedir.

Bebeğinizin genital organları (üreme organları) gelişmeye başlar, ancak dış görünüşleri henüz farklılaşmamıştır.

Bu haftanın sonunda bebeğinizin "organogenez" adı verilen organ oluşumu dönemi tamamlanır. Gebeliğin geri kalan kısmında bu organlar olgunlaşır.

...ve sîzdeki değişiklikler

Göğüsleriniz emzirme dönemine hazırlanmaktadır. Bazı anne adaylarının meme başından süte benzeyen sarı bir sıvı gelir. Kolostrum da denen bu sarı sıvının salgılanması tamamen normaldir ve herhangi bir hastalık belirtisi değildir.

Bu dönemlerde, anne adaylarının yarısından fazlasının yaşadığı gibi siz de mide yanması veya ekşimesi sorunu yaşayabilirsiniz. Daha önceden böyle problemleriniz varsa gebelik döneminde bunlar daha da artabilir.

o&a afoa «
©$© ertfd

MIDE EKŞİMESİ... Gebelikte diğer kaslar gibi mide, yemek borusu arasındaki kasın da gevşemesi sonucu mide içeriğinin yemek borusuna kaçmasıyla oluşur. Mide içeriği, asit özellikler taşıdığından yemek borusunda tahriş yapar.

Mide ekşimesi sonucu yemek borusunda oluşan tahribatı önlemek için tedbirler alınmalıdır. İlk önce midenizde ek-

şime yapabilecek gıdalardan uzak durmalısınız. Midenizin aşırı dolmasını engellemek ve yemek sonrası uzanmaktan kaçınmak etkili olabilir. Yatarken başınızın altına ilave yastık koyarak mide içeriğinizin yemek borunuza kaçmasını engelleyebilirsiniz. Bu önlemler de fayda etmiyorsa doktorunuzun tavsiye ettiği ilaçları kullanabilirsiniz.

11. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 4-5 cm. Kilo: 7-8 gr.

Bebeğiniz artık embriyo olarak adlandırılmaz. Ona bundan sonra “fetus” denecektir.

Bebeğinizin başı neredeyse tüm vücudunun yarısı kadardır. Baş büyüdükçe çene göğüsten yükselir ve boyun gelişerek uzar.

Parmaklarda tırnaklar ortaya çıkar. Saç ve tırnaklar uzamaya başlar.

El ve ayak parmakları arasındaki perdeler ortadan kalkarak parmaklar birbirinden ayrılır. Bebeğiniz artık ellerini açıp kapatabilmektedir.

Fetusun gözleri kapalıdır ve bu göz kapaklarının altında iris tabakası olgunlaşması devam eder.

Yapılan araştırmalara göre, bebekleri annelerinin hamilelik döneminde annenin ilgi duyduğu gıdalara, doğduktan sonra bebeğin de daha çok rağbet ettiğini göstermektedir.

Annelerin tercih ettikleri gıdalar, amniyon sıvısının tadını ve kokusunu belirler. Bebekler de henüz rahim içindeyken bu tad ve kokuları algılamaya başladıklarından, doğduklarında da anne karnından alışkın oldukları bu tad ve kokuları tercih ederler. Bu nedenle hamilelik döneminde sigara ve alkol gibi zararlı maddeleri hiç kullanmamanın, kahve, gazoz gibi içecekleri fazla tüketmeyip dengeli ve faydalı beslenmenin önemi daha iyi anlaşılmaktadır.

... ve sîzdeki değişiklikler

Bu dönemde rahminiz bir greyfurt büyüklüğüne ulaşmıştır.

Bulantılar azaldığından iştahta bir artış görülür. Dengeli beslenmeye dikkat edin ve şekerli yiyeceklerden mümkün olduğunca uzak durun.

Vücudunuz daha fazla miktarda kan taşımaktan yorulduğu ve tansiyonunuz düştüğü zaman baş dönmesi görülebilir. Temiz havada yapılan düzenli yürüyüşler iyi gelir.

12. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 6-7 cm. Kilo: 9-14 gr.

Bebeğinizin tüm organları ve yapıları artık oluşmuş durumdadır. Bu haftadan itibaren de çalışmaya başlarlar ve büyümeye devam ederler.

Bebeğiniz, ağız açıp kapama egzersizlerine başlayarak yutmayı öğrenmeye çalışır.

Bebeğiniz, bu haftadan itibaren parmağını emmeye de başlar.

Bağırsaklar, artık karın içerisine yerleşmişlerdir.

Dişlerin temelleri atılır. Fetusun çene kemiğinde ilk diş tomurcukları oluşur.

Bebeğinizin troit bezleri, kendi başına hormon üretmeye başlar. Ağız içinde üst damak birleşmeye başlar.

Yüz derisi içinde kıl kökleri belirmeye başlar.

.. a$a <3&a o: 9a..... ....-..... — .....
0Q9

Bebeğinizin içinde bulunduğu amniyon sıvısı, bebeğinizin ısısını korumasını sağlayan, onu darbelere karşı koruyan, rahimiçi duvarlara değmeden bebeğinizin mükemmel bir şekilde büyümesi ve gelişmesi için zemin hazırlayan, yer çekimini ortadan kaldırarak onun serbest-

çe ve kolaylıkla hareket etmesini sağlayan mükemmel bir oluşumdur. Yetişkin bir insan dokuz ay normal suy^ içinde kalsa cildi ne hale gelir? Rabbimiz bebeğinizin çj|.dini sıvı ortamdan korumak için cildini kremsi bir ma(j. deyle (verniks caseosa) sarmıştır.

...ve sizdeki değişiklikler

Uterus (rahim) yukarı doğru büyümeye devam eder ve pelvis şına çıkarak karın boşluğunda yer alır. Artık uterus mesane >v

v0-
rine çok baskı yapmadığından sık idrar yapma isteği bir rniL
^ar
azalır.

Bu haftalardan itibaren düşük tehlikesi büyük ölçüde azalır.

Hormonal değişikliklerin etkisiyle sabrınız daha çabuk tükenip ufak tefek şeylere bile sinirlenirsiniz. Derin nefes almak için g ha sık mola verin.

13. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy:7-9 cm. Kilo: 23-26 gr.

Karaciğer safra salgılamaya başlar ve salgılanan safra, $afr kesesinde depolanır.

Böbreklerin çalışmasıyla birlikte mesanede idrar birikimi olur



Pankreasta insülin hormonu üretimi başlar. (Kan şekerinin dengelenmesinden sorumludur.)

Bebeğinizin ses telleri oluşumu başlar.

Önceleri, kafanın yan tarafında ve birbirinden ayrık olan gözler, orta hatta yaklaşarak yüzdeki yerlerine doğru ilerlerler.

Önceleri çok aşağıda olan kulaklar da yavaş yavaş normal yerlerine gelirler. Böylece bebeğinizin yüzü normalleşmeye başlar.

Genital organlar oluşumunu tamamlar. Ancak ultrasonografide cinsiyet tespiti için henüz erkendir.

... ve sîzdeki değişiklikler

Gebeliğin erken dönemine ait şikayetler hemen hemen hiç kalmaz.

Rahim büyüdükçe gerilir ve etrafını çevreleyen, kendisini yerinde tutan zarları da gerer. Bunun sonucu, hafif kasık ağrısı şikayetleri olabilir.

Günlük enerji gereksiniminiz artar. Daha önce alamadıysanız artık kilo almaya başlayabilirsiniz.

afta afta afta ....
V&0

GEBELİKTE GÜNLÜK DEMİR İHTİYACI 30-60 miligram arasındadır. Bu miktarın tümünü de besinlerden karşıla-

mak zordur. Mesela 60 miligram demir almak için I ki lo kırmızı et yemek gerekir ki, bu da uygun bir yol değildir. Bu nedenle özellikle demir eksikliği olan anne adaylarına genellikle 10-12. haftadan itibaren (daha erken de olabilir) demir takviyesi verilir. Bu takviye, multivitamin kombinasyonları şeklinde olabileceği gibi tek başına demir tabletleri de olabilir.

Yemeklerle birlikte çay tüketimi demir emilimini engeller. Ayrıca süt de demirin emilimini engellediğinden alınan

demir tabletleri ile birlikte süt ve çay içilmemelidir.

Gebeliğin en rahat dönemi olan ikinci trimester'e hoşgeldiniz!

14. HAFTA

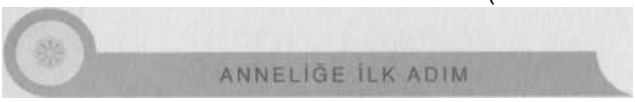
Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 8-10 cm. Kilo: 42-45 gr.

Artık bebeğiniz tamamen insan görünümündedir.
Bebeğiniz, amniyon sıvısı içinde akciğerleri hava ile dolu olma sa bile, solunum egzersizlerine başlamıştır.

Gözler ve kulaklar gelişimini sürdürürler.

Bebeğiniz artık ellerini ve ayaklarını kendi isteğine göre serbest çe hareket ettirebilmektedir. Size el bile sallar (refleks olarak).



Kaslarının güçlenmesine bağlı olarak kafası öne eğik değildir. Zaman zaman kafasını dik tutabilir.

... ve sizdeki değişiklikler

Progesteron hormonunun etkisiyle tüm düz kaslarınızda gevşeme meydana gelir. Bu size, bel ağrısı, kabızlık ve tansiyonunuzda hafif düşme şeklinde yansır.

Bulantılar geçmiştir ama yine de progesteronun gevşetici etkisi nedeniyle mide içeriği yemek borunuza kaçabilir ve yanma olabilir.

Bu dönemde vücudunuz artık hormon değişikliklerine alışmıştır.

Yorgunluk ve bulantı azaldığından veya tamamen geçtiğinden dolayı kendinizi daha iyi hissedersiniz ve keyfiniz yerine gelir.

_ afo <\$a
Gr*X) fTtS) 0M)

ÇAYIN İÇİNDEKİ MADDELER Çayın içindeki maddeler demir emillmini azaltır, liunın yanında çay ve kahvenin idrar söktüriicli ('İkisi nedeniyle yemeklerde aldığınız kalsiyumun da gereksiz yere atılmasına neden olabilir. Çay ve kahveyi yemeklerden 2-3 saat sonra içmeniz daha uygun olur. (Gebelikte genellikle 2 fincana kadar açık çay içilmesine izin verilir.)

15. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi..

Boy: 10-12cm. Kilo: 70-74 gr.

Bebeğiniz, bu haftadan itibaren hızla büyümeye başlar.

Bebeğinizin derisi çok ince olduğundan cilt yüzeyindeki damarlar görülebilir. “Lanugo” adı verilen yumuşak ipeksi tüyler cildini kaplar. Bu tüyler 26. haftaya kadar varlığını sürdürürler.

Kulakların dış gelişimi devam etmekte ve hızla normal kulak görünümünü almaktadırlar.

Bebeğinizin el parmaklarının etli ön kısmı ile ayak parmaklarının uçlarında, sadece ona özgü çizgicikler belirmeye başlar.

...ve sizdeki değişiklikler

Bu döneme ulaşıldığında karnınız az da olsa büyümeye başlar. Elinizi karnınıza götürdüğünüzde uterusunuzu (rahminizi) top gibi hissedebilirsiniz.

Kalçalarınız dolgunlaşır. Gebeliğiniz artık dış görünüşünüzden yavaş yavaş belli olmaya başlar.

afta afta afta
Vigdm$>

Rahatsızlandığımızda ilaç almak yerine bitki çayları içsek daha iyi olmaz mı?’ diye aklımıza gelebilir. Bitki çay-

L

ları sandığımız gibi çok masum değildirler. İçindeki etken maddeleri tam olarak bilemeyiz. Ayrıca doz ayarlamasını yapmak da mümkün olmayabilir. Mesela sinemaki çayı rahimde kasılmalara neden olan maddeler içermektedir. Her zaman güvenle* kullandığımız bitkileri de doktorumuza danışarak kullanmak İyi olacaktır. Buradan da anlaşıldığı gibi gebelik söz konusu olduğunda kafamıza göre aktarlardan aldığımız veya farklı şekilde temin ettiğimiz bitkisel çayları kullanmak çok doğru değildir. Bunun yerine içindeki etken maddeleri ve dozlarını bildiğimiz, gebelikte anneye ve bebeğe zararı olmayan ilaçları doktorumuzun tavsiyesi ile kullanmak daha uygun olacaktır.

16. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 12-17cm. Kilo: 100-120gr.

Bebeğinizin bacakları, bu haftada kollarından daha uzundur.

Bebeğinizin rahim içindeki yeri geniş olduğundan bol bol hareket eder.

Bu haftadan itibaren daha önce doğum yapmış anne adayları, bebeklerinin hareketlerini hissetmeye başlayabilirler. Bebeğinizin kasları ve kemikleri geliştikçe bu hareketleri daha iyi hissedersiniz.

El ve ayak tırnakları uzamaya devam eder.

Sinir lifleri onlara özelliklerini veren miyelin ismindeki madde ile kaplanmaya başlar. (Miyelin, sinir iletimi için son derece önemli bir maddedir.)

Dolaşım sistemi, tam anlamıyla fonksiyonel olur.

Bebeğin cinsiyeti bu hafta da belli olur. İyi bir ultrason cihazı ve deneyimli bir göz 16. haftada bebeğin cinsiyetini çok büyük olasılıkla saptar. (Bazı durumlarda 12-14. haftalarda da cinsiyet görülebilir ya da gebeliğin son dönemlerine kadar hiç görülemeye- bilir. Fakat bu çok nadir bir durumdur.)

Bu hafta doktorunuz sizden üçlü test yaptırmanızı isteyebilir.

afta afta afta

ÜÇLÜ TEST: Tüm anne adaylarına 16-18. haftalar arasında önerilen bir kan testidir. Anne adayından alınan kanda üç ayrı hormon ölçümü yapılır. Hormon ölçüm sonuçları, anne adayının yaşı, kilosu, sigara kullanıp kullanmadığı gibi değişkenler ve gebelik haftasıyla birlikte özel bir bilgisayar programına girilerek işleme tabi tutulur. Bu işlem neticesinde anne adayının bebeğinde Triso- mi 21 (Down Sendromu), Trisomi 18 ve nöral tüp defek- ti varolma olasılığı belirlenir. Hazırlanan üçlü test raporunda bu üç anormal durum için risk ayrı ayrı belirtilir.

Unutulmaması gereken en önemli nokta, üçlü testin tanı

koymadığı, yalnızca tarama yaptığıdır. Tarama testlerinin amacı belli bir hastalık açısından riski yüksek kişileri belirlemek, yani hastalığın esas tanısını koyduracak testin kimlere uygulanması gerekliğini tespit etmektir. Örneğin Down sendromunım kesin tanısı amniyosentez ile elde edilen fetal hücrelerin kromozomlarının incelenmesiyle konur. Amniyosentez, her anne adayına uygulanamayacağına göre, kimlere yapılması gerektiğini anlamada üçlü test yardımcı olur.

...ve sizdeki değişiklikler

İyi bir gebelik geçirmeniz için uyku önemlidir. Gebeliğin ilk haftalarında uykuya eğilim artarken, bu haftalardan itibaren uykusuzluk sorunu yaşamaya başlayabilirsiniz. Son zamanlarda bu problem iyice artabilir.

İyi uyuyabilmeniz için birkaç öneri;

- Mümkün olduğunca, her gün aynı saatlerde yatın ve aynı saatlerde kalkmaya çalışın.
- Gece yatmadan birkaç saat önce sıvı almamaya özen gösterin. Bu, gece tuvalet ihtiyacı nedeniyle uyanmanıza engel olacaktır.
- Akşamları kafeinli içecekler tüketmemeye özen gösterin.
- Odanızın aşırı sıcak veya soğuk olması, uykuya dalmanıza engel olacağından uygun ısıda olan bir odada uyuyun.
- Mide ekşimesi sorununuz varsa birkaç yastık birden kullanın.
- Yatmadan önce ılık duş almak veya ılık süt içmek uykuya dalmanızı kolaylaştırabilir.
- Yatmadan önce doktorunuzun önerdiği egzersizleri yapmanız uykuya dalmanıza yardımcı olabilir.

(Tüm bu öneriler ilk çocuklarını bekleyen anne adayları ile diğer

çocukları büyük anne adayları için geçerli olabilir. Yeni bir bebek beklediğiniz şu günlerde başka küçük çocuğunuz varsa fırsat buldukça uyumanız önemlidir. Çünkü gece kaç kez kalkacağınız belli olmayabilir.)

17. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 13-18cm. Kilo: 140-150 gr.

Bebeğinizin cilt altı yağ depoları artmaya başlar.

Bebeğinizin ufacık kalbi inanılmaz bir şekilde çalışmaktadır. Dakikada 120-180 kez atmakta ve günde yaklaşık 30 litre kan pompalamaktadır. (Yetişkin bir insandan ortalama bir buçuk iki kat fazla) Sebebi de, bebeğinizin bulunduğu ortamın nispeten daha düşük oksijen seviyesine sahip olmasıdır. Bu nedenle kan daha hızlı dolanmak ve kalp kası daha fazla çalışmak du rumundadır.

Bebeğinizin bağırsaklarında "mekonyum" adı verilen fetal dışkı birikmeye başlar. Bu sindirim atıkları ve yutulan amniyo sıvısı içerir. Yeşilimtrak-kahverengi renkte olan bu yağlı madde, bebeğinizin ilk dışkısıdır. Ancak bebeğiniz dışkısını yapmayarak doğumdan sonraya kadar bağırsaklarında biriktirir. (Bazı ender durumlarda doğum esnasında fazla zorlanma sonucu sıkıntı yaşayan bebekler anne karnına dışkılarını yapabilmektedirler.)

Bu haftadan itibaren bebeğinizin kemiklerinde kalsiyum depolanma işlemi hızlanır. Bu nedenle kalsiyum içeren gıdaları bolca tüketmeniz çok önemlidir.

afta afta afta

Bebeğiniz asla kalsiyumsuz kalmaz, ihtiyacım sizin kalsiyum depolarınızdan karşılar. Siz yeterince kalsiyum almazsanız kemiklerinizdeki kalsiyum depolarınız azalabilir. Bunun sonucunda dişlerinizde çürükler oluşabilir.

Kalsiyum almanın en iyi yolu ilaç şeklindeki kalsiyum takviyesi değil, doğal besinlerdir. Kalsiyumca zengin besinler Rabbimizin bir lutfu olarak beraberinde kalsiyumun iyi emilmesini sağlayacak maddeleri de içermektedir.

... ve sizdeki değişiklikler

Ciltte pigmentleşme arttığı için ben ve çil oluşumu görülebilir.

afta afta aite _____ _____ _____
«^V

Vajina sürekli yenilenen bir dokudur ve eski dokular akıntı şeklinde atılır. Bu akıntı bazı kadınlarda çok az iken, bazılarında günlük ped kullanılmasını gerektirecek kadar fazla olabilir. Doğal olan bu akıntı, beyaz-sarı renktedir, genellikle kokusuzdur ve idrar yaparken yanma, ağrı ve kaşıntı gibi belirtiler görülmez.

Gebelik döneminde bu doğal akıntıda artış olabilir. Ancak akıntı, koyu kıvamlı, yeşil-kahve renkli, beraberinde ağrı, yanma, kaşıntı gibi belirtiler varsa mutlaka doktorunuzun değerlendirmesi gereken bir durumdur. Enfeksiyon veya farklı bir rahatsızlığın belirtisi olabilir.

18. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 14-20 cm. Kilo: 190-210 gr.

Karnınızdaki bebeğin uyanık olma ve uyuma dönemleri vardır. Kendisine uygun ve sevdiği pozisyonu alıp, uyur.

Erkek bebeklerde prostat, gelişimini tamamlar.

Kız bebeklerde, pelvis içinde gelişen yumurtalıklarda ilkel yumurta hücreleri belirir. Bunlar daha sonra hayatı boyunca sahip olacağı ve menopoza kadar her adet döneminde tüketecekleri yumurta hücrelerine dönüşeceklerdir.

Kız bebeklerde uterus, tamamen oluşmuştur.

Bebeğinizin gözleri biraz büyüktür. İlerleyen zamanlarda normal görüntüsünü alacaklardır.

Bebeğinizin ses telleri oluşumu tamamlanır. Bebeğiniz ağlama yetisine sahiptir, ancak hava olmadığı için şimdilik bu kabiliyetini kullanamaz.

Akciğerlerdeki küçük hava kesecikleri (alveoller) oluşmaya başlar. Önümüzdeki aylarda, bebeğiniz akciğerlerini daha iyi kullanabilecektir. Ancak doğum anına kadar alveoller hava ile değil sıvı ile dolu olacaklardır.

Plesanta gelişimini tamamlamıştır. Bu haftadan sonra kalınlığı artmaz, sadece çap olarak büyür.

... ve sîzdeki değişiklikler

Dışarıdan bakıldığında hamile olduğunuz rahat şekilde anlaşılır. Çoğu anne adayı bebek hareketlerini hissetmeye başlar.

afta afta afta

Özellikle ilk gebeliğini yaşayan anne adaylarında bebeğin hareketlerini 22. haftaya kadar hissetmemeleri normaldir.

Bebeğinizin ilk hareketlerini karnınızda kelebeğin kanat çırpması şeklinde hissedersiniz. Zamanla bebeğinizin kemik ve kaslarının güçlenmesine paralel olarak hareketleri daha iyi algılayabilirsiniz.

Her bebek, baştan itibaren kendine özgü bir hareket etme alış-kanlığı geliştirir. Bebeğin hissedilen hareketleri yalnızca güçlü olanları ve bir saniyeden uzun süreli olanlarıdır. Diğer hareketler anne

tarafından hissedilemez. Bebek uyurken, hareketsiz olmakta ya da çok az hareket etmektedir. Ancak çok hareketli oynayan bir bebeğin bir saat ve daha uzun süre hiç kıpırdamaması anormal kabul edilmeli ve anne adayı sakin bir köşeye çekilerek bebeğin hareketlerini tekrar değerlendirmelidir. Gerekli durumlarda doktoruna danışmalıdır.

___ afta afta afta

t> 6 i)

GEBELİK DÖNEMİ İDRAR YOLU ENFEKSİYONU gelişimine zemin hazırlar, idrar yollarındaki düz kaslar diğer tüm kaslar, gibi gevşeme eğilimi gösterirler. Buna bağlı olarak akım az da olsa yavaşlar. Anne adayının az sıvı alması da bu tür enfeksiyonların oluşumunu arttırır.

İdrar yolu enfeksiyonları genellikle idrar yaparken yanma ve sık idrara çıkma şeklinde kendini gösterirken, gc belik döneminde hiç belirti vermeyen sinsi idrar yolu en feksiyonlarına da sık rastlanır.

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 16-22 cm. Kilo: 280-300 gr.

Derisi lanugo adı verilen ipeksi tüylerle kaplı bebeğinizin cildinin korunması için bu haftadan itibaren verniks kaseosa adı verilen madde de üretilmeye başlanır. Beyaz renkli krem kıvamında olan bu madde bebeğinizin cildini kaplayarak onu sürekli içinde bulunduğu sıvı ortamdan, doğum sonrasında ise ısı kaybından koruyacaktır. Bebeğiniz doğduğunda, bu maddenin nasıl bir şey olduğunu göreceksiniz.

...ve sizdeki değişiklikler

Bu haftadan itibaren cilt değişiklikleri belirginleşmeye başlar. Halk arasında gebelik maskesi denilen, yüzde pigment birikmesiyle renk değişiklikleri olması sizde de görülebilir. Bu en çok göz çevresinde, şakaklarda, alında ve yanaklarda ortaya çıkar. Güneşe fazla maruz kalmakla artar. Gebelik sonrası kaybolması ise zaman alabilir. Bu nedenle güneşin çok etkili olduğu saatlerde dışarı çıkmamalı, mecbur olduğunuzda ise yüzünüzü mümkün olduğunca güneşten korumalısınız (şapka takabilirsiniz). Ayrıca cildinize uygun güneş kremi kullanabilirsiniz.

Göğüslerdeki kahverengi alan giderek büyür. Areola adı verilen bu bölge, memenin yarısını kaplayabilir. Bu normal bir durumdur ve doğumdan sonra 12. aya kadar devam edebilir.

afta afta afta *4? ---

GEBELİKTE OLDUKÇA SIK GÖRÜLEN MANTAR ENFEKSİYONLARI, kaşıntı yapmaları nedeniyle oldukça rahatsız edicidirler. Mantar enfeksiyonunu önlemek için kişisel temizliğinize dikkat etmeli, pamuklu iç çamaşırı tercih etmeli, bölgenin kuru kalmasına özen göstermelisiniz. Ayrıca düzenli olarak mantar enfeksiyonlarını doğal yolla engelleyen ve bağırsakta, vücuda yararlı bakteriler oluşturan *yoğurt* yemelisiniz. Mantar enfeksiyonu oluşmuş ise doktorunuza başvurmalı ve tedavinize başlamalısınız.

20. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 25- 26 cm. Kilo: 300-350 gr.

Bebeğiniz karnınızdaki ömrünü yarılamıştır.

Bu haftadan itibaren hızlı beyin olgunlaşması başlar. Sinir hücreleri devamlı çoğalır. Beyinde dakikada yaklaşık 100 bin yeni hücre oluşur.

Bebeğin koku, tat, işitme, görme ve dokunma duyuları iyice aktif olmaya başlar.

Erkek bebekteki testisler karın boşluğuna doğru inmeye başlar.

Kız bebeğin yumurtalıklarında (ovariumda) 5 milyon civarında yumurta hücresi oluşur. Bundan sonra yeni yumurta hücresi

r

oluşmaz. Mevcut olanların ise sayısı giderek azalır. Kız bebek, yumurtalıklarında yaklaşık 750 bin folikülle doğar. Ancak bunların çoğu kaybolur. 25 ile 40 yaş arasında folikül sayısı 70 bin kadardır. 40 yaşından sonar ise folikül sayısı 10 bin dolayına düşer. Ovariumda bulunan foliküllerden ancak çok az bir kısmı olgunlaşarak döllenecek hale gelebilir.

Bebeğiniz bu dönemden itibaren kilo alarak büyümeye başlar. Hareketleri hızlanır ve kuvvetlenir.

...ve sîzdeki değişiklikler

Rahim tepe noktanız şu anda tam göbek deliğiniz hizasındadır. Bundan sonra, 38. haftaya kadar her hafta yaklaşık 1 cm. yukarı çıkmaya devam edecektir. 38. haftadan sonra ise bebeğin doğum kanalına doğru inmesiyle rahim tepe noktası da aşağıya inmeye başlar.

Orta hatta, göbek deliği ile kasık arasında koyu renkli çizgi belirmeye başlar. Buna linea nigra adı verilir ve doğumdan sonra kaybolur.

Bu dönemlerde karın bölgenizde, göğüs çevrenizde ve kalçalarınızda hızlı bir büyüme ve genişlemeye bağlı olarak çatlaklar oluşabilir. Bu çatlaklar kalıcıdır ve doğumdan hemen sonra gümüşî bir renk alırlar. Özellikle kalıtsal olarak yatkın olan anne adaylarında bu çatlakların miktarı daha fazla olabilir.

Çatlak önleyici kremler veya badem yağı gibi nemlendiriciler cildinizin genişlemeye dayanıklılığını arttırarak çatlak oluşumunu



azaltabilir, hatta önleyebilir. Bu ürünleri, bu haftalardan itibaren her gün çatlak oluşma riski olan bölgelerinize uygulamanızda fayda vardır. Bunun yanında bol sıvı almak, sebze ve meyve tüketimine önem vermek, uygun kilo almak, doktorunuzun önerdiği egzersizleri yapmaya çalışmak da çatlak oluşmasını engellemek açısından önemlidir.

.afta evft» <s$o ..

Bazı anne adayları hiçbir önlem almamışken doğum sonrası hiç çatlakları oluşmayabilir. Bazı anne adaylarında ise tüm önlemleri almalarına rağmen çatlaklar ortaya çıkabilmektedir. Bu kalıtsal yatkınlık ve cildin yapısıyla ilgili bir durumdur.

21. HAFT

A Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 27-28cm. Kilo: 360-400gr.

Bebeğinizin hızlı gelişimi biraz yavaşlar.

Kalp kasının güçlenmesine bağlı olarak kalp daha kuvvetli olarak atmaya ve daha güçlü bir şekilde kan pompalamaya başlar.

Bebeğiniz seslere özellikle de yüksek seslere tepki vermeye başlar. Artık sizin sesinizi duyabilir ama belki tepki vermesi bi razcık daha zaman ister.

Bu haftadan itibaren bebeğinizin oynama sıklığı ve hareketlerinin hissedilebilirliği artar. Siz zaman zaman bebeğinizin daha az oynadığını düşünerek endişeye kapılabilirsiniz. Unutmamalısınız ki, bu haftalarda bebeğin hareketleri biraz değişkendir. Zamanla beyin dokusu geliştikçe bebeğinizin hareketleri daha istikrarlı olacaktır. Hatta ileriki haftalarda bebeğinizin sizin yediklerinize veya konuşmanıza tepki verdiğini görecek ve çok sevineceksiniz.

Bebekler rahim içinde, ufacık yere sıkışmış durumda değildirler. Aksine, gıda maddelerine, oksijene; ısı ve korunması sağlanmış ortama sahiptirler. Muhtemelen dünyanın en güvenli yeri burasıdır.

afta afta afta

Bebeğinizin anne karnında görevleri vardır. Kendini geleceği yeni dünyaya hazırlamak zorundadır. Doğduğunda vücudundaki tüm kasların (kol ve bacakların, solunum, sindirim, boşaltım vs. sistemlerinin) çalışır durumda olması gerekir. Bunun için de anne karnında sürekli, düzenli olarak egzersiz yapması gerekir. Oldukça enerji gerektiren bebeğinizin bu hareketlerini siz de oynama, kıpırdama, tekmeleme şeklinde hissedersiniz.

...ve sizdeki değişiklikler

Karın boşluğu içerisinde büyüyen uterusun diğer organlar ile birlikte diyafram kasını sıkıştırması sonucu pek çok gebe, bu dö

nemde nefes darlığı ya da çabuk nefes nefese kalma sorunu yaşayabilir. Bu da gebeliğin normal sonuçlarından birisidir. Gebelik ilerledikçe bu sıkıntılar artabilir.

Hormon değişikliklerinin bir sonucu olarak akıntı artışı olabilir. Kan, ağrı ya da kaşıntı belirmedikçe, bu beyaz akıntı zararsızdır.

22. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 27-28cm. Kilo: 430-470gr.

Bebeğiniz artık insanın ufak bir modelidir. Göz kapakları da oluşmuştur ve bunları hareket ettirmeye başlar.

Çok ince olan kaş tüyleri çıkmış olsalar da belli belirsizdirler. Kaşlar ancak doğumdan sonraki aylarda gelişmelerini tamamlarlar.

Erkek bebeklerde testisler ilk yerleşim yerleri olan karın içi bölgesinden skrotuma (testisleri barındıran torbamsı organ) inmeye başlar. Ancak bu süreç 32. hafta sonlarına doğru tamamlanır.

...ve sîzdeki değişiklikler

Bebeğinizin büyümesine bağlı olarak kilo almaya devam edersiniz. Bu kilo alma, ilk aylardaki bulantı ve iştahsızlıklar nedeni ile 1-2 kilo olabilirken, 4. aydan itibaren ayda 1, 5-2 kilo artış normal kabul edilir.

Karnınızda taşıdığınız yük nedeni ile sırt kaslarınızın yorulmasına bağlı olarak sırt ağrıları oluşabilir. Ayrıca çatınızı oluşturan kemikler bu haftadan itibaren doğuma hazırlık çalışmalarına hız verirler. Belinize dikkat etmezseniz bu çalışmalar size ağrı olarak dönecektir.

Bel ve sırt ağrısı çekiyorsanız;

- Uzun süre ayakta kalmaktan kaçının ve ayaklarınız kalça seviyesinden biraz yukarıda olacak şekilde oturun. Bunun için ayaklarınızın altına tabure

koyabilirsiniz.

- Günlük yürüyüşler yapmaya çalışın.
- Alçak topuklu ayakkabı tercih edin. Yüksek topuklu ayakkabılar gibi hiç topuksuz ayakkabılar da belinizin zorlanmasına neden olabilirler.

23. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 29-31 cm. Kilo: 500-550gr.

Bebeğinizin vücudunda oransal ilişkiler normale dönmeye başlar. Ancak baş hâlâ vücuda göre biraz büyüktür.

Gözler oluşumunu tamamlar ancak göze rengini veren pigmentler henüz yoktur.

Bebeğinizin hareketlerini daha iyi hissetmeye başlarsınız. Bazen bariz bir tekme bazen de bir kelebeğin kanat çırpması gibi.

Pankreas, gelişimini sürdürür.

Bebeğinizin orta kulakta yer alan h» mikleri gelişimini tamamlarlar. Böylo ce bebeğiniz artık sesleri işltrmıyn başlar.

Bebeğiniz ile konuşmaya ne **dtırnl** niz? Deneyin çok zevk alacaksınız



... ve sîzdeki değişiklikler

Bebeğiniz büyüdüğü ve ağırlaştığı için karnınız da büyür. Sizde yavaş ama sürekli bir kilo artışı olur.

afta afta afta 0$»'
0flS>

BEBEĞİNİZ İLE BU HAFTALARDA İLKTlŞlM Bebeğiniz ile bu haftalarda iletişim kurmaya başlayabilirsiniz. Onunla iletişim kurmanın en iyi yolu ellerinizi karnınıza koyarak onunla konuşmanızdır. Bebekler. ince ve tiz sesleri daha iyi algılarlar. Baba adayları da eşlerinin karnına ellerini koyarak ve seslerini blıaz incelterek bebekleriyle konuşabilirler. Ayrıca bebeğinize müzik dinletmek isterseniz, müziği kendinizin dinleyeceği kadar açın ve yumuşak melodiler seçin. Bunları seçerken milli ve ma-nevî duyguların ağırlıklı olduğu parçalar olması kanaatimce daha iyi olur.

Bir çok anne adayında bu haftalarda bacak krampları görülmeye başlar. Kalsiyum ve magnezyum alımı, şikâyetleri ve krampların sıklığını azaltır. Ayrıca baldır kaslarınızı güçlendirici egzersizler yapmak, hareket etmek bu krampları azaltabilir.

Bebeğinizin hareketleri artık dışardan da farkedilmeye başlar.

24. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 30-32cm. Kilo: 600-640gr.

Bebeğinizin kas ve kemikdokusu gelişmeye devam eder. Yani bebeğinizin hareketleri de güçlenecek ve siz daha da net bunları algılayacaksınız.

Bu haftada, bebeğinizin akciğer içinde yer alan damar yapıları oluşur.

24. hafta gebelik seyri açısından bir dönüm noktası olarak kabul edilir. Bilimsel veriler, bebeğin bu haftadan itibaren algılarının önemli bir kısmının geliştiğini ve bebeğin uyaranlara refleks olarak değil, bilinçli cevap verdiğini göstermektedir. Yani bebeğiniz artık öğrenmeye, bilgileri hafızasında depolamaya ve mantıklı tepkiler vermeye başlamıştır.

Ayrıca 24. haftadan sonra bebek çok iyi hazırlanmış ve uygun yoğun bakım koşullarında yaşatabilmektedir. Bebeğin solunum, sindirim, ve vücut ısısı gibi yaşamının en önemli fonksiyonlarının devamı sağlanarak ve enfeksiyonlardan korunması temin edilerek bu gerçekleştirilir.

Bebek bu haftadan itibaren Amerika'da, kanunen kendi hak ve özgürlükleri olan bir birey olarak görülürken bu durum ülkemizde 26. haftadan itibaren geçerlidir.

... ve sizdeki değişikler

Yiyeceklerle aldığınız kalsiyum, bu gebelik haftalarından itibaren daha da önem kazanır. Unutmayın bebeğiniz asla kalsiyumsuz kalmaz. Ancak siz yeterince kalsiyum almazsanız kemiklerinizdeki kalsiyum deposu giderek azalır.

«fta _____ _____ _____
«^©

Doktorunuz sizden 24-28. haftalar arası "şeker yükleme" ya da "şeker tarama testi" yaptırmanızı isteyebilir. Hiçbir belirti göstermeden de gelişebilen gebeliğe bağlı diabet, bu gebelik haftaları arasında yapılan testlerle anlaşılır.

25. HAF

TA Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 33-35 cm. Kilo: 700-800 gr.

Bebeğinizin damak içinde dişleri büyümeye devam eder.

Ağzındaki tat tomurcukları tam olarak gelişir. Böylece bebeğiniz amniyon sıvısının tadını alabilir.

Cilt altı yağ dokuları dolmaya devam eder.

... ve sizdeki değişiklikler

Rahminiz şu anda yaklaşık bir futbol topu büyüklüğündedir. Büyüme ve gelişme, hızlı bir şekilde devam eder. Büyümeye paralel olarak rahminiz belinizdeki sinirlere çok hafif baskı yaptığında bile bel ve bacaklarınızda zonklama türü ağrılar hissedebilirsiniz.

Ayakta veya otururken sık sık pozisyon değiştirin, dinlenmeye çalışın. Ağrı oluştuğunda ılık bir duş alabilirsiniz. Çok şiddetli ağrılarınız olduğunda doktorunuzun vereceği ağrı kesicileri kullanabilirsiniz.

___ afta afta afta , ...-_____ _____
«V®

Gebelik muayeneleriniz sırasında yapılan ultrasonografide cihaz, bebeğinizin ölçülerini hafızasında olan ortalama değerler eşliğinde gebelik haftasına çevirir. Ortaya çıkan gebelik haftası, sizin gebelik haftanızla uyumlu olmayabilir ve çoğu zaman 10 gün eksik veya fazla çıkabilir.

Unutulmamalıdır ki her hamilelik süreci farklıdır. Her bebeğin gelişimi kendine özgüdür. Ben de bebeğin gebelik haftasına göre kilo ve boy ölçülerini ortalama değerleri göz önünde bulundurarak verdim.



Eğer sizin gebeliğinizin ilk 10 haftasında yapılan ultrasonografide SAT (son adet tarihinizin) doğruluğu teyit

edilmişse, bu haftalardan itibaren bebeğin ölçüleri muhtemel doğum tarihini etkilemez.

Vaktinde doğan sağlıklı bebekler genellikle 2500-4000 gr. arasında doğarlar. İşte bu kilo farkı, bu haftalardan itibaren yapılan ultrasonografi ölçümlerinde kendini belli etmeye başlar.

26. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

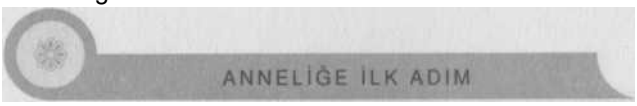
Boy: 34-36cm.

Kilo: Yaklaşık 820gr. (550- 1330)

Bebeğinizin diğer tüm bireylerden ayırt edilmesini sağlayan el ve ayak izleri oluşur. Doğum yaptığınızda doğum belgenizin bir köşesinde bebeğin size ait olduğunun bir belgesi olarak ayak izini göreceksiniz.

Bebeğinizin akciğerlerinin damar yapıları ve hava kesecikleri ge üşmeye devam eder. Keseciklerin içini döşeyen ve akciğerdeki bu hava keseciklerinin sönmeden şiş durabilmesini sağlayan sürfaktan adlı madde de üretilmeye başlar.

Bebeğinizin omurgası, gelişen bedeni korumak için daha güçlü ve esnek bir hale gelir.



Bebeğinizin bu hafta gözleri açık olabilir. Artık gözlerini açıp kapatabildiğinden size göz bile kırpabilir.

Gözde retina gelişmeye devam eder.

Bebeğiniz dokunmalara bilinçli olarak cevap verir.

…ve sîzdeki değişiklikler

Çoğu anne adayında, bu haftalardan itibaren ayaklarında şişmeler görülür. Özellikle çalışan anne adaylarında gün sonuna doğru bu durum belirginleşir.

Büyüyen rahim, vücudun sağ yanında bulunan ana toplardamarlara bası yaparak özellikle vücudun alt yarısındaki kanın kalbe geri dönme hızını yavaşlatır. Bu esnada baskıya uğrayan ve akımı yavaşlayan toplardamar içindeki kanın sıvı kısımları damar etrafında bulunan alana sızar. Bunun sonucu olarak ayaklarda sıvı birikmesi sonucu şişme meydana gelir.

Ayaklar dinlendirildiklerinde (yatar pozisyonda ve biraz yukarı kaldırarak) bu ödemin azaldığı görülür.

Tebrikler, 3. trimestere (3. üç aylık döneme) başlıyorsunuz.

27. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 35-36 cm. Kilo: 950 (650-1500)gr.

Bebeğinizin akciğerleri gelişmelerini sürdürür.

Beyin de hızla büyümeye devam eder ve bir yetişkin beyni şeklini alır. Önceleri düz olan yüzeyi giderek değişir ve ilk tipik beyin kıvrımları belirir.

Bebeğiniz hızla kilo almaya devam etmekte ve kendi eksikliklerini size hiç sormadan sizden karşılamaktadır. Bebeğinizin bu haftalarda en çok ihtiyaç duyduğu maddelerden olan kalsiyum ve demir, dışarıdan aliminiz yeterli olmaz ise sizin depolarınızdan karşılanacaktır. Bebeğiniz kendi kan hücrelerini oluştururken sizi kansız bırakabilecektir.

Bu dönemde bebeğinizin en önemli ihtiyaçlarından biri de Ome- ga-3 yağ asidi adı verilen maddedir. Omega-3, bebeğinizin bu haftalarda

hızlanmış olan beyin dokusu yapımında bolca kullanılır. Bu madde, soya fasulyesi ve ceviz gibi bitkisel kaynakların yanında balıkta, bol miktarda bulunmaktadır. Balık tüketimine bu haftalardan itibaren daha çok dikkat etmeniz bebeğinizin gelişimi açısından önemlidir.

...ve sîzdeki değişiklikler

Rahminizde bu haftalarda başlayabilen ve ani olarak ortaya çıkan kasılmalar ve gevşemeler hissederseniz hemen endişelenmeyin. Bunlar Braxon-Hicks kasılmaları adı verilen ağrısız, adet krampları gibi ve düzensiz aralıklarla gelen kasılmalardır. Bu kasılmalar, rahminizin doğuma hazırlık için yaptığı antren man kasılmalarıdır. Çoğu kadında 30. gebelik haftasından sonra başlamasına rağmen bazılarında daha erken başlayabilmektedir.

O Dikkat edilmesi gereken;

- Bu antrenman kasılmaları, günlük yaşantınızı etkileyecek kadar sık değildir.
- Düzenli aralıklara sahip değildir.

..... afta afta afta ,..... .....

«7$®

Kasılmalarınızın olup olmadığını anlamak için avucunuzun içini karnınıza hafifçe dokundurun. Avucunuzun içinde rahminizin toplanıyor hissi oluşturması bir kasılma belirtisidir, Bu esnada ağrı hissedilmesi şart değildir. Bu kasılmaların sıklığını ve süresini ölçün. Saatte dört kez ve daha sık ortaya çıkan kasılmalarda mutlaka doktorunuza haber verin.

Erken doğum tehdidinin en önemli belirtisi, rahimde düzenli aralıklarla ortaya çıkan kasılmalardır. Bunun yanı sıra pozisyon değiştirmekle geçmeyen bel ağrıları, vajinal akıntının artması ya da daha sümüksü, daha sulu ya da kanlı akıntının ortaya çıkması, adet sancısına benzer kramp tarzı ağrılar ile pelviste dolgunluk hissidir.

Bu belirtiler kasılma olmadan tek başlarına erken doğum tehdidi açısından bir anlam ifade etmezler.

Ancak bu belirtilerden biri varsa ve kasılmalarınızın olup olmadığından emin değilseniz yine doktorunuza başvurmalısınız.

28. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 36-37cm. Kilo: 1000 (750-1600) gr.

Bebeğiniz hızla gelişimini sürdürür. Kaşları ve kirpikleri belirgindir.

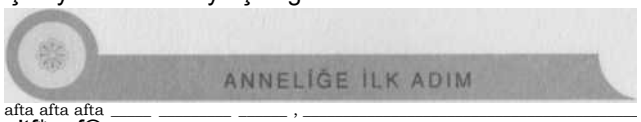
Saçlar uzamaya devam eder. Bazı bebekler neredeyse saçı yok denebilecek şekilde doğarken, bazılarının saçları doğduklarında toka takılabilecek kadar uzundur.

Bebeğinizin yağ depoları oluşmaya devam eder. Yağ depoları özellikle 3. trimesterde oluşur. Rengi nedeniyle kahverengi yağ dokusu adı verilen bu depo, bebeğiniz doğduğunda vücut ısısının ayarlanmasında görevler üstlenir.

Akciğerler solunum yapabilme özelliğini kazandılar. Ancak bu haftalarda doğan bebeklerde sürfaktan adlı maddenin yetersiz olması nedeniyle solunum problemleri yaşayabilirler.

...ve sizdeki değişiklikler

Bu trimesterde, ikinci trimesterde olduğunuz kadar rahat ola-mayabilirsiniz. Bel ağrıları, kaşıntılı cilt çatlakları, mide yanması, hazımsızlık, ayaklarınızda şişmeler, varisler, bacak kramp ları, basur gibi rahatsızlıklar bu dönemde nispeten daha sık gö rülürler. Ancak bu rahatsızlıkların hemen hemen tümü, çeşitli şekillerde tedavi edilebilir. Şikayetleriniz ortaya çıktığında doktorunuza iletin.



afta afta afta ____ _____ ____ , _____
«'tf* «¡f®

Bebeğinizle daha çok konuşmaya özen gösterin. Artık sizin ve babasının sesini tanımaktadır.

29. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 38-39cm. Kilo: 1300 (900-1900)gr.

Bebeğinizin başı vücuduyla orantılı hale gelir. Gün geçtikçe yeni doğmuş bebeğe daha çok benzer.

Derisinin altında yağ birikmeye devam eder.

Bebeğinizin beyni, gelişimini sürdürür. Artık solunumunu ve vücut ısısını kontrol edebilir.

Gözleri hareket halindedir.

Bebeğinizin bu dönemde ışık, ses, tat ve koku gibi algıları tümüyle gelişmiş durumdadır.

Sürekli hareket halindedir. Başı yukarı veya aşağı dönük olabilir. Önümüzdeki haftalarda kafası doğum pozisyonu olan aşağı doğru dönük duruma gelecektir.

Bebeğiniz bu haftaya kadar tümüyle sizden gelen yardımla beden savunmasını gerçekleştiriyordu. Ancak bu haftadan itibaren kendi gelişen savunma sistemi de vücudun korunmasında görev almaya başlar. Bebeğiniz doğduğunda her ne kadar nispeten gelişmiş bir bağışıklık sistemine sahip olsa da, özellikle sizin sütünüzle geçecek olan antikorlar onu birçok enfeksiyondan koruyacaktır.

...ve sîzdeki değişiklikler

Bu haftalarda karnınızda kaşınmalar hissedebilirsiniz. Bu çok normaldir.

Kalbiniz, anne ve bebeğe yeterli kan sağlayabilmek için eskisine oranla daha fazla kan pompalamaktadır. Bu sizi tembelliğe itmemeli. Aksine kendinizi yormadan ve zorlamadan yürüyüşler yapmalısınız. Bu yürüyüşler, sadece kendinizi iyi hissetmenizi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda “meşgul” kalbinize de iyi gelir.

&4P «fo'®

Meme dokusu prolaktin adı verilen bir hormon sayesinde süt üretir. Üretilen bu süt, aynı zamanda rahim kasılmalarını da sağlayan oksitosin hormonu sayesinde süt kanallarında ilerler.

Normalde kanda düşük seviyede bulunan prolaktin hormonunun kandaki seviyesi gebelik başlar başlamaz artar. Böylece gebeliğin erken döneminden itibaren meme dokusunda süt üretimi başlar. Ancak üretilen bu siit. doğum sancıları başlayıp rahim kasılmaları oluncaya kadar kanallarda bekler.

Meme ucu uyarısının süt salgısını arttırıcı etkisi vardır. Aynı zamanda oksitosin hormonu salgısını arttırarak rahimde kasılmalara neden olabilir. Bu sebeple, süt gelip gelmediğini kontrol etmek amacıyla asla meme uçları sıkılmamalıdır. Ayrıca meme uçlarının uyarılmamasına dikkat etmeli, fazla ellenmemelidir. Meme uçlarının fazla uyarılması, rahimde kasılmalara ve doğum sancılarının erken dönemde başlamasına neden olabilir.

30. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 39-40cm. Kilo: 1400 (1000-2000)gr.

Bebeğinizin cildinde erken dönemde ortaya çıkan ve lanugo adı verilen ipeksi tüyler, yavaş yavaş kaybolmaya başlar.

Kafatası büyümesine devam eder.

Bebeğiniz göz kapaklarını düzenli olarak açıp kapatır.

Kemik iliği alyuvar oluşturmaya başlayarak kan yapma işini yavaş yavaş karaciğerden devralır.

Bebeğiniz göz yaşı üretebilme kapasitesine sahiptir.
Erkek bebeklerde testisler torbaya iniş sürecini tamamlamak üzeredir.

...ve sizdeki değişiklikler

Bebeğinizin hızlı büyümesi, nefes almanızı zorlaştırabilir. Rahminiz neredeyse akciğerlerinizin altında diyaframa dayanmış durumdadır. Diyaframa baskı yapılması sonucu hem akciğerleriniz hem de mideniz daha yukarı itilir. Bu da sizde nefes darlığı, halsizlik ve mide şikayetlerinin oluşmasına neden olur.

Yemek borusu ile mide arasında bulunan kapak normalde tek yönlü çalışır. Ancak midenin yukarı itilmesi ve gebelikte salgılanan hormonların etkisiyle zaman zaman mide içeriği yemek borusuna kaçabilmektedir.

«ûo cvte .....
e$B *er&>* «flD ----------1

Yemek borusu asitlere karşı koruması olmayan bir yapıdır ve mideniz yandıkça bu bölgede kalıcı değişiklikler oluşabilir. Bu nedenle mide yanması sorununuzu aldığınız önlemlerle gideremiyorsanız, doktorunuzun önerdiği ilaçları mutlaka kullanınız.

Mide yanması simit, poğaça, baharatlı yiyecekler yenmesi, mi denin aşırı doldurulması ve bazı durumlarda da yenilen her şeyin ardından ortaya çıkabilir. Mide yanması probleminiz varsa

O

yemekten hemen sonra uzanmaktan kaçınmalısınız. Yatarken vücudunuzun üst kısmının alt kısmına göre hafifçe yukarıda tutulması (başın altına ilave yastık konularak) mide asidinin yemek borusuna kaçmasını engellemede faydalı olabilir.

afta afta afta _____ . .....
*4«

Her gebelik haftasının başında belirtilen boy ve ağırlık ölçüleri yalnızca ortalama ağırlıklardır. Gelişim döneminde olan normal bebeklerin en az ve en fazla olması gereken ağırlıkları oldukça geniş bir aralık içinde yer alır. Bu nedenle gebeliğinizi takip eden doktorunuzun ultrasonda yaptığı "kilo tahmini" belirtilenden farklı olabilir.

Benzer şekilde bebeğinizin boyu da verilen boy tahminlerine tam uymayabilir.

Doktorunuz size bebeğinizin kilosu ve boyu normal diyorsa bunu kabul edin ve asla başka anne adaylarının bebeklerinin ölçüleriyle karşılaştırma yapmayın.

31. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 40-41 cm. Kilo: 1600 (1200-2300)gr.

Bebeğinizin bu haftalardan itibaren büyüme hızı nispeten azalsa da kilo alınımı devam eder.



Bebeğiniz kalsiyum, demir ve fosfor depolamaya devam eder. Kemikleri büyüyüp, güçlenir.

Deri altında yağ depolanma işlemi sürer.

Beyin dokusu gelişerek olgunlaşmasına devam eder. Milyonlarca sinir hücresi üretilir.

Akciğerlerin gelişimi devam eder. Bu haftadan itibaren akciğerlerde sürfaktan yapımı hızlanır.

Bebeğiniz büyüdüğü için rahim içindeki yeri daralır. Bu nedenle bebeğinizin hareketlerini daha fazla hissedersiniz. Daha önceden fark etmediğiniz küçük hareketleri bile artık algılarsınız.

...ve sîzdeki değişiklikler

Bu haftalarda hamileliğinizin beyin biyokimyanız üzerinde neden olduğu değişiklikler nedeniyle sık rüya görüyor olabilirsiniz. Kısa süre uykuya dalsanız bile hemen rüya görmeye başlayabilirsiniz. Gebelik döneminiz boyunca belki de en sık ve en garip rüyaları bu dönemlerde göreceksinizdir.

Gaz nedeniyle bağırsağınızın genişlemesi çok rahatsızlık verir. Çünkü bağırsakta bunun için pek yer kalmamıştır. Az bir gazda bile karnınızda batma ve baskı oluşur. Bu nedenle gaz yapan besinlerden uzak durmaya çalışın.

32. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 41-42cm. Kilo: 1700 (1300-2500)gr.

Bebeğinizin yeri giderek azaldığından hareketlerinde de farklılıklar gözlenir.

Ayrıca bebeğiniz var olan yeri en iyi şekilde kullanmak zorundadır. İçgüdüleriyle, deneme yanılma yoluyla ve rahminizin mekanik etkileriyle kendisinin en rahat edeceği pozisyonu almaya çalışır.

Bacaklar, kalçadan ve dizlerden tam olarak bükülmüş, ayaklar çaprazlanmış, kollar omuzlardan ve dirseklerden tam bükülmüş, eller çaprazlanmış ve her el, karşı taraf dirseği kavramış, sırt sıklıkla (%90) sol yana yaslanmış, boyun öne doğru bükülmüş ve çene göğüs kafesine değmiş durumdadır.

Bebeğin bu duruş şekli, kordonu basıya uğramaktan koruması ve doğum kanalına en iyi şekilde girmesi için önemlidir. Ayrıca bu pozisyon, vücudun ve kol ile bacakların da, nispeten dar bir alan içinde en iyi şekilde hareketine izin verir.

Bebeğinizin cilt altı yağ dokusu gelişmeye devam ettikçe, rengi kırmızıdan pembeye doğru dönmeye başlar.

Tırnaklar tamamen gelişmiştir. Ama henüz çok yumuşaktır.

afta aftd afta . . . . .
«'¿VS

Çalışan anne adayı iseniz (ister SSK'lı, ister devlet memuru), bu haftanın sonundan itibaren yasal doğum öncesi iznine ayrılma hakkına kavuşacaksınız. İsterseniz de 37. gebelik haftasına kadar doktorunuzun onayıyla çalışabilir ve bu süreyi doğum sonrası izninize ekleyebilirsiniz.

... ve sîzdeki değişiklikler

Vücut dokularında sıvı tutulması bu haftalarda el parmaklarınızda uyuşmalara neden olabilir. £| parmaklarınızda uyuşma, yanma ve elektriklenme hissi, tamamen selim tabiatlı ve doğumdan sonra ortadan kalkabilecek bir durumdur. Ancak ileri boyutlara vardığında tedavi gerektirebilir.

Bacak krampları çok sık rastlanan bir durumdur ve sizin kalsiyum ihtiyacınızın bir belirtisi olabilir.

Karnınız büyüdüğü için vücudun yeni ağırlık merkezini bulmak gerekir. Bu dönemde kolayca dengenizi kaybedebilirsiniz. Her zaman ayaklarınızı yere sağlarn basın.

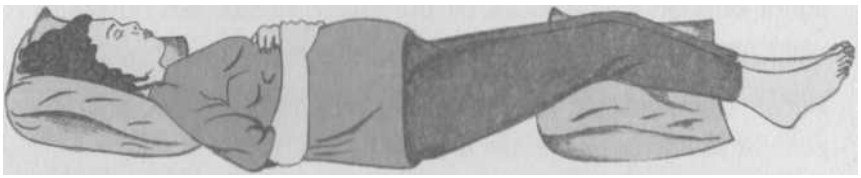
Genellikle bu haftadan itibaren doktorunuz iki haftada bir sizi kontrole çağırır. Bazı durumlarda bu daha sık olabilirken daha seyrek de olabilir.

Karnınızın büyümesi nedeniyle istenilen pozisyonda yatama- ma, sırt ağrıları, bacak krampları gibi nedenler uykusuzluk problemi oluşturabilir veya zaten var olan probleminizi arttırabilir. Önceki sayfalarda, uyumanızı kolaylaştırmak için verilmiş önerilere birkaç ilave ile işte size, iyi bir uyku için birkaç öneri daha;

- Eğer sırtüstü uyumayı seviyorsanız, sırtınızı yastıklarla des- tekleyin. Dizlerinizin altına da yastık koyun. Yoksa karnınıza giden oksijen ve kan miktarı azalmış olur.
- Yan yatanlar, dizlerinin arasına bir yastık alırlarsa daha rahat uyurlar.

- Fazla yorgunluk ve ruhsal gerginlik de iyi uyumayı engeller. Sorunlarınızı içinizde tutmak yerine çözmeye çalışın.

- Hep aynı saate yatmaya çalışın.



- Yatak odanızın havadar olmasına ve çok sıcak olmamasına dikkat edin.
- Yatmadan önce ılık bir duş alabilir veya kitap okuyabilirsiniz.
- Allah'ın izniyle doğumunuzun kolay olacağını, her şeyin yolunda gideceğini düşünün. Aklınıza kötü düşünceler getirmemeye çalışın. Unutmayın düşünceler, olayların sonuçlarını etkiler.
- Yatmadan önce sindirimi kolay şeyler yiyin. Uyumanıza engel olabilecek kafeinli içecekler içmeyin.
- Sırtı zorlamadan doğru şekilde ayağa kalkmak, şimdi daha da önemlidir. Önce yana dönün ve iki kolunuzla destek alarak doğrulun. Ayağa kalkmadan önce, yatağın kenarında biraz oturun. Lohusa iken bu yöntemle ayağa kalkarsanız hem organların eski halini almasına yardım edersiniz, hem de zorlanmış olan omurları korumuş olursunuz. En iyisi, daha şimdiden bu şekilde ayağa kalkmaya alışmaktır.

33. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 42-43 cm. Kilo: 2000 (1500-2750)gr.

Bebeğinizin beyin dokusu hızlı bir şekilde gelişerek büyür. Buna paralel olarak bebeğinizin bu haftalarda baş ölçüleri de hızlı şekilde artar.

Cilt altı yağ dokusu kalınlaşmaya devam eder.

Erkek bebeklerin testisleri artık tümüyle karın boşluğundan normal yerleri olan torbalara inmişlerdir. Bazı bebeklerde bu gelişim tam tamamlanmadan doğum gerçekleşir ve inmemiş testis tanısıyla tedavi olmaları gerekebilir.

... ve sizdeki değişiklikler

Gebeliğin ilerleyen haftalarında ayaklarda su tutulmasından dolayı şişmeler olabilir. Ancak elde ve yüzde şişme, şiddetli baş ağrısı, göz önünde sinek uçması, şimşek çakması, karın ağrısı, şişmelerin 2-3 gün gibi kısa bir süre içinde aniden artması, bu- lantı-kusma, kendinizi hasta hissetme gibi durumlarda preek- lampsi (gebelik zehirlenmesi) söz konusu olabileceğinden doktorunuza başvurmalısınız.

Preeklampsi kelimesinin Türkçe tam karşılığı bulunmamaktadır. Yaklaşık olarak, "pre" öncesi, "eklampsi" ise sara benzeri nöbet anlamına gelmektedir. Preeklampsi, tedavi edilmediğinde anne adayında bilinç kaybıyla birlikte sara benzeri nöbetlere yol açа- bildiğinden hastalığa bu isim verilmiştir, ancak belirtiler bunlarla sınırlı değildir.

afta afta afta
«7tV «7|j©

Yalnızca gebelikte görülen preeklampsinin erken tanısı ve gerekli durumlarda doğumun gerçekleştirilmesiyle anne adayı iyileşmekte ve bebek de çoğu durumda sağlıklı bir şekilde dünyaya gelmektedir. (Hastalığın erken dönemde tanısının konulamaması ve gerekli müdahalenin yapılmaması durumlarında bebek veya anne, ender olarak da her ikisi de kaybedebilmektedir.) Doktorunuz erken tam için her muayenede sizin tansiyonunuzu ölçer ve gerekli durumlarda idrarda protein (albumin) incelemesi yaptırır.

34. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 43-44cm. Kilo: 2100 (1650-2950)gr.

Bebeğiniz solunum hareketlerini, dış dünyadaki gerçek solunuma

hazırlık olarak yapmaktadır. Bu haftalarda, solunum egzersizlerinin sıklığı artmaktadır.

Bebeğiniz uyurken gözlerini kapatıp, uyanıkken açık tutar.

Tırnakları parmak uçlarına kadar uzamıştır.

Bu haftadan itibaren bebeğiniz günde 20-30gr. arası alır.

... ve sîzdeki değişiklikler

Braxton-Hicks kasılmaları denilen doğuma hazırlayıcı kasılmalar bu haftadan itibaren biraz sıklaşabilirler. Daha önceden de ifade ettiğimiz gibi bu kasılmalar kısa sürerler, düzensizdirler ve genellikle sizde büyük bir rahatsızlığa neden olmazlar. Rahim kasları bu şekilde antrenman yapmakta ve doğum zamanı geldiğinde gerçek doğum kasılmalarına dönüşmektedirler.

, afta afta afta .

HASTANEYE YETİŞEBİLECEK MİYİM? Özellikle büyük ve kalabalık şehirlerde yaşayan anne adaylarının en büyük endişelerinden biri hastaneye yetişemeden doğum yapmaktır. Bu, özellikle ilk doğumunu gerçekleştirecek anne adayları için ender rastlanan bir durumdur.

Gerçek doğum kasılmaları başlamasıyla birlikte rahi- mağzı açılmaya başlar ve "tam açık" yani lOcm. olana kadar 6-10 saatlik süre geçer. Daha sonra başlayan ıkınma evresi de 15 dakika ila iki saat arası sürer. Eğer hastaneye bu kadar uzak bir mesafede oturmuyorsanız doktorunuza da danışarak kendinizi trafikte riske atmayacak şekilde yola çıkmalısınız.

Eğer kasılmalarınızın başlamış olmasına rağmen uzun süre hastaneye gitmezseniz ve özellikle 2 ve 2'deıı fazla doğum yapmış olmanıza rağmen evde oyalanırsanız, yolda doğum yapma ihtimaliniz olabilir.

Kasılmalarınızdan önce suyunuz gelmiş ise doktorunuza danışarak hareket etmeniz faydalı olacaktır. Ancak şunu unutmamalısınız ki dakikalar içinde hastaneye gidilmesi gereken durumlar çok enderdir.

Artık doğum çantanızı hazırlayabilirsiniz. (4. bölümde doğum çantanıza neler koymanız gerektiği anlatılacak). Eşinizin de yerini bildiği, kolay bulunur bir yere koymanız iyi olur. Acil bir durum ile karşılaşırsanız, bir de eşyaları hazırlamak için uğraşmış olmazsınız.

35. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 44-45cm. Kilo: 2300 (1850-3200)gr.

Gelişimini büyük ölçüde tamamlayan bebeğinizin, bu haftanın sonunda doğsa bile yoğun bakım gerektirmeden (küvöze girmeden) yaşamını sürdürme ihtimali son derece yüksektir.

Bebeğinizin işitme duyusu tamamen gelişir.

Cilt altında yağlanma artarak bu hafta cilt altı yağ tabakası kolları ve bacakları kaplar. Bu tabaka bebeğiniz doğduğunda vücut ısısını korumasına yardımcı olur.

Bebeğinizin hareketleri, onun sağlıklı olduğunu gösteren en önemli bulgulardan biridir. Sağlıklı bebek, fazla enerjisini hareket ederek harcar.

Aynı zamanda bu hareketler bebeğinizi dış dünyaya hazırlama açısından oldukça önemlidir. Dış nedenlerle (sizin uzun süredir aç olmanız, yorgun ve

uykusuz olmanız gibi) bebeğiniz bel
li zamanlarda daha az hareket edebilir. Hareket azalmasının tanımı, her anne adayına göre farklıdır. Düzenli hareket etmekteyken, aniden bu hareketlerde değişiklik olması mutlaka bebekte problem olduğu anlamına gelmez. Ancak inceleme amacıyla NST yapılmasını gerektirebilir. Doktorunuza danışmanızda fayda vardır.

Bebeğinizin bağışıklık sistemi gelişmektedir. Artık basit ve hafif enfeksiyonlarla mücadele yeteneği kazanmıştır.

... ve sîzdeki değişiklikler

Bebeğiniz, rahminizin büyük bir bölümünü kaplar. Bu nedenle nefes almada zorluk çekebilirsiniz. Kısa bir süre sonra bebeğiniz aşağı inecek ve siz de böylece daha rahat nefes alabileceksiniz.

afta aftd afta
W «V® *0* ------- 1

Bebeğinizin dış dünyaya açılan yolu olan doğum kanalı, etrafı kas ve bağ dokusu ile kaplı yaklaşık 10x10 cm. çapında bir kanaldır. Bu kanalın içi düz değil, girintili çıkıntılıdır. Rahim kasılmaları, leğen kemiklerinin oluştur duğu doğal tümsek ve çıkıntılar, bebeğe nereden nasıl geçmesi gerektiğini gösterir.

Doğum kanalı yol, bebeği yolda seyreden bir araba, birinci evrede rahim kasılmalarını, ikinci evrede anne adayının ıkınmasını da motor (itici kuvvet) olarak kabul edersek doğum olayım daha iyi anlayabiliriz.

Doğum anında karşılaşılan güçlükleri de şöyle açıklayabiliriz;

- Yol bozuksa (çatının hafif darlıkları),
- Motorun yavaş çalışması veya tamamen durması (rahimde kasılmaların zayıflaması veya durması, ikinci evrede anne adayının ıkmamaması)
- Arabanın yolda düzgün ilerleyememesi veya yola ters girmesi (bebeğin doğum kanalında ilerlemesi için gerekli ilerlemeyi çeşitli nedenlerle yapamaması veya doğum kanalına ters girmesi, makat gelişi) durumunda yolculuk (doğum eylemi) usulüne uygun devam edemez. Bu durumlarda yolculuğun zor da olsa tamamlanabilme ihtimali olmasına karşın arabanın güvenliğini sağlamak amacıyla yol değiştirilir, doğum sezaryen ile gerçekleştirilir.
- Yolun önünde engel olması (plesantanın doğum kanalını tıkaması, çatının aşın dar olması)
- Araba yola enlemesine girmişse (bebeğin yan durması) yolculuğun başlaması bile mümkün olmayabilir.

Yolculuk hangi evrede takılırsa takılsın doktor müdahalesiyle bebeğinizin, yolunda gitmeyen olayın düzeltilmesiyle veya başka bir yol kullandırılarak (sezaryen) sağlıklı bir şekilde bizim dünyamıza gelmesi sağlanabilir.

36. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 46-47 cm. Kilo: 2500 (2000-3300)gr.

Bebeğinizin yağ dokusu giderek artar. Buna bağlı olarak kolları ve parmakları boğum boğum ortaya çıkmaya başlar.

Tüm organ sistemleri gelişim ve olgunlaşmasını tamamlamış durumdadır. Son rötuşlar yapılmaktadır.

Son haftalarda beyni hızla büyüdüğü için, bebeğin alnı iyice belirginleşir.

... ve sîzdeki değişiklikler

Bu haftadan itibaren karnınızın birden aşağı indiğini fark edebilirsiniz. Böylece mide yanması, nefes darlığı, kaburga ağrısı gibi şikayetleriniz azalacaktır.

Artık gebelik sürenizi tamamlamanıza yaklaşık dört hafta kaldı. Özellikle ilk gebeliğinizse sürekli aklınızda “nasıl olacak acaba" düşüncesi olabilir. Doğum yapacağınız hastanede kalacağınız

odaları ve bebek servisini görmek, rahatlamanız ve heyecanınızı bastırmanız açısından oldukça faydalı olabilir.

____ afta afta afta

Doğum eylemi başladığında ve si/r "normal doğum yapabileceğiniz" söylendiğindi' bile çok çeşitli nedenlerle doğumunuzun sezaryen ile tamamlanması gerekebilir.
Bu gerçeği bilmeniz, hayalkırıklığı yaşamamanız açısından önemlidir.

Uykusuzluk probleminiz artış gösterebilir. Bebeğinizin yavaş yavaş aşağı inmesi sonucu mesaneye yaptığı baskı artar. Siz de sık sık tuvalete gitme gereksinimi duyarsınız. Gece yatmadan önce sıvı aliminizi kısıtlamanız uyku arasında tuvalete gitmek için uyanmanızı önleyebilir.

37. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 47-48cm. Kilo: 2750 (2250-3500)gr.

Bebeğiniz gelişimini artık tamamladı. Ancak anne karnında geçirdiği günlerden faydalanmaya devam eder.

Dış ortama hazırlık için solunum çalışmalarını sürdürür. Akciğerleri hava ile dolu olmasa da gün boyunca yüzlerce kez tekrarlanan bu hareketin amacı, solunum kaslarının güçlendirilmesidir.
El ve ayak parmaklarında kavrama refleksi görülmeye başlar.

Bebeğinizin diş etleri, olgunlaşmasını tamamlayarak sert yapısını kazanmıştır.

26. haftadan itibaren başlayan, bebeğinizi saran ipeksi tüylü tabaka (lanugo) ile kremsi maddenin (vernix caseosa) temizlenmesine devam edilir.

Yapılan çalışmalar ve araştırmalar, bebeğinizin bu haftalarda karnınızda yaptığı en sık hareketlerin hıçkırma, gerilme, irkilme ve parmak emme olduğunu göstermektedir.

Birkaç hafta önce ışığa gözlerini çeviren bebeğiniz, artık ışığa doğru dönmeye başlar. Rahim duvarları gerilip, inceldikçe içeri daha fazla ışık girer. Bebeğiniz de bu ışığa göre aktivitelerini düzenler. Sizin de yaşam düzeninize dikkat ederek bebeğinize örnek olmanız gerekir.

... ve sîzdeki değişiklikler

Bebeğiniz genelde nihai pozisyonuna geçer. Özellikle ilk defa doğum yapacak kadınlarda, bu pozisyonu ender olarak değiştirir.

Bu dönemde vajina ve rahim ağzının kendini doğuma hazırladığı için vajinal akıntınızda biraz artma olabilir.

Bebeğinizin hareketleri dışarıdan rahatlıkla fark edilebilir. Zaman zaman karnınızın bir bölgesinde bebeğinizin hareketine bağlı olarak aniden bir yükselti hissedebilirsiniz. Bebeğinizin hareketleri özellikle göğüs kafesinizin altında canınızı acıtabilecek şekil de olabilir.

38. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 48-49cm. Kilo: 2950 (2500-3650)gr.

Bebeğinizin bağırsaklarında ilk dışkısı olan mekonyum birikmeye devam eder. Sıkıntıya girmedikçe bunu doğum sonrasına kadar çıkarmayacaktır.

Vücudunda yağ depolanma işlemi sürer. Genelde erkek bebekler, kız bebeklerden daha fazla yağ depolarlar. Bu nedenle de daha ağır doğarlar.

Bebeğiniz, içeride yer azalmasına bağlı olarak hareketlerinin niteliklerini değiştirebilir. Ancak eskisinden daha kuvvetli tekmeler atmaktadır. Ayrıca her yer değiştirdiğinde karnınızın şekli de değişir.

... ve sizdeki değişiklikler

Bebeğiniz, ultrasonun yanında NST cihazı ile de değerlendirilir. Son ayda bebeğin iyilik durumunu gösteren üç önemli kriter vardır. Bunlar: Ultrason, NST ve anne adayının takip ettiği veya etmesi gereken bebek hareketleridir.

afta afta afta .....

W

NST

Bebeğin kalp atışlarının seyrini ve bebek hareketleriyle olan ilişkisini temel alarak yapılan bir testtir, (nonstres:

doğum eylemi stresi yok, anlamında kullanılan bir kelimedir.)

Hangi durumlarda uygulanır?

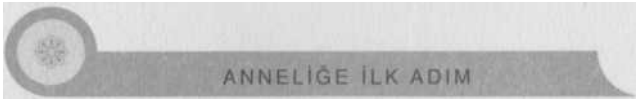
NST, gebeliğin sonlarına yakın, genellikle her hafta uygulanmakla birlikte miad geçmesi (40 haftanın dolması), rahimiçi gelişme geriliği, preeklampse gibi bebeğin kaybedilme riskinin olduğu durumlarda üç günde bir uygulanır. Ayrıca bebek hareketlerinin azaldığından şüphe edildiğinde, uygulanır.

Uygulanması

Anne adayı bir yatağa yatırılır. Karnına bebek kalp atışlarının en kuvvetli duyulduğu yere kalp atışlarını algılayan cihazın probu bağlanır.

Anne adayının eline, üzerinde bir düğme olan bir çubuk verilir. Test esnasında bebek oynadığında bu düğmeye basması istenir. Yaklaşık 20 dakika boyunca cihaz, bebeğin kalp atışlarında meydana gelen değişiklikleri ve rahimde oluşan kasılmaları (kontraksiyonları) kağıda aktarır.

Bu testin uygulanması için karnın tok olması gerekir. Karnın aç olduğu durumlarda bebeğin kalp atışları lanı net algılanamaz.



Bebeğinizin hareketlerine dikkat etmeniz çok önemlidir. Bebek hareketlerinde ani azalmalar, bebeğinizin sıkıntıya girdiğinin bir işareti olabilir.

Bu haftadan itibaren artık doğum sancıları her an başlayabilir. Peki, gerçek doğum eyleminin başladığını ve artık çantanızı alıp hastaneye gitmeniz gerektiğini nasıl anlayacaksınız? (Daha geniş olarak “doğum” bölümünde anlatılacaktır. Burada kısa özeti verilmiştir.)

Gerçek dogıını eyleminin en önemli özelliği, kasılmaların (sancıların) düzenli aralıklarla oluşmasıdır. Önceleri daha az sıklıkla ancak yine düzenli aralıklarla başlayan doğum sancıları belli zaman sonra tipik olarak 10 dakikada üç kez ortaya çıkmakta ve her kasılma yaklaşık 50 saniye sürmektedir.

Gerçek doğum kasılmaları istirahat etmekle geçmez ve şiddeli de zaman içinde giderek artar. Kasılmaları, elinizi karnınıza koyduğunuzda hissedebilirsiniz. Eğer kasılmalarınız belli bir düzene girmişse ve istirahatla geçmiyorsa artık hastaneye gitme zamanı gelmiştir.

"Nişan" denilen hafif kanlı-sümüksü akıntı, bebeği koruyucu tıkacın atılması olduğundan ek bir belirti ya da şikayet yoksa beklemeye devam edebilirsiniz. Genellikle nişandan sonraki ilk iki

günde doğum başlamaktadır. Yine de içinizde 'acaba'lar kalırsa doktorunuzla görüşmeniz faydalı olacaktır.

39. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 49-50cm. Kilo: 3200 (2700-3800)gr.

Bebeğiniz doğmaya hazırdır.

Bu haftada bebeğinizin kafa çevresi ile karın çevresi yaklaşık olarak birbirine eşittir.

Bebeğinizin yağ depolaması yavaşladığından kilo alımı da yavaşlar. Aynı şekilde siz de daha az kilo alırsınız veya hiç almazsınız.

...ve sizdeki değişiklikler

Artık gebeliğinizin sonuna geldiniz sayılır. Bu veya önümüzdeki hafta içinde doğum yapma olasılığınız oldukça yüksektir.

Unutmayın doğum sabır işidir. Bu sabrın sonunda bebeğinizi kucağınıza aldığınızda ne kadar güzel bir iş başarmış olduğunuzu göreceksiniz.

afta afta afta .....

Bazı anne adaylarında doğum eylemi kasılmalarla (sancılarla) başlamayabilir. Kanamanız olduğunda, bebek hareketlerinde azalma hissettiğinizde, sularınızın gelmesi durumunda veya kendinizde normaldışı bir durum sezdiğinizde hiç tereddüt etmeden bir sağlık kuruluşuna gitmelisiniz. Merak etmeyin, doktorlar anne adayının her şikayetini dikkate almaktadırlar.

Siz doğum için hastaneye gittiğinizde, varsa diğer çocuk veya çocuklarınıza kimin bakacağını önceden planlayın.

40. HAFTA

Bebeğinizin gelişimi...

Boy: 50-51 cm. Kilo: 3400 (2800-3900)gr.

Son haftaya girildiğinde oksijen ve besin maddelerini bebeğinize taşıyan göbek kordonunuzun uzunluğu yaklaşık 50cm. kalınlığı ise 1, 3cm. civarındadır.

Bebeğinizin cildini kaplayan ve verniks adı verilen kremsi madde ile lanugo adı verilen tüyler büyük ölçüde ortadan kalkmıştır.

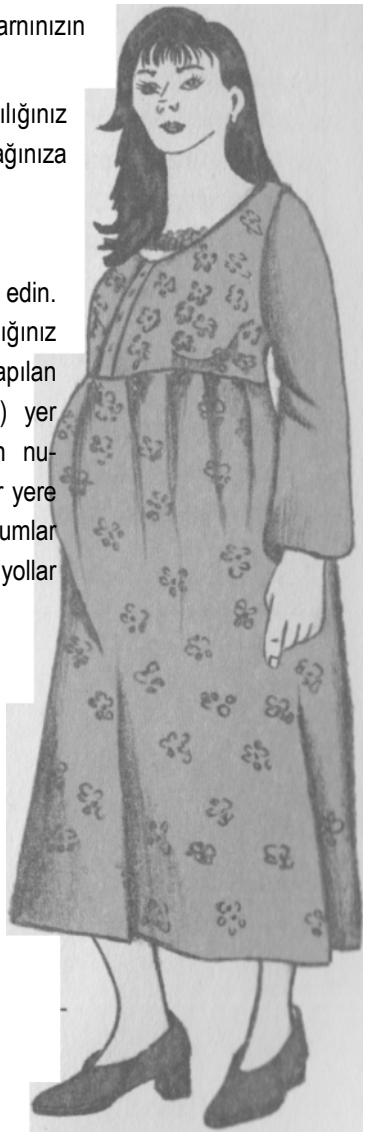
Bebeğinizin kafatası kemikleri tamamen kaynaşmamıştır. Bu nedenle doğum sırasında esneklik gösterebilir. Böylece başın çapı küçülür ve çocuk doğum kanalından daha rahat geçebilir.

... ve sîzdeki değişiklikler

Tebrikler, gebeliğinizin artık son haftasındasınız.

Artık rahim ağzı yumuşamaya başlamış ve karnınızın alt kısmında ağırlık hissi artmıştır.

Bu hafta sonunda doğum yapmış olma olasılığınız yüksektir. Kim bilir, belki de bebeğinizi kucağınıza almak için biraz daha bekleyeceksiniz.



Olağan doktor kontrollerinize gitmeye devam edin. Acil durumlar için daha önceden hazırladığınız doğum çantanızı, gebelik boyunca yapılan tetkiklerinizin (özellikle kan grubu kartınızı) yer aldığı doğum dosyasını ve gerekli telefon numaralarını eşinizin de bildiği, kapıya yakın bir yere koyun. Muhtemel bir trafik sıkışıklığı gibi durumlar için hastaneye ulaşabileceğiniz alternatif yollar öğrenin.

41. HAFTA

Eğer hâlâ doğum yapmadıysanız sabırsızlanmaya başlamış olabilirsiniz. Çocuğunuzun doğacağı günü heyecanla bekleşeniz de, sabırsızlık göstermeyin. Çünkü, bebeğiniz biraz daha kar nınızda kalmak isteyebilir.

afta afta afta

42. gebelik haftasından itibaren gebelik miad geçmesi olarak adlandırılır. Miad geçmesi tanımı doktordan doktora, hastaneden hastaneye değişebilmektedir. Bazı doktorlar 40. haftanın sonuna kadar beklerken, bazıları ise 42. haftanın sonuna kadar beklenebileceğini söylerler. Bebeğinizin aınniyon sıvısı yeterli ve NST incelemesi normalse doktorunuz size büyük ihtimalle beklemeyi önerecektir.

Ancak zaman dolmasına karşı doğum eylemi başlamamış ise; ve doktorunuz normal doğum şansı çok düşük diyorsa doktorunuzun önerisine uymak faydanıza olacaktır.

GÖÇMEN KUŞLAR

Göçmen kuşlar her sonbaharda yaz gelmekte olan başka ülkelere

göç ederler. Yine böyle bir göç esnasında, bir dişi kuş yavrusunu sırtına alıp yollara düşmüş. Amıe kuş, yolları çok uzun olduğu ve sırtında yavrusunu taşıdığı için çok yorulmuş. Ama daha uçama- yan yavrusunu bırakmak akimdan bile geçmemiş.

Yavru kuş annesinin bu kadar yorulmasına çok üzülmüş ve:

"Hiç merak etme anneciğim " demiş. "Ben de seneye seni sırtımda taşıyacağım

Bunun üzerine anne kuş:

"Hayır yavrum, bu hiçbir zaman olmayacak" diye cevap vermiş.

"Çünkü seneye sen de kendi yavrunu sırtında taşıyor olacaksın. "



126

ÜÇÜNCÜ ©ÖLÜM

tlamüizlik f>ön£mi İlg. ilgili Mgrak

0dilgnl(zr

ANNELİĞE İLK ADİM **L**

HAMİLELİK DÖNEMİYLE İLGİLİ MERAK EDİLENLER

Hamilelik dönemi ile ilgili en çok karşılaşılan sorunların ve merak edilen konuların daha iyi anlaşılması için bu bölümü soru cevap şeklinde hazırlıyorum. İnşallah en iyi şekilde faydalanırsınız.

1. GENEL ŞİKAYETLER Hamilelikte

görülen mide bulantılarının sebepleri nelerdir?

Gebeliğin erken dönemlerindeki bulantı ve kusmaların kesin bir sebebi bulunmamakla birlikte birçok sebebi olabileceği tahmin edilmektedir. Gebelikte salgılanan hormonlara, annenin psikolojik sıkıntılarına ve vitamin eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bununla birlikte bulantı ve kusmalar, stres ve yorgunluğa bağlı olarak da artabilir.

Ayrıca bulantı ve kusmaların en önemli nedeni, gebeliğe bağlı mide bağırsak sistemindeki değişiklerin meydana gelmesidir. Gebelik hormonlarının etkisiyle sindirim sisteminin çalışması yavaşlar. Böylece, midenizin boşalması gecikir ve yiyecekler sindirim sisteminden daha yavaş boşalır. Bunun sonucunda da hazımsızlık, şişkinlik ve bulantı hissi gibi şikâyetler görülebilir.

Bulantı ve kusmalar genellikle gebeliğin 2. ayında (4-8 haftası) başlamakta ve 4. ayda (14-16 hafta) azalmakta ve tamamen bu şikâyetler geçebilmektedir. Fakat bazı kadınlarda bulantı ve kusma 3. aydan sonra başlamakta ve çok ender olarak da bazı kadınlarda hamilelik boyunca sürebilmektedir.

Gebelik öncesinde ülseri olanlarda, bulantı ve kusmalar daha uzun süreli olabilmektedir.

Bulantı ve kusmalar sabahları daha sık olmakla birlikte, günün her saatinde karşınıza çıkabilir. Genelde ilk gebeliklerde, genç kadınlarda ve ikiz gebeliklerde daha şiddetli olabilmektedir.

Bulantı ve kusmaların azalması için neler yapılabilir?

- Sabah uyandığınızda bulantınız varsa yataktan kalkmadan kuru şeyler (kraker, galeta vs.) atıştırmanız bulantınızı hafifletebilir. Yataktan ani şekilde kalkmayın. Yavaş yavaş doğrulun.
- Yağsız tost ve bisküvi yemeniz (özellikle zencefilli bisküvi. Zencefil kusmayı önleyici etkiye sahiptir) faydalı olabilir.
- Gün içinde daha sık ve küçük öğünler şeklinde beslenin. Yemek esnasında az sıvı alın. Bulantınızın artmaması için midenizin tamamen boş ve dolu olmamasına dikkat edin.

- Beslenirken kuru, yağsız, katı ve tuzlu gıdalar tüketmeniz bu lantınızı hafifletebilir.
- Hoş olmayan koku ve yiyeceklerden uzak durun. Özellikle hoşunuza gitmeyen yemek kokularından ve ağır parfümlerden kaçının.
- Tüm önlemlerinize rağmen bulantınız geçmiyorsa doktorunuza başvurun. İlaç tedavisi verebilir. Bulantı ve kusmalarınız çok şiddetliyse ve beslenmenizi aşırı şekilde engelliyorsa kısa bir süre hastaneye yatıp serum ile beslenmeniz gerekebilir.

Baş dönmesi niçin görülür?

Bazı anne adayları, gebelik sırasında baş dönmesi, baygınlık hissi ve bayılmalar yaşayabilir. Gebeliğin erken döneminde bu bayılmalar hormonal değişiklikler, beyinde yetersiz kan dolaşımı veya düşük kan şekeri sonucu olabilir. Gebeliğin ileri dönemlerinde ise, büyüyen rahmin damarlara baskısı nedeniyle ve azalmış kan akımı sonucu ortaya çıkabilir. Bacaklarda kan birikmesi sonucu, özellikle aşırı sıcak havalarda, aşırı ısıtılmış mekanlarda uzun süre ayakta kalınması veya otururken aniden ayağa kalkma gibi ani pozisyon değişikliklerinde baş dönmesi olabilir.

Baş dönmesi ve bayılmaları önlemek için neler yapılabilir?

- Uzun süre ayakta kalmayın.
- Özellikle sıcak bir duş aldıktan sonra otururken veya yatarken yavaş yavaş kalkın.

Daima yan yatmaya çalışın. Sadece sırtüstü yatarak rahat ediyorsanız yastıklarla kendinizi yukarıya doğru destekleyin. Sırtüstü yatmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bebeğinizin ağırlığı kalbinize giden damarlara bası yapabilir ve beyne giden kan miktarı azalabilir.



Sıcak havada kendinizi serin tutacak önlemler alın.

Kan şekerinizi normal seviyede tutmak için ölçülü ve düzenli aralıklarla beslenin.

Ayaktayken baygınlık hissi yaşarsanız mümkünse temiz havada oturun ve bunun geçmesini bekleyin veya yan yatın. Beyne giden kan miktarını arttırmak için oturuyorsanız başınızı (dizlerinizin arasına) mümkün olduğunca aşağıya doğru eğin. Eğer yatıyorsanız ayaklarınızı başınızın seviyesinden yukarı kaldırın.

Baş dönmesi yüksek tansiyonun bir belirtisi olabilir. Gebeliğinizin ikinci yarısında baş dönmesi nöbetleriniz varsa mutlaka doktorunuza haber verin.

Baş ağrıları neden olur?

Hormonal değişiklikler, burunda duyarlılık artışına, burun tıkanıklığına ve sinüslerin iltihaplanmasına sebep olarak baş ağrılarına yol açabilir. Yorgunluk ve duruş şeklinin değişmesi de baş ağrısı nedenidir.

Baş ağrısının geleceğini hissettiğinizde, rahatlamak için temiz havaya çıkın veya mümkünse yatarak dinlenin. Gebelikte ilaç kullanmaktan kaçınılsa da çok gerekli olduğu durumlarda doktorunuza danışarak parasetamol içeren ağrı kesiciler kısa süreli olarak

kullanılabilir.

Gebeliğin ikinci yarısında şiddetli ve sürekli baş ağrıları, özellikle kusmayla birlikte olduğunda doktorunuza danışmalısınız. Bu şikâyetler gebelik sırasında görülen ciddi rahatsızlıkların belirtisi olabilirler (preeklampsi gibi).

Mide yanması nelere bağlı oluşmaktadır?

Mide yanmasının en sık sebebi, mide içeriğinin yemek borusuna doğru geri kaçmasıdır. Bunun sonucu da mide asitleri yemek borusunu tahriş eder ve yanma olayı meydana gelir.

Gebelikte bu olayın ortaya çıkmasının en büyük nedeni, büyü yen rahmin mideyi yukarı doğru itmesidir.

Diğer bir neden de mide ile yemek borusu arasındaki büzücü kas yine gebelikte artan progesteron hormonu etkisiyle gevşemekte ve mide asit içeriği yemek borusuna geçerek yanma şikayetine yol açmaktadır.

Mide yanmasına karşı neler yapılabilir?

İlk önce midenizin boş kalmamasına ve çok dolmamasına dikkat edin. Az ve sık beslenin. Öğün sayınızın 5 ya da 6 olmasına özen göstermelisiniz.

Yemek sırasında mide üzerine baskıyı azaltmak için dik oturmaya çalışmalısınız.

Öğünlerde mide asidini arttıracak gıdalardan (acılı, ekşili, baharatlı, yağlı, asitli) tüketmeyin. Fazla miktarda çay, kahve ve çikolatadan uzak durun. Yemek esnasında fazla sıvı almayın. Sıvı ihtiyacınızı öğün arası karşılamanız daha uygun olacaktır.

Yemekten hemen sonra aşırı yorucu işler yapmaktan kaçınmalısınız.

Gece mide şikayetiniz nedeniyle uykunuzun bölünmemesi için, yatmadan önce iki saat bir şey yememeye dikkat edin. Akşam yemeğini hafif şekilde yaparsanız gece mide yanmalarınız azalacaktır.

Ayrıca başınızı hafif yükselterek uyumanız (başınızın altına iki yastık koyarak) mide yanması şikâyetlerinizi azaltabilir.

Her şeye rağmen mide yanmanız çok fazla ise doktorunuzun tavsiyesi ile asit giderici (antiasit) ilaçlar kullanabilirsiniz.

Burun tıkanıklığı ve burun kanamaları neden olur?

Gebelik sırasında burun kanaması, burun tıkanıklığı ve sinüs iltihabı sıklıkla yaşanan sorunlardır. Bu belirtiler, hormonal değişiklikler ve dolaşan kan miktarının artışı sonucu damarlar üzerine artan kan basıncının etkisiyle ortaya çıkar. Burunda tıkanıklık, şişmiş sinüsler baş ağrısına sebep olabilir.

Fazla burun kanamaları olması halinde başınızı öne doğru eğin ve kanama durana kadar burun kanatlarına yanlardan baskı uygulayın. (İki parmağınız ile burun kemiğinin bittiği noktanın altını sıkın). Genelde 3-4 dakika böyle yapmanız yeterli olacaktır.

Burun kanaması esnasında başınızı geriye doğru kaldırmayın. Böyle yapıldığında burnun arkasından mideye doğru akan kan, mide bulantısı ve kusmalara neden olabilir.

Burun kanaması dindikten 3-4 saat sonrasına kadar burnunuzu temizlemek için sümkürmeyin.

Burun kanamanız sık tekrarlanıyor ve miktarı da çok oluyorsa mutlaka doktorunuza danışın.

Bacaklarda niçin kramplar oluşur, geçmesi için ne yapılabilir?

Kramplar, genelde gebeliğin son aylarında daha sık görülür. Özellikle gece oluşur ve sizi uykudan uyandıracak kadar şiddetli olabilir.

Bacak kramplarının kesin nedeni olmamakla birlikte genel ola rak buna kalsiyum ve magnezyum azlığının sebep olduğu tah min edilmektedir.

Özellikle bu dönemde kalsiyum ve magnezyum zengini (süt ve süt ürünleri, badem, yaş ve kuru incir, ıspanak vs.) besinler tüketmek önemlidir.

Krampların meydana gelmemesi için uzun süre oturmaktan ve uzun süre yürümekten kaçının.

Aniden bacağınıza kramp girerse;

- Sağlam bir yere yaslanın. Kramplı bacağınızı dizden bükmeden gerili vaziyette hatif yukarı kaldırın. Bu pozisyonda biraz tutarak, gerili olan bacağınızı yaylandırarak hareket ettirmeye çalışın.
- **Ayrıca kramplı bölgeye hafif masaj ve sıcak uygulamalar rahatlatıcı olabilir.**
- **Kramplar sizi çok rahatsız ediyorsa doktorunuzun önerisiyle magnezyum ve kalsiyum takviyesi alabilirsiniz.**

Kabızlık niçin oluşur, geçmesi için ne yapılabilir?

Kabızlık, gebelikte en sık görülen problemlerden biridir. Hemen hemen her kadında görülebilir. Meydana gelmesinin en önemli nedeni, sindirim sisteminin genel olarak yavaşlaması ve büyü yen rahmin bağırsakların son kısmına baskı yapmasıdır.

Ayrıca kabızlık gebeliğin sonlarına doğru basur (hemoroid) ve makatta çatlama (anal fisur) oluşumunu da arttırmaktadır.

En önemli kabızlıktan korunma yolu ve tedavisi lifçe zengin yiyeceklerle (taze sebze ve meyve, kepekli gıdalar) beslenme ve bol sıvı tüketmektir.

Ayrıca bağırsakların rahat çalışmasını sağlamak için kayısı, erik, incir kompostoları ve doğal meyve suları içebilirsiniz.

İçeceğiniz ılık bal şerbeti (sıcağa yakın suya bal ilave edip eritin. Üzerine bir iki damla limon sıkın) kabızlık sorununuzu ortadan kaldırmakla kalmayıp karın bölgenizi yumuşatacaktır. Ayrıca varsa gaz probleminize ve buna bağlı gaz sancılarınıza da iyi gelecektir.

Günlük yapacağınız yürüyüşler ve ihtiyaç duyduğunuz anda hemen tuvalete gitmeniz, sorununuzu çözmede yardımcı olacaktır.

Kesinlikle doktorunuza danışmadan müshil ya da benzeri ilaçlar kullanmayın. (Bazı bitkisel çayların içinde de bulunan sinameki hamilelikte kullanılmamalıdır.)

Gebelikte basur (hemoroid) niçin oluşur?

Hemoroid, makatta toplardamarların genişlemesi sonucu kanın o bölgede toplanmasıdır.

Gebelik hormonları, rahmin büyümesiyle bu bölgedeki damarlara yapılan basınçtaki artma, kabızlık ve kilo artışı hemoroid oluşumunu arttırmaktadır. Pek çok kadında hemoroid ilk kez gebelikte ortaya çıkarken, bazılarında ise önceden olan hafif şikayetler daha belirgin hale gelebilir. En sık yaşanılan problemler makatta ağrı, kanama, kaşıntı ve akıntıdır.

Aşerme nedir?

Gebelikte turşu, limon, muz, karpuz gibi bir takım yiyecekleri yemede aşırı istekli olunmasına 'aşerme' denilir. Aşermelerin neden kaynaklandığı bilinmemektedir. Yalnız, vücudun o an ihtiyaç duyduğu besinleri istemesi olabileceğini düşünenler vardır.

Yemeyi çok istediğiniz bu yiyecekler sindirim sisteminizde bozukluğa neden olmuyorsa ve aşırı kalorili değilse uygun miktarda yemenizde bir sakınca yoktur. Aşerme, beslenmenizde size yol gösterici olabilir. Mesela canınız dondurma istiyorsa, vücudunuzun gereksinim duyduğu karbonhidrat ve kalsiyumdur. O zaman da dondurma yerine meyve, süt ya da peynir yiyebilirsiniz.

Canınızın istediği şeyi her zaman bulamayabilirsiniz. Canınız tatlı şeyler yemek istediğinde, bu isteğinizi kuru kayısı gibi meyve kuruları, meyve suyu ile tatlandırılmış çörek gibi yiyeceklerle gidermeye çalışın. Bunlar sizi tatmin etmezse dikkatinizi farklı şeylere odaklamaya çalışın.

Ancak, aşerme bazı durumlarda kansızlık ya da beslenme bozukluğu habercisi olabilir (toprak yemede olduğu gibi).

Bir gıdayı aşırı miktarlarda yeme ihtiyacı hissediyorsanız ya da gıda maddesi olmayan bir şeyi yeme isteği duyuyorsanız, durumunuzu doktorunuza bildirmeyi ihmal etmeyin.

Hamilelikte idrar kaçırma olayı nedir?

Hamilelikte idrar kaçırma, genelde iki sebebe bağlı olarak ortaya çıkar. Bunlardan ilki, tuvalete gidene kadar idrar kaçırma olayıdır. Diğeri de öksürme, hapşırma gibi karın içi

basıncı artırması sonucu ortaya çıkan idrar kaçırma olayıdır.

İlkinde idrar kaçırmaya sebep, idrar yolu ve mesane enfeksiyonlarıdır. Diğerinde ise, idrar torbası ile idrarı dışarıya taşıyan yolun başlangıcındaki kapağın bu yapılan zorlama karşısında direnç gösterememesinden kaynaklanır. Hamilelikte idrar kaçırmanın nedeni tam olarak bilinememekte, bunun birçok nedeni olabileceği tahmin edilmektedir.

Gebelikte, böbrekten geçerek süzülen kanın miktarı artar. Gebeliğin ilerlemesiyle bu miktar en yüksek seviyelere ulaşır. Böylece böbreklerde idrar yapımı da artmış olur. Bu da, sık tuvalete gitmeye, çabuk sıkışmaya yol açar.

Gebelikte progesteron hormonunun artması, başta rahim olmak üzere bir çok organı gevşemeye sevk eder. İdrar torbasının çıkışındaki kapakçığı tutan organları da gevşemesiyle kapakçık görevini tam olarak yapamaz. Küçük bir basınçla (öksürme, hapşırma) açılır hale gelir. Ayrıca bu hormonun artışı, idrar yolu enfeksiyonlarının görülme sıklığını arttırır. Bu da idrar kaçırmanın en büyük nedenlerindendir.

Kilo faktörünün idrar kaçırmayla bir ilgisi var mıdır?

Aşırı kilo, idrar torbasının kapakçığına binen yükün artmasına sebep olur. Bu da idrar kaçırmayı kolaylaştırır.

Başka hangi durumlar idrar kaçırma olayının görülmesini arttırır?

Yapısal olarak bağ dokusu zayıf kadınlarda idrar kaçırma diğerlerine oranla daha fazla görülebilmektedir.

Daha önce 4 kg. üzerinde bebek doğuran kadınlarda bu doğum dikişli olsa bile, idrar kaçırma riski dana fazladır. Doğum sayısının artması, idrar kaçırma şikâyetinin artmasına neden olmaktadır.

Tüm hamilelerde bu sorun gözlenir mi?

Hamilelerde en sık görülen sorun, sık tuvalete gitmedir. Bu neredeyse tüm gebelerde görülür. Kilosuna dikkat eden, daha önce hiç doğum yapmamış, idrar yolu iltihaplanması geçirmeyen bir gebede hiçbir sorun görülmeyebilir.

Hamileyken idrar kaçıranların neler yapması gerekir?

İdrar kaçırma olayı öksürme gibi nedenlerden veya tuvalete gidene kadar az bir kaçırmadan kaynaklanmıyorsa, ilk önce bu şikâyetinizden doktorunuza bahsetmeniz gerekir. (Çoğu kadın bundan utandıkları için doktorlarına başvurmak yerine tanıdıklarına anlatarak bir çare aramaktadırlar.) Doktora başvuranlarda ilk önce, idrar tahlili yapılarak nedenin iltihaplanma olup olmadığı öğrenilir. İltihaplanma varsa tedavi edilir. Sebep buna bağlı değilse doktorunuzun yapacağı diğer tetkiklerle sonuca ulaşılmaya çalışılır.

Hamilelikte yaşanan bu sorun doğumdan sonra da devam eder mi?

Hamilelik sırasında yaşanan değişikliklerin sona ermesi ve her şeyin geriye dönmeye başlaması bu sorunun da gerilemesine neden olur. Bu süre de yaklaşık 6 haftadır. Özellikle hormon etkisiyle ve artan baskı sonucu idrar kaçırma olayları genellikle tamamen ortadan kaybolmaktadır.

İdrar kaçırma olayı bebeği etkiler mi?

Genel olarak bebe zarar vermez. Ancak idrar yolu enfeksiyonları (iltihaplanmaları) ileri düzeyde olursa ve tedavi edilmezse erken doğumlara yol açabilir.

Bel ve sırt bölgesinde ağrılar niçin oluşur, ne yapılabilir?

Gebelik sırasında kalça bölgesindeki kemiklerin arasındaki eklemler yumuşayıp gevşerler (Bebeğin doğum sırasında buradan geçebilmesine hazırlık için).

Gebeliğin ilerleyen safhalarında rahim ağırlığı artarak vücudunuzun ağırlık merkezi yer

değiştirir. Bunun sonucu olarak zamanla ve belki de siz hiç fark etmeden, vücut şekliniz (duruşunuz) ve yürüme şekliniz değişir. Bu ağırlık merkezindeki değişiklikler sırt ağrılarına neden olur.

- Gebelinizin başından itibaren alçak topuklu ayakkabılar giymeye çalışın. Yüksek topuklu ayakkabılar kadar düztabanlı ayakkabılar da bel ağrılarına neden olabilmektedir.
- Şikâyetlerinizi en aza indirmek için oturmanıza, kalkmanıza ve yürümenize dikkat edin. Mümkün olduğunca otururken ve yürürken dik durun.
- Otururken belinizi küçük ve sert yastıkla destekleyin. Beliniz ile koltuk arasında boşluk kalmasın.
- Çok uzun süre oturmaktan ve uzun süre ayakta kalmaktan kaçının.
- Ağır yük kaldırmaktan kaçının ve her fırsatta uzanarak dinlenmeye çalışın.
- Doktorunuza bu konuyu iletin. Size bu ağrılardan en az derecede etkilenmeniz için birkaç egzersiz tavsiye edebilir. Kendi isteğinize göre her hareketi denemeyin. Faydadan çok zararı olabilir.

Karın bölgesinde ağrı ve yanmalar hissedilmesi normal midir?

4. aydan sonra rahim genişliğinde hızlı bir artış olur.

Kadın rahmi (uterusu), vücudumuzda kendi büyüklüğünün üstüne bu kadar fazla çıkıp (doğumdan sonra) eski haline dönebilen tek organdır.

Rahim büyürken, normalde o bölgede yer alan organları iterek yer değiştirmelerine neden olur. Yer değiştirme, organları tutan kas ve bağ dokular da gerilmeye neden olmaktadır.

Uterusun genişliğinin ve ağırlığının artması ile gebelik hormonları sonucu bu bölgede ağrılar görülmesi normaldir. Ancak sizi çok rahatsız ettiğinde doktorunuza danışın. Rahatlamanız için kas gevşetici önerebilir.

Kasıklarda hissedilen ağrılar niçin oluşur?

İlerleyen gebeliğe bağlı olarak kasıklarda ağrılar görülebilir. Bunun nedeni, genişleyen

rahim kasları ile rahmin çevresindeki bağ dokunun gerilmesidir.

Ayrıca daha önceden karın bölgesinden bir ameliyat geçirmişseniz ağrının nedeni bu içteki yapışıklıkların gerilmesidir.

Gebelik sırasında, bazen safra kesesi taşı ve apandisite bağlı ağrılar farklı yerlerde oluşabilir. Bunun nedeni, büyümekte olan rahmin organları bulundukları yerden farklı bir yere itmesidir.

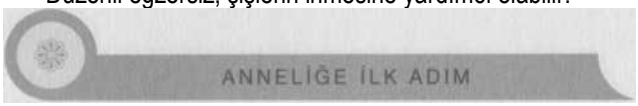
Kasık bölgenizdeki ağrıların, bebeğiniz ve sizin için bir zararı yoktur. Ancak bu şikâyetleriniz sizi çok rahatsız ediyor ve uzun sürüyorsa bunu mutlaka doktorunuza bildirin. Şiddetli kasık ağrıları, erken gebelik haftasında dış gebelik ve düşüğün, ilerleyen gebelikte ise erken doğumun habercisi olabilir.

Ayaklarda şişliklerin oluşması normal midir?

Anne adaylarının çoğunda ayak bilekleri, ayaklar ve ellerde gebeliğin ilerleyen aylarında şişme görülebilir. Bu ödem veya sıvı birikimi olarak bilinir. Gebelik hormonları, artmış kan basıncı, dolaşan kan hacmindeki artma ve artan vücut büyüklüğünün bacaklara fazla basınç yapması sonucu oluşur. Bu şişlikler, uzun süre ayakta durma, çoğunlukla sıcak havalarda, bacaklarda ve ayaklarda sıvı birikiminin kolaylaştığı şartlarda daha sık ortaya çıkar.

Ödemden korunmak için neler yapılabilir?

- Uzun süre aynı pozisyonda olmaktan, ayakta durmaktan ve oturmaktan kaçının.
- Mümkün olan her an ayaklarınızı yukarı kaldırarak dinlenin.
- Düzenli egzersiz, şişlerin inmesine yardımcı olabilir.



- Az topuklu ayakkabılar kullanmaya dikkat edin.
- Uzun süre dizler bükülü olarak seyahat etmeyin.
- Uzun süreli uçak yolculuklarında saat başı kalkıp dolaşın.
- Doktorunuza bu şikayetinizi iletin. Size ödemin derecesine göre daha az tuz tüketmenizi söyleyebilir.

- Ellerinizdeki, ayaklarınızdaki, yüzünüzdeki el ve ayak bileklerinizdeki şişliğe yüksek tansiyon eşlik ediyorsa hemen doktorunuzla görüşmelisiniz.

Vajinal mantar enfeksiyonu nedir?

Daha çok Candida albicans türü mantarın, vajen yüzeyindeki hücrelere yapışıp yayılması ile oluşan bir enfeksiyondur. Akıntı ve kaşıntı ile kendini belli eder.

Gebelikte, vajinal mantar enfeksiyonu niçin daha çok görülür?

Gebeliğin son üç ayında hücresel bağışıklığın azalması, dolaşımdaki östrojen ve progesteron hormon seviyelerinin artması, mantar enfeksiyonunun oluşumunu kolaylaştırmaktadır.

Vajinal mantar enfeksiyonunun gelişiminde sıcaklık ve nem önemlidir. Yaz aylarında daha sık görülür (Yüzme havuzunda kullanılan klor ıslak elbise ile uzun süre kalmak mantar enfeksiyonu gelişimine zemin hazırlar).

Vajinal mantar enfeksiyonlarının en sık görülen belirtileri nelerdir?

Genital bölgede kaşıntı ve beyaz peynire benzeyen beyaz akıntı en sık görülen belirtilerdir. Vajende ağrı, yanma şikayetleri, ağ-

rıh cinsel ilişki görülebilir. İdrarın genital bölgeye değmesi sonu cu yanma hissi oluşabilir.

Korunmak için neier yapılabilir?

Tercih edilen iç çamaşırları mutlaka pamuklu olmalı,

Sık iç çamaşırı değiştirilmeli,

Bölgenin sürekli kuru olmasına dikkat edilmeli,
Genital bölgede ısı ve nem artışına neden olan sıkı ve naylon giysiler kullanılmamalı,

Yaz aylarında ıslak elbise ile uzun süre kalmamalıdır.

Gebeliğe bağlı yüksek tansiyon nedir?

Kan basıncının (tansiyonun) 140/90mmHg'nın üstünde olması hipertansiyon olarak adlandırılır. Gebelikte gelişen yüksek tansiyon 20. gebelik haftasından sonra gelişir. Bu süreçten sonra özellikle risk grubundaki anne adayının sürekli kontrol altında tutulması gerekir.

Gebelikte görülen tansiyon yüksekliği en çok kimlerde (risk grubu) görülür?

Anne yaşının yirmiden küçük olması, kronik yüksek tansiyon, böbrek hastalığı, şeker hastalığı, aşırı kilo, sigara kullanımı, çoğul gebelikler, mol gebeliği, bebekte olan bazı genetik problem ler, daha önceden preeklampsi geçirilmiş olması ve bazı kana

ma pıhtılaşma bozuklukları hamileliğe bağlı yüksek tansiyon görülme riskini artırır.

Bacaklarda varis oluşumu?

Gebeliğin özellikle son dönemlerinde, bacaklarda varisler ortaya çıkabilir. Şişman olan kişilerde ya da ailesinde varis olanlarda sıklıkla görülür.

Bacaklarda ağrı, bacak ve baldır damarlarında, bazen de makatta veya cinsel organ çevresinde şişkinlik olabilir. Uzun süre ayakta durma ya da bacak bacak üstüne atma bu sorunu ağırlaştırabilir.

Neler yapılabilir;

- Fazla kilo almaktan kaçının.
- Sık sık bacaklarınızı yukarıya kaldırarak dinlenin.
- Sigara içmeyin
- Sıkı çamaşırlar giymeyin.
- Yeterli miktarda C vitamini alın.
- Doktorunuza danışarak varis çorapları kullanabilirsiniz.

2. BESLENME Hamilelik

boyunca kaç kilo alınmalıdır?

Gebelikte alınacak kilo miktarı, gebe kalmadan önceki kilonuza göre belirlenir.
Ne kadar fazla kilo almış olursanız olun, gebelik boyunca diyet yapmanız uygun değildir. Ancak şeker ve yağ içeriği düşük olan besinlerle öğünlerinizi düzenleyebilirsiniz. Ayrıca kendinize günde üç öğün yerine 5-6 küçük öğün hazırlamanız sizin için daha iyi olacaktır.

Gebelik boyunca almanız gereken ağırlığın tayini için Beden Kitle İndeksi'nin (BKİ) bilinmesi gerekir. BKİ şu şekilde bulunur;

BKİ=Annenin gebeliğin başlangıcındaki ağırlığı/Boy uzunluğu (m^2) **Örnek;**

Gebelik başlangıcında 55 kilo olup boyu da 1, 60 olan bir bayanın Beden Kitle Endeksini (BKİ) hesaplarsak,

BKİ= 55/ 1, 60^2 (1, 60 x 1, 60)
BKİ= 21, 5 (yuvarlak olarak)

Örnek olarak verdiğimiz kişi 21, 5 Beden Kitle İndeksine sahiptir. Yani normal kilolu sınıfına girmekte ve gebelik boyunca da 11-16 kg. alması tavsiye edilmektedir.

Gebelikte durumunuza göre önerilen kilo alımı şöyledir;

Zayıf (BKİ <20)	12-18 kg
Normal kilolu (BKİ= 20-25)	11-16 kg.
Hafif şişman (BKİ= 25-30)	6, 5-11 kg.
Şişman, obez (BKİ > 30)	6, 5 kg.
İkiz gebeliği olanlar	15-20 kg.

Kadınların hamilelik döneminde kilo almasını sağlayan değişiklikler nelerdir?

Hamilelik döneminde kadının vücudunda birçok değişiklik olur. Kilo artışına sebep olan değişikliklerin başında bebeğin ağırlığı gelir. Gebelikte alınacak kilonun ayrıntısı aşağıdaki gibidir;

Bebek	0.4 kg ila 0.9 kg
Göğüslerin büyümesi	1.8 kg ila 3.6 kg
Plasenta	0.9 kg ila 1.3 kg
Kan ve vücut sıvısı artışı	0.9 kg ila 1.3 kg
Amniyotik sıvı Uterus	2.2 kg ila 3.5 kg **10**
ağırlığında artış Annedeki yağ	**kg-15.9 kg**
deposu **Toplam artış**	
2.5-4.0 kg 1.3 kg	

Bu rakamlar gebenin alacağı ortalama değerleri içermektedir. Her gebeliğin farklı olduğu unutulmamalıdır. Sizin alacağınız ki
lo dağılımı böyle olmayabilir. Önemli olan bebeğinizin gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlamasıdır.

Doğumda yaklaşık kaç kilo kaybedilir?

Bebek doğduğunda yaklaşık olarak (bebeğinizin kilosuna bağlı olarak) 6-8 kg. kaybedebilirsiniz. Emzirme döneminde vücuda depolanmış yağların çoğu kullanılacağından biraz daha kilo verirsiniz. Eğer gebelik süresince çok kilo almamışsanız 6-8 ay sonra normal kilonuza geri dönebilirsiniz. Ancak biraz fazla kilo

almışsanız tam olarak hamilelik öncesi kilonuza kavuşmak için çaba sarf etmeniz gerekecektir.

Fazla kilo alınmasının olumsuz etkileri var mıdır?

Normalden fazla kilo almak gebenin ve bebeğin sağlığını olumsuz etkilemektedir. Fazla kilo alımı hem normal doğumu hem sezaryeni zorlaştırır. Normal gebelik krampları daha fazla görülür.

Gebenin fazla kilo alması beraberinde başka sağlık sorunlarını getirebilir. Hipertansiyon ve gebelik diabeti gelişebilir.

Hamilelik döneminde diyet yapılabilir mi?

Eğer hastalıktan kaynaklanan bir sorun yoksa diyet yapmanız uygun değildir. Ancak gebelik diabeti ya da hipertansiyon söz konusu olursa doktorunuzun tavsiyesi ile özel bir diyet uygulanabilir. Mesela hipertansiyonda tuz ve tuzlu gıdalar sınırlandırılabilir.

Anne adayının yeterli kilo almasına rağmen bebeğin sağlıklı gelişmemesi olabilir mi?

Gebelik boyunca, anne adayının yeterli kilo almasına rağmen nadir de olsa bebekte bir gelişim geriliği tespit edilebilmektedir. Bu durumda bebekte bir sorun olup olmadığı araştırılır. Bebekte sorun yoksa anne adayının sağlık durumu incelenir.

Hamilelik döneminde çay içilebilir mi?

Çayın içindeki maddeler demir emilimini azaltarak kansızlığa yol açabilir. Ayrıca çay ve kahvenin idrar söktürücü etkisi, yemekler

de aldığınız kalsiyumun da gereksiz yere atılmasına neden olabilir. Bu nedenlerle, hamilelik boyunca çay ve kahve tüketmemeye özen göstermelisiniz. İçecekseniz de yemeklerden 2-3 saat sonra içmeniz daha uygun olur.

Kafein, başta çay, kahve, çikolata ve kolalı içeceklerde bulunur. Ayrıca, bazı ağrı kesiciler, bazı grip ve allerji ilaçlarında da bulunur. Kafeinin bilinen en önemli iyi etkisi sinir sistemi uyaranı olmasıdır. idrar söktürücü etkiye de sahip olan kafeinin yüksek dozlarda alınması, birçok zararlı etkiye neden olur. Bunların en belirginleri sinirlilik, kalp çarpıntıları, uykusuzluk vesairedir. Gebelikte önerilen doz, en fazla iki fincan kahve ve buna eş değer olmasıdır. Erken doğum riskinde artış, bebekte gelişim geriliği, doğmuş bebekte huzursuzluk, ani bebek ölümü, uykusuzluk, solunum sistemi bozuklukları gibi sorunlar alınan kafein dozunun yükselmesiyle artabilmektedir.

Kafein alımı konusunda lütfen dikkatli olun.!

Bebeğin dişlerinin sağlıklı ve zamanında çıkması için hamileyken nelere dikkat etmeliyiz?

Dişler damak içinde, anne karnındayken oluşur. Gebelikte yeter
li kalsiyum ve D vitamini alırsanız, bebeğin dişleri sağlıklı olur ve vaktinde çıkar.

Beslenmenizde süt ve süt ürünleri (yoğurt, peynir) almalısınız. Günde iki su bardağı süt (süt içemeyenler süt ürünlerinden daha fazla tüketmelidirler), 1-2 dilim peynir, yaklaşık bir su bardağı yoğurt tüketmelisiniz. Besinlerden D vitamini alınmalı ayrıca da güneş ışınlarından faydalanarak bunlar aktif D vitaminine dö nüştürülmelidir. D vitamini ve kalsiyum birlikte görev yaparlar.

3. CİLT

SORUNLARI Gebelik maskesi nedir?

Gebelik sırasında anne adayının vücudunda özellikle de yüzünde, renk hücrelerinde bir artış meydana gelebilir. Buna halk arasında çil basması da denir. Bu, durum, normalde 6 ay sonra renk hücrelerinin azalmasıyla kaybolur. Güneşte fazla kalınırsa ve güneş yağlarını bilinçsizce kullanılırsa yüzdeki ve vücuttaki bu lekeler ömür boyu kalabilir.

4. İLAÇ KULLANIMI

Gebelikte ilaç kullanılabilir mi?

Gebelik öncesi sahip olunan bazı hastalık veya rahatsızlıklar ile gebelik dönemindeki şikâyetler, kişilerin gebelikte ilaç kullanımını zorunlu kılabilir.

Gebelikte kullanılması gerekli ilaç alımında temel prensip her zaman için kar/zarar oranıdır. Anne adayına verilecek ilaçların, gebeliğe herhangi bir sakıncasının olmaması veya en asgari şe kilde olması gerekir. Çünkü bu hem anne adayının gebeliğinin rahat geçmesi hem de içeride gelişen fetüsün (bebeğin) sağlığı açısından son derece önemiidir.

Bu temel prensiplere uyulduğunda, gebelikte ilaç kullanımı sorun oluşturmayacaktır.

Gebelikte, daha önceden kullanılan ilaçlar (ağrı kesici vs.) doktora danışmadan kullanabilir mi?

Gebelik dışında kullanıldığında hiçbir yan etkisi olmayan ilaçlar dahi gebelik döneminde kullanıldığında gelişmekte olan bebeğe zarar verebilir. Gebe kalmayı düşünen kadınların adet döngüsünün ikinci yarısında gebe olduğunu düşünerek gerekli önlemleri almalı ve bebeğin gelişimine zarar verebilecek şeylerden kaçınmalıdır.

Unutmamalıdır ki bilinçsizce kullanılan bir aspirin dahi gebelikte zararlı olabilir.

Gebelikte doktora danışılmadan aspirin kullanılabilir mi?

Doğuma yakın dönemde alınan aspirin, bebeğin kanamayı durdurucu ve engelleyici (hemostaz) işlevini bozar. Bunun sonucu olarak da bebekte normal olmayan kanamalara yol açabilir. (500 miligramlık aspirin kullanılmamalıdır. 80 miligram aspirin bazı riskli gebelerde tedavi amaçlı kullanılmaktadır.) Sonuçta gebelikte doktorunuza danışmadan aspirin bile kullanmamalısınız.

Gebelik süresince ilaç kullanımında en riskli dönem hangisidir?

Gebeliğin ilk üç ayı organlarının oluştuğu dönemdir. Daha sonraki dönemde ise bebek büyüme ve gelişmesini tamamlar. Bebeğin organ oluşumunun meydana geldiği günlerde, bebekte meydana gelen olumsuz etkiler anomali (normal dişilik) ile sonuçlanabilir. Bu devrede, çok acil bir durum dışında ilaç kullanılmamalıdır.

31. günden (gebeliğin ilk ayı) önce alınan ilaçlarda "ya hep ya hiç" kuralı geçerlidir. Yani ilaç ya embriyoyu (bebeği) hiç etkilemez ya da düşüğe neden olur.

Sürekli ilaç tedavisi gerektiren hastalığı olanlar, gebelikte ne yapmalıdır?

Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, sara gibi rahatsızlığı olan kişiler doktorlarına muhakkak bilgi vermelidirler. Gebe kalmadan doktora gidilmesi hem annenin hem bebeğinin sağlığı açısından çok önemlidir. Doktor ilacı değiştirip gebelikte kullanılabilen farklı bir ilaç verebilir veya ilacın dozunu azaltabilir. Bu tür ilaçlar, gebeliğin ilk döneminde (siz henüz hamile olduğunuzu bile fark etmeden) kullanıldığında düşük olmasına veya bebeğinizin sakat doğmasına sebep olabilir. Gebe kalmadan önlem almak, sonradan üzülmekten ve tedavi için çözüm aramaktan çok daha kolay ve etkilidir.

Takviyesi şart olan vitamin var mıdır?

Gebeliğin ilk döneminde bebeğin sinir sistemi oluşurken Folik Asit takviyesi bir çok doktor tarafından tavsiye edilmektedir. Her ne kadar Folik asit beslenme yolu ile alınabilse de, bu dönemde ihtiyacın artması ile bebeği riske atmamak için tablet şeklinde alınması önerilir.

Yeterli beslenemediğini düşünen anne adaylarına, doktorları belli zamanlarda kullanmak üzere vitamin takviyesi vermektedirler.

Burada önemli olan, anne adayının kendi başına vitamin hapı kullanmamasıdır. Her ilaç gibi bunların da normalden fazla alındıklarında zararlı etkileri vardır. Özellikle gebeliğin ilk döneminde fazla A vitamini alınması tehlikeli olabilmektedir.

Hamilelik döneminde vitamin hapı kullanılmalı mıdır?

Gebelikte bazı özel durumlar hariç düzenli vitamin hapı kullanımı gerekli olmayabilir. Gebelik dönemi boyunca ihtiyaç duyduğunuz vitaminlerin çoğunu dengeli ve sağlıklı beslenme yolu ile temin edebilirsiniz. Ancak erken gebelik dönemlerinde şiddetli bulantı ve kusmalar ile ileri derecede beslenme yetersizliği görülen anne adaylarında beslenmeye ilave olarak vitamin tedavisi verilmektedir. Ayrıca aşırı halsizlik ve yorgunluk görülen kişilere de vitamin takviyesi verilebilmektedir.

Gebelikte kansızlık niçin görülür ve ilaç kullanılması gerekli midir?

Bebek gebeliğin 6. ayından sonra kendi karaciğerine demir depolamaktadır. (Demir, kan yapımında kullanılmaktadır.) Bu nedenle annenin normal zamanda besinlerden karşıladığı demir miktarı, bu dönemde genellikle yeterli gelmez. Gebelik döneminde, kansızlık görülen annelere demir takviyesi verilmektedir. Bebeğin ihtiyacının karşılanırken annede kansızlık görülmemesi için dışarıdan tablet (kan hapı) şeklinde ya da şurup olarak (kan şurubu) demir takviyesi yapılır. Yine de annenin kan düzeyi normale dönmezse enjeksiyon (kan iğnesi) ile bu açık kapatılmaya çalışılır.

5. GENEL

SORULAR Gebelikte bilgisayar kullanılır mı?

Günümüzde bilgisayar hayatımızın her noktasında yer almaktadır ve birçok gebeliğe hazırlanan veya gebe olan kadın bilgisayar kullanmaktadır. Bilgisayar ile çalışmaya bağlı oluşabilecek negatif etkiler uygun şekilde ayarlanan çalışma saatleri ve molalar ile rahat koltuk ve masalar, belden destekleyici yastıklar ile en aza indirilebilir.

Çalışırken 1-2 saatte bir 10 dakika ara verilmelidir. Bu molada ayağa kalkıp dolaşmak, biraz hareket etmek iyi olur. Bilgisayar monitörlerinde filtre kullanmak ve monitörün arka kısmında bulunmamak gebe kişi için faydalı olur. Tüm bu önlemler alındığında gebelik esnasında bilgisayar kullanılabilir.

Gebelikte cinsel ilişki sakıncalı mıdır?

Sağlıklı bir gebelikte (erken doğum veya düşük riski yoksa, ple- santa normal yerleşimli ise, eşler cinsel yolla bulaşan hastalık taşımıyorlarsa), gebeliğin son ayına kadar olan sürede cinsel ilişkiyi engelleyecek herhangi bir neden yoktur.

Ancak ilişki sonrası karın ve kasık ağrısı veya kanama şikâyeti olanların ilişkiden kaçınmaları gerekir. Anne adayı, cinsel ilişki yönünden risk taşıyıp taşımadığını öğrenmek için mutlaka dok toruna danışıp bilgi almalıdır.

Cinsel ilişki düşüğe sebep olur mu?

Özellikle gebeliğin ilk üç ayı içerisinde cinsel ilişkiye girmenin düşüğe sebep olabileceği düşünülmektedir. Fakat bu dönem zarfında gerçekleşen düşüklerin pek çoğu ilişkiye bağlı olmayıp, rahim içinde gelişmekte olan bebekteki genetik bozukluklarla bağıntılıdır (Riskli gebeliklerde bu dönemdeki ilişki için doktora danışılmalıdır).

Cinsel ilişki bebeğe zarar verir mi?

Cinsel ilişki bebeğe (fetüs) zarar vermez. Erkek cinsel organının bebekle fiziksel teması yoktur. Anne karnındaki bebek rahim kasları, içinde bulunduğu gebelik kesesi ve kese içindeki sıvı ile darbelere karşı koruma altındadır.

Ancak ilişki ağrı ve sancılara sebep olursa bundan kaçınılmalıdır.

Gebelik süresince cinsel ilişkiden kaçınılması gereken dönem var mıdır?

İkiz gebelikte erken doğum ihtimali yüksektir. Gebeliğin altıncı ayından sonra cinsel ilişkiden kaçınmaları gerekebilir.

Anne adayının daha önceden geçirmiş olduğu düşük veya erken doğum hikayesi varsa (daha önce erken doğum yapmışsa) doktoru, ilk ve son aylarda cinsel ilişki tavsiye etmeyebilir.



Gebelikte kozmetik madde kullanımı tehlikeli olabilir mi?

Gebelikte nasıl sonuç vereceği bilinmeyen birçok kimyasal madde vardır. Bunlardan bazıları saç boyaları, makyaj malzemeleri, gıda boyaları ve katkı maddeleridir. Doktorlar, genelde gebelikte nasıl sonuç vereceği bilinmeyen bu tür ürünlerden uzak durulması gerektiğini savunmaktadırlar.

Bu dönemde bedeninize gösterdiğiniz ilgi hem sağlıklı bir hamilelik dönemi geçirmenizi hem de doğumdan sonra vücudunuzun eski haline çabuk dönmesini sağlar. Bu yüzden sonucunun ne olacağı tam bilinmeyen ürünlerden uzak durmakta fayda vardır.

Gebelikte saç boyatılabilir mi?

Kozmetik ürünleri içinde en zararlı kimyasal madde içeren ürün renk açıcılardır. Mümkünse gebe kadınların saçlarını boyatmalarını doğum sonuna ertelemeleri tavsiye edilmektedir. Zorunluluk durumlarında, halileliğin ilk üç ayında boyatma yapılmaması, boya yapılırken saç diplerine değdirilmemesi ya da bitkisel boya kullanılması daha iyi olur. Ayrıca boya yerine röfle tercih edilebilir.

Hamilelik döneminde perma yapılması da önerilmemektedir. İlla yapılacaksa perma ilacının cilde teması engellenmelidir. Yarım perma yaptırılabilir.

Gebelik sırasında, kullanılan saç boyaları ve kimyasallar, anne nin kırmızı kan hücrelerinin parçalanmasına ve kanın azalması na neden olabilmektedir.

Bilmeden bu işlemler yapılmışsa, büyük ihtimalle sorunsuz bir gebelik geçireceğinizi aklınızdan çıkarmayın ve endişelenmeyin. Bu tedbirler herhangi bir zararı olma ihtimaline karşı alınmalıdır. Zararı dokunup dokunmayacağı kesin olarak bilinmemektedir.

İleri yaşta gebeliğin sakıncaları var mıdır?

Kadının yaşı ilerledikçe yumurtalıkların fonksiyonu yavaşlar. Yumurtalar yaşlanır ve bu nedenle gebe kalma şansı azalır. 35 yaştan sonra her adet döngüsünde yumurtlama olmayabilir.

Bebekte kromozamal anomali (Down Sendromu gibi) ortaya çıkma olasılığı, yaş ilerledikçe artmaktadır. Ayrıca yaş ilerledikçe yüksek tansiyon (hipertansiyon), kalp problemleri, preeklampsi (gebelik zehirlenmesi), diabet (şeker hastalığı) daha sık görülür. Gebelik öncesi dönemden itibaren iyi takip edilirse ileri yaştaki birçok kadın, sağlıklı çocuk sahibi olabilmektedir.

Sağlık problemleri olan kadınların mümkün olduğu kadar erken çocuk sahibi olmaları önerilmektedir.

Halk arasında oluşan “her hamilelikte bir diş kaybedilir” inancının doğruluk payı nedir?

Hamilelik döneminde bedenin diğer bölgelerinde olduğu gibi, diş etleri ve dişlerde de bir takım değişiklikler olur.

Eğer bu dönemde gerekli miktarda kalsiyum ve D vitamini alınmaz, dişlerin bakımı gerektiği şekilde yapılmazsa ve kontroller de ihmal edilirse bir değil iki diş bile kaybedilebilir.

Hamilelikte ne gibi diş problemleri görülür?

Progesteron hormonunun belirgin şekilde artmasına bağlı olarak dışarıdan gelen mikroplara ya da yaralanmalara vücut daha fazla şekilde cevap verir. Bu duruma en iyi örnekler, dişetlerinde şişlik, kolayca kanama, dişeti iltihaplanmaları ve kırmızılıkların görülmesidir.



Hamilelik döneminde herkes diş problemi yaşar mı?

Hamilelik öncesinde, dişetleri sağlıklı ve iyi bir ağız bakımı uygulayan anne adaylarının, hamilelik dönemin de diş ve dişeti sorunlarıyla karşılaşma ihtimali oldukça düşüktür. Ancak hamilelik öncesinde dişetlerinde kanamalar ve şişlikler olanların gebelik süresinde bu sorunlarının büyük olasılıkla artması beklenir.

Gebelikte diş tedavisi yaptırılabilir mi?

Hamilelik döneminin ilk üç ayı hariç (çok mecbur kalındığında) diş çekimi ve her türlü tedavi mümkündür. Ancak annenin zara rina olacak bir durum söz konusu değilse tedavinin doğum son rasında yapılması daha uygun olur.

Vücuttaki hormona! dengenin sürekli ve hızlı bir şekilde değişmesi, dişlerin daha yakından takip edilmesini ve ortaya çıkan sorunlara geciktirilmeden müdahale edilmesini gerekli kılar. Bunun için de yapılacak en doğru iş, gebelik öncesi, ağız ve diş bakımı yaptırarak gebelik süresince de kontrollere gitmektir.

Kan uyuşmazlığı (Rh uygunsuzluğu) nedir?

Anne ve babanın kan gruplarından yola çıkılarak, oluşacak bebeğin kan grubunun anne kanıyla uyumsuzluk göstermesine kan uyuşmazlığı denilir.

(Anne Rh (+), bebeği Rh (-) ise kan uyuşmazlığı meydana gelir.)

Gebe kalmadan önce ya da gebeliğin erken döneminde kan grubu tahlili yapılmalıdır. Anne adayı Rh (+) ise, ya da hem kendi hem de eşi Rh (-) ise bir sorun yoktur. Ama anne adayı Rh (-), baba Rh (+) ise, bu anne adayı, bebeği ile kan uyuşmazlığı yaşayabilir. Gebeliği dikkatle takip edilmelidir.

İlk gebelikte kan uyuşmazlığı problem oluşturur mu?

İlk gebeliğinizde neredeyse hiç tehlike yoktur. İlk bebeğin doğumu sırasında Rh (-) olan kanının, annenin kanına bir şekilde temas etmesi sonucu, annenin bağışıklık sistemi bu farklı Rh faktörünü yabancı madde olarak kabul eder. Savunma sistemi bu yabancı maddeye karşı antikor üretmeye başlar. Oluşturulan bu antikorlar başka bebeğe dek zararsızdır.

İkinci hamilelikte ise (bebek Rh (+) ise), daha önceden oluşturu
lan antikorlar bebeğe geçerler. Bebeğin kanındaki hücreler parçalanmaya başlar ve bebekte çeşitli problemler oluşabilir. Antikor düzeyi çok yüksekse düşük yapılmasına neden olabilir.

İlk gebelikte bu antikorlar çok nadir durumlarda oluşur. Ancak daha önceden annede antikor oluşmuşsa (Rh (-) olan düşük, kürtaj geçirmiş olabilir) gebe dikkatle takip edilerek önlem alınmalıdır.

Rh (-) olan anne adayı ne yapmalıdır?

Yukarıda bahsettiğim gibi, baba da Rh (-) ise bir sorun çıkmaz. Baba (+) olduğu zaman bebeğin (-) olma ihtimali vardır. Bu durumda da problem olmaz. Annenin ilk gebeliği sonucunda Rh (-) bebek dünyaya gelmişse sorun yoktur. Rh (+) olan bebek doğduktan sonra sorun başlar.

Kan uyuşmazlığının tedavisinde amaç, annenin Rh pozitiflere karşı antikor oluşmasını engellemektir. Bu nedenle kan grubu Rh(-), eşi Rh(+) olan gebelere 28. haftada anti-D iğnesi yapılır. Doğumdan sonra da bebeğin kan grubu pozitif ise ilk 72 saat içinde yeniden anti-D yapılır.

Bebeğin hareketleri ne zaman hissedilir?

Daha önce doğum yapmışsanız 16. hafta civarı bebeğinizin hareketlerini hissedebilirsiniz. Bu ilk gebeliğiniz ise 18-21. haftalar arası hareketleri hissedebilirsiniz. (Her bebek aynı derecede hareketli değildir. Bebeğinizin gelişimini, hareketini başka hamileler ile hatta diğer hamileliklerinizle bile kıyaslamayın. Unutmayın her hamilelik kendine özgüdür.)

Bebeğin cinsiyeti ne zaman belli olur?

Yumurtanın ilk döllendiği anda bebeğin cinsiyetinin ne olacağı bellidir. Ancak bunun görünür olması 14. gebelik haftasından sonra mümkün olur. Kullanılan ultrasonun kalitesine, bunu uygulayan doktorun tecrübesine ve bebeğin duruş şekline bağlı olarak kişiden kişiye değişebilir. 24. gebelik haftası sonrasında belirlenen cinsiyetin yanlış olma ihtimali çok düşüktür. (Ancak yine de bu yöntemin de az bir yanılma payı vardır.)

Gebelikte yapılan ultrasonun bebeğe bir zararı olur mu?

“Ultrasound” kelime olarak ses ötesi anlamına gelmektedir. Yani bu alet tümüyle insan kulağının duyamayacağı ses dalgalarıyla çalışmaktadır. Bugüne kadar ses dalgalarının insana verdiği bir zarar tespit edilmemiştir. Bu nedenle, gebelik döneminde güvenle kullanılabileceği söylenebilir.

Mol gebeliği (üzüm gebeliği) nedir?

Erken gebelik döneminde rastlanan, gebelik ürününün sağlıklı gelişiminin aksadığı bir hastalıktır. Halk arasında üzüm gebeliği de denir. Aslında bu hastalıkta, plesanta anormal gelişir ve rahim içinde üzüm tanesi şeklinde bol miktarda veziküller bulunur.

Anne yaşının artmasıyla görülme sıklığı artar. Kötü beslenen kadınlarda, hastalık daha sık görülmektedir. Hastalığın görülme olasılığı 1000 gebelikte 1 olarak bilinmektedir. Daha önceden mol gebelik geçirmiş olanlarda ise bu oran 100'de 1 dir. (%1)

Mol gebeliğin belirtileri nelerdir?

Hastada gebeliğin tüm belirtileri bulunabilir.

Adet gecikmesi görülür. Yapılan gebelik testleri pozitif çıkar. Mol gebelik genellikle erken gebelik döneminde kanamaya neden olmaktadır.

Gebelik bulantı ve kusmaları daha şiddetlidir. Nadiren erken dönemde aşırı tüylenme görülebilir.

Gebelerin bir kısmı "üzüm tanesine benzer parça düşürme" şikâyeti ile doktora başvururlar.

Mol gebeliği nasıl anlaşılır?

Ultrasonda rahim içinde normal bir gebelik yerine üzüm benzeri yapılar görülür. En önemli tanı aracı ultrasondur.

Diğer incelemeler de yapılır. Son olarak patolojik inceleme ve gerekirse genetik araştırma ile tanı konur.

Tanı kesinleştikten sonra rahim içindeki yapılar boşaltılır.

Anne adayları hamileliklerinin hangi aylarında tatile veya yolculuğa çıkabilirler?

Anne adayları erken gebelikte düşük riski ve kanaması yoksa, ilerleyen

aylarda da erken doğum riski yoksa tatile çıkabilirler. 32 haftadan sonra uçak ile, 37. haftadan sonra ise seyahat etme meleri önerilir.

Hamileliğin son aylarında tatile çıkmanın sakıncaları nelerdir?

Doğum ağrılarının başlaması ve su gelmesi riski artar. Sonuçta doğum başlayabilir.

Yolculukta anne adayının dikkat etmesi gerekenler nelerdir?

Uzun yolculuklarda 2-3 saatte bir mola vermek, bu aralarda yürümek, sarsıntısız seyahat etmek ve uzun süre aç susuz kalmamak gereklidir.

Gebelikte hangi ulaşım türü tercih edilmelidir?

Gebeler seyahatte kara, hava ve deniz ulaşımını kullanabilirler. Ancak her birinin özelliğine göre seyahat öncesi önlem almalıdırlar. Deniz yoluyla seyahat oldukça güvenli olmakla beraber bulantı ve kusmaların artabileceğine dikkat edilmelidir. Fazla bulantısı olan gebeler mümkünse deniz yoluyla seyahatten kaçınmalıdır. Hafif bulantısı olanlar ya da hiç olmayanlar da olası deniz tutmasına karşı (doktorunun tavsiyesiyle) bulantı önleyici ilaçlar almalıdırlar.

Kara ve demir yoluyla seyahatte ise en önemli problem, uzun süre hareketsiz kalmaya bağlı gelişen dolaşım bozukluklarıdır. Her fırsatta özellikle molalarda mutlaka yürüyüş yapmalı, hafif yiyecekler tüketip bol sıvı almalı, rahat kıyafetler giyilmelidir. Otururken de sırt bölgesi bir yastık ile desteklenirse sürekli oturmaktan oluşabilecek sırt ağrılarının önüne geçilebilir.

Kısa sürmesinden dolayı hava yolculuğu, gebeler için hem rahat hem de güvenli bir yöntemdir. Ancak kabin basıncı iyi ayarlanmış uçaklarla seyahat edilmeye dikkat edilmelidir. Hava yoluyla seyahatleri, son aylarda yapmak mümkün olmayabilir. Genelde hava yolu şirketleri 32. veya 36. haftadan sonra doktordan alınacak “uçakla seyahat yapabilir” raporu istemektedirler.

Anne adayları, tüm seyahatlerinde hem kendilerinin hem de bebeklerinin

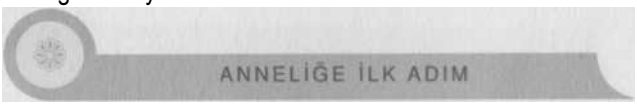
sağlığı için mutlaka emniyet kemeri takmalıdırlar. İlerleyen gebelik haftalarında kemeri, anneye rahatsızlık vermemesi için karnın alt tarafına gelecek şekilde bağlamalıdırlar.

Anne adayları yaz aylarında dışarı çıkarken nelere dikkat etmelidir?

Anne adayları yaz aylarında dışarı çıkarken ince giysiler giymeli, güneş ışınlarının dik geldiği 11 ile öğleden sonra 4 saatleri arasında dışarı çıkmamalıdır. Mecburiyet söz konusu ise muhakkak güneş koruyuculuğu yüksek faktörlü kremler cilde sürül- meli, şapka takılmalıdır. Gebeler sabah, akşamüstü ve akşam yürüyüşleri ile yazın keyfini çıkarabilirler. Dışarıda dolaşırken sıvı ihtiyacını karşılamak için bol su içmeleri gerekeceğinden her zaman yanlarında su bulundurmalıdırlar.

Sıcak havalar anne karnındaki bebeği ne şekilde etkiler?

Yaz aylarında vücudun sıvı ihtiyacı artacağından, gerekli olan sıvı ihtiyacı karşılanmaz ise gebelikte daha sık görülen idrar yolu enfeksiyonları, kabızlık, basur gibi problemler ile birlikte gebeli ğin erken doğum veya düşük tehdidi, bebeğin amniyon sıvısının



normalden az olması, rahim içi gelişme geriliği gibi pek çok durumla karşılaşma riski artar. Bu nedenle gebelerin en az günde 8-10 bardak su tüketmesi önerilmektedir.

Anne adayları denize girebilir mi?

Anne adayları için ideal sporlar yürüyüş ve yüzmedir. Yüzme sporu, vücudun tüm adale sistemini çalıştırarak dolaşım sistemi üzerinde olumlu etki oluşturur. Ayrıca yüzme, terleme ve sıcak hissini de azaltacaktır. Ancak

denize ve havuza girerken dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, suyun temizliğinden emin olmaktır. Temiz olmayan sular, genel olarak enfeksiyona neden olabilmektedir.

Yüzerken uzun süre değil, dinlenerek yüzülmeli, yorulmamalı ve hep aynı pozisyonda yüzmemeye dikkat etmelidir.

Normal doğum kadının içini temizler, sezaryende annenin içi temizlenmez mi?

Sezaryene bebek doğduktan sonra, doktor rahim içini temizler. **Sezaryen**

olanların siitü geç mi gelir?

Henüz rahim kasılmaları başlamadan yapılan sezaryenlerde (planlı olanlarda) oksitsin hormonu salgılanmaya başlanmadığından sütün kanallarda ilerlemesi gecikir. Ancak bebek doğduktan ve plesanta çıktıktan hemen sonra, oksitosin hormonu hızlı bir şekilde salgılanmaya başlar. Anne sütü de 1-2 saatlik gecikme

sonunda gelmeye başlayacaktır. Asla 'süt gelmiyor' diye bebeğe ilave gıdalar verilmemeli. Bebek ne kadar çok emzirilmeye çalışılırsa o kadar çabuk ve çok sütün geleceği unutulmamalıdır.

Sezaryen olan kişilerin karnındaki değişiklikler aynen kalır mı?

Gebelik süresince bebeğin büyümesiyle birlikte anne adayının karın bölgesindeki cilt oldukça genişler. İster normal doğum yapılsın ister sezaryen ile doğum yapılsın karın cildi (iç karın), doğum sonrası uzun bir süre gevşek kalır. Normal doğum yapan anneler daha kısa sürede ayağa kalkıp normal yaşama döndüklerinden karın cildi daha kısa sürede kendini toplar. Ancak sezaryen yapanların karınlarının kalıcı olduğu doğru değildir. Sezaryenle doğum yapan annelerin karın bölgesinin normale dönmesi için daha uzun süre ve egzersizler gerekebilir.

Sezaryen ile doğum yapanlar daha çok acı mı çekerler?

Sezaryen bir ameliyattır. Bu nedenle ağrı kaynakları normal doğuma göre daha fazladır. Sezaryende, karın içine girildiğinde bağırsaklar hava ile temas ederler. Bunun sonucu hareketleri yavaşlar ve gaz sancıları ortaya çıkabilir. Ancak erken dönemde ayağa kalkıp yürüyerek ve doktorun önerdiği gaz önleyici ve gı derici ilaçları kullanarak bu sorunun daha az yaşanması sağla nabilir. Sezaryen esnasında bebeğe ulaşmak için çok sayıda katmana kesi atılır. Bu her kesi, ayrı bir ağrı kaynağı olabilir. Ancak günümüzde ağrı giderme yöntemleri oldukça ilerlemiş oldu ğundan bu ağrıların katlanılabilir hale getirilmesi mümkündür.

Normal doğum yapan kadınlarda vajinada sarkma daha fazla mı olur?

Bir ya da iki kez yolunda seyreden bir gebelik sonrası normal doğum yapmış kadınlarda, ileriki yaşlarda vajinada sarkma oluşma olasılığı çok düşüktür. Oluştuğunda da rahatsızlık verici boyuttaysa düzeltmeye yönelik çeşitli operasyonlar mevcuttur.

Normal doğum sonrası vajina genişler mi?

Usulüne uygun olarak epizyotomi açılmış ve uygun şekilde tamir edilmişse veya şartlar uygun olup da yırtık oluşmadan normal doğum yapılmışsa vajinada belirgin bir şekilde genişleme olma olasılığı düşüktür. Az miktarda genişleme olması ise normaldir. Nadir olarak şikayete yol açabilecek genişleme olduğunda ise bazı operasyonlarla düzeltilebilmektedir.

Düşük sonrası kürtaj (küretaj) gerekli midir?

Düşük yapan kişinin rahim içinde bebeğe ait parça kalmışsa yani gebeliğe bağlı rahim içi materyal tam olarak atılamadıysa bunları temizlemek için

küretajın yapılması gerekir.

Küretaj tedavi amaçlı uygulanabilir mi?

Küretaj, aslında bir anlamda tüm rahim içinin temizlenmesi demektir. Örneğin hamile olmayıp uzun süreli ve fazla adet gören kadınlara da küretaj yani rahim içi temizliği gerekebilir. Buradaki işlemin adı "Tanısal Amaçlı Küretaj"dır. Yapılan küretaj sonrası

genellikle kanama kesilir ve alınan rahim içi dokusu patolojiye gönderilerek kanamanın nedeni araştırılır. Yani yapılan işlem ile hem tanı hem de tedavi bir arada yapılmış olur.

Küretaj nasıl bir işlemdir?

Küretaj her bakımdan bir cerrahi işlemdir. Küretaj yapılmadan önce, ultarosnla gebeliğin büyüklüğü ve rahim içindeki yerleşimi belirlenir.

Küretaj işlemi mikroplardan arındırılmış ortamlarda, genel ve lokal anesteziyle uygulanabilmektedir. Genel anestezi uygulanacaksa hasta damar yolundan girilerek uyutulur, (doktorların uyguladığı yöntem farklılıklar gösterebilmektedir) Sonra, rahim içi vakum yardımıyla parça kalmayacak şekilde temizlenir. Bu işlemlerin hepsi genellikle kısa sürer ve işlemden hemen sonra hastanın uyanması sağlanır.

Küretajın riskleri var mıdır?

İşlemin tecrübeli kişiler tarafından dikkatli ve hijyenik ortamlarda uygulanması durumunda problem oluşma riski oldukça düşüktür.

Ancak küretaj yine de bir cerrahi işlem olduğu için bazı riskler taşır. Bunlar;

- Rahim ve bağırsak delinmeleri
- Kanamalar
- Gebeliğin tahliye edilemeden kalması ve işlemin bir hafta sonraya ertelenmesi (gebeliğin çok erken haftalarında)
- İşlem sonrası rahim içinde enfeksiyon gelişmesi
- Anesteziye bağlı problemlerin gelişmesi
- Rahim içi dokunun tahribi veya rahim içinde yapışıklıkların oluşması sonucu adet görememe veya adetlerin azalması gibi durumlar görülebilir.

Küretaj sonrası neler yapılmalıdır?

Küretaj eğer genel anestezi ile yapılmışsa ilk gün için biraz sersemlik hissi, bulantı, halsizlik, hafif kasık ağrısı ve hafif kanama olması normal kabul edilir. Şikayetler genelde giderek azalır. Bu işlemden sonraki 2-10 gün arasında hafif, pıhtısız vajinal kanamalar görülebilir. Kanama görülmüşse, bunlar giderek azalmalıdır.

Küretaj sonrası, doktorun verdiği ağrı kesici ve antibiyotikler düzgün şekilde kullanılmalıdır.

Düşük veya ölü bebek nedeniyle yapılan küretajlarda, rahmin kendini tam olarak toparlayabilmesi için en az 3 ay süreyle bir aile planlaması yöntemiyle korunma önerilir.

Küretaj sonrası ilk adet ne zaman görülür?

İşlemden yaklaşık bir ay sonra (kişinin adet periyoduna göre) adet kanaması görülür. İlk adette birkaç günlük gecikme görülmesi normal kabul edilir.

Küretaj sonrası doktora gidilmesi gereken acil durumlar nelerdir?

Küretaj işleminden belli bir süre sonra kişi kontrole çağrılır. Bu kontrol, gebeliğin tümüyle sonlandırıldığından (içeride parça kal madığından), enfeksiyon oluşmadığından emin olmak için çok önemlidir. İhmal edilmemelidir. Eğer fazla kanama, parça düşürme, aşırı ağrı, ateş gibi durumlar ortaya çıkarsa kontrol günü beklenmemeli ve hemen doktorla irtibata geçilmelidir.

Küretaj işlemi ne zaman uygulanır?

Gebelik 10 haftalık oluncaya kadar kadının isteği ile yasal olarak uygulanabilir. Bu işleme yasal tahliye denir. Hamilelik 10. haftanın üstünde ise anne ve babanın rızası olsa bile resmî kurumlarda küretaj yapılamaz. Ancak, annenin hayatının tehlikede olduğu, bebeğin ölmesi ve düşük gibi durumlarda gebelik 10 haftayı geçmiş olsa bile küretaj resmî kurumlarda uygulanabilir.

Ortada hiçbir sağlık problemi yokken bir canlının hayatını sonlandırmak, yetişkin bir kişiyi öldürmekten hiç farklı değildir.

Yasal olmayan bu işlemin, uygun olmayan ortamlarda ve ilerle yen gebelik haftalarında gerçekleştirilmesi, anne hayatını tehli keye sokabilmektedir. Ayrıca bir daha anne olamama gibi riskler de taşımaktadır. Bu nedenle şu unutulmamalıdır ki; ***küretaj hiçbir şekilde aile planlaması yöntemi değildir. İstenmeyen bir gebelik ile karşı karşıya kalmamak için gebelikten önce önlem alınmalıdır.***

(Dinimize göre doğum kontrol yöntemleri olarak bilinen ve yumurta ile spermin buluşmasını engelleyen yöntemler caiz görülmüştür. Ancak çocuk oluşmasından sonra yapılacak küretaj, çocuk düşürme gibi uygulamalar caiz değildir. Hayreddin Karaman, İslâmın Işığında Günün Meseleleri, 1014-1015)

RESİMDEKİ GİBİ

Kadın, resimde gördüğü çocuğun güzelliğine hayran olmuştu, Bu duygular içinde ellerini açıp Allah'a dua etmişti:

"Ya Rabbi! Bana tıpkı resimde gördüğüm gibi bir çocuk ver."

Aradan zaman geçti, kadının bir çocuğu oldu. Çocuk biraz büyüyüp eli yüzü belirginleşince kadın bir de ne görsün; yavrusu, tıpkı resimde gördüğü çocuk gibiydi.

Çok sevinmişti.

Aradan biraz daha zaınan geçmiş, çocuğun konuşma çağı gelmişti. Ama yavrusu konuşamıyordu. Tıpkı resimdeki çocuk gibi!

İşte o zaman hatasının farkına vardı kadın ve;

"Keşke, keşke Yâ Rabbi, sağlıklı ve hayırlı bir evlat ver, diye dua etseydim. Gerisine karışmasaydım."



L

ANNELİĞE İLK ADIM

©ÖRSÖNCÖ SÖlsÜM

Ggbplikte ©£Sİ(znn)fz;

Tgmgl öidalar

A. GEBELİKTE BESLENME

1. Gebelikte Beslenmenin Önemi

Bebeğinizin büyümesi, sağlıklı olması, ruhsal, fiziksel ve zihinsel yönden iyi gelişmesi sizin sağlığınız ve dengeli beslenmenizle birebir orantılıdır.

Annenin gebelik öncesi fiziksel gelişimini tamamlamış olması, besin depolarının yeterli olması ve yaşı, hem bebeğin hem de annenin sağlığını koruyacak önemli etkenlerdendir. Çünkü bebeğiniz, sizin besin depolarından ve gebelik boyunca tükettiklerinden kendisi için gerekeni seçip alarak beslenir ve büyür. Sizin günlük yaşantınızı sürdürecek yeterli enerji ve besin öğelerini alırken doğal yollardan fazladan alacağınız protein, vitamin ve mineraller hem kendinizin hem de doğacak bebeğinizin sağlıklı olması için gerekli ve yeterlidir.

Gebelik kadın için doğal, fizyolojik bir olaydır. Anne vücudunda ikinci bir canlının oluştuğu olağanüstü bir dönemdir. Gebelikte, annenin aldığı besin öğelerinin plesanta yolu ile bebeğe taşın-

ması ile gelişir ve büyür. Bebeğe giden bu besin maddeleri, annenin gereksinimlerine ek olarak düşünülmelidir. Gebelikte yeterli kilo alamayan

annelerin sütü de yeterli olmaz. Hem kendisinin hem de bebeğin sağlığı bozulur. Bu bakımdan anne adayının beslenmesinde ki amaç, ***annenin fizyolojik gereksinimlerini karşılayarak vücudundaki besin maddelerinin yedeğini dengede tutmak ve bebeğin normal büyümesi için gerekli besin öğelerinin tam karşılanmasını sağlamaktır.***

2. Anne Adayı İçin Beslenme Eğitiminin Önemi

Beslenme eğitimi, koruyucu ve iyileştirici sağlık hizmetinin önemli unsurlarından birisidir. Kişinin, kendi yaşam şekline göre beslenmesini ayarlaması, hastalıkların oluşmasında beslenme ile ilgili etmenlerin neler olduğunu bilmesi, hastalık anında diyetinde yapması gereken değişiklikler ile besinlerin hazırlanması ve pişirilmesinde dikkat edilecek hususları bilmesi, alınacak beslenme eğitimiyle sağlanabilir. Böylece, önerilen diyetin daha etkin uygulanması ve tedaviden gerekli yararın sağlanması gerçekleşmiş olur.

Ülkemizde, beslenme ve diyet konularında halkın doğru bilinçlenmesine yardımcı olabilecek bilimsel yayınlar oldukça az. Gazete, dergi veya TV kanallarında yer alan diyet önerileri ise ya yetersiz ya da kişileri yanlış uygulamalara yönlendirecek nitelik taşıyor.

Anne adayları için yapılacak beslenme ile ilgili çalışmalarda amaç; insan yaşamının çok özel bölümlerini oluşturan hamilelik,
doğum ve emzirme gibi çok önemli devrelerde nasıl beslenilmesi gerektiği anlatılmalıdır. Ayrıca kilo kontrolü, anne sütünün önemi, emzirme süreleri, anne sütü kalitesinin arttırılması, ek gıdalara geçişte zaman ayarı ve ek gıda miktarları, gerek annenin gerekse bebeğin doğum öncesi ve sonrası sağlıklı kilo kontrollerinin yapılması konularında bilgi vermek, doğru beslenme alışkanlıklarının oluşmasına katkıda bulunmaktır.

3. Dengesiz Beslenme Ve Sonuçları

Gebelik süresince annenin iyi beslenememesi sonucu ölü doğum, erken doğum, zayıf (cılız) çocuk doğumu, bedensel ve zihinsel yönden özürlü çocuk

doğumu gibi istenmeyen sonuçlar oluşabilir. Anne sağlığında ise;

- Annede kansızlık görülür; dudaklarının içi ve göz dipleri soluk renk alır.
- Bacaklar şişer
- Çabuk yorulur, çalışma gücü azalır, zayıflar.
- Kemikleri zayıflar, dişleri çürür, erken çöker, hastalıklara sık yakalanır ve iyileşme süresi azalır.

Gebelikte istenmeyen beslenme bozukluklarından biri, aşırı beslenme sonucunda gelişen şişmanlıktır. Fazla yağ birikimi, hem anne hem de bebek açısından sakıncalıdır. Hem doğumun güçleşmesine neden olduğu hem de doğum öncesi ölümleri arttırdı ğı, yapılan araştırmalar sonucu anlaşılmıştır.

Yetersiz ve dengesiz beslenen gebelerde gebelik toksemisi, hafif şişman ve belirgin şişman gebelerde ise preeklampsi,
gestasyonel diabet ve hipertansiyon risklerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

ABD'de yapılan çalışmalarda, normal ağırlıklı ve sağlıklı gelişmiş bebek doğuran bazı annelerin, gebelik boyunca hiç kilo almadıkları; bazılarının ise 25 kg.'ın üzerinde kilo aldıkları saptanmıştır. Kilo ahırımdaki bu farklılığın, ***hiç kilo almayan ya da gerektiğinden az kilo alan annelerde kendi dokularını kaybetmeleri olasılığına, diğerlerinde ise aşırı yağ ve su depolanmasına bağlı olduğu*** düşünülerek açıklanmıştır.

_____ «fo _____
«"¡d®

DEMIR EKSİKLİĞİ ANEMİSİNİN (KANSIZLIK) hem gelişmiş ülkelerde hem de gelişmekte olan ülkelerde, en yaygın olarak beslenme yetersizliği sonucunda ortaya çıktığı bilinmektedir. Özellikle gebelik ve çocukluk dönemlerinde sık rastlanan bu kansızlığın nedeni, her iki dönemde de hızlı büyümeye bağlı olarak artan demir gereksiniminin diyetle karşılanamamasına bağlanmaktadır.

Kan kaybı, parazitler, sindirim sistemi bozuklukları nedeniyle diyetteki demirin

emilememesi ve diyet emilimini güçleştiren etmenlerin bulunması gibi nedenlere bağlı olarak da gelişen demir eksikliği anemisinin, yetersiz beslenen annelerde olduğu kadar gelişimini sürdüren genç anneler arasında da yaygın olduğu belirlenmiştir.

4. Anne Adayının Alması Gereken Kilo Miktarı

Gebe annenin beslenmesi yaş, fiziksel aktivite durumu, gebelikten önceki ağırlığı, besin depolarının yeterliliği gibi faktörler gö- zönüne alınarak düzenlenmelidir. Gebelik boyunca kazanılması gereken ağırlık annenin gebeliğin başlangıcındaki ağırlığına yani BKİ (Beden Kütle İndeksi)'ne göre değişir.

Beden Kitle İndeksi (BKİ) şu şekilde bulunur;

BKİ=Annenin gebeliğin başlangıcındaki ağırlığı/ Boy uzunluğunun karesi (m^2)

Örnek;

Gebelik başlangıcında 55 kilo olup boyu da 1, 60 olan bir bayanın Beden Kitle Endeksini (BKİ) hesaplarsak,

BKİ= 55/ $1, 60^2$ (1, 60 x 1, 60)
BKİ= 21, 5 (yuvarlak olarak)

Örnek olarak verdiğimiz kişi 21, 5 Beden Kitle İndeksine sahip tir. Yani normal kilolu sınıfına girmekte ve gebelik boyunca da 11- 16 kg. alması tavsiye edilmektedir.

Gebelikte durumunuza göre önerilen kilo alımı şöyledir;

Zayıf (BKİ <20)	12-18 kg
Normal kilolu (BKİ= 20-25)	11-16 kg.
Hafif şişman (BKİ= 25-30)	6, 5-11 kg.



	6, 5 kg.
Şişman, obez (BKİ > 30) İkiz gebeliği olanlar	15-20 kg.

Normal kilolu bir gebelikte yaklaşık; ilk üç ay, ayda 1 'er kilo, sonraki aylarda ise 1, 5-2 kg. alınmalıdır.

Gebeliğin ilk üç ayı anne adayının beslenmesinde güçlükler yaşanabilir. Bu dönemde iştah azalması, kusma, öğürme gibi sebepler kişinin beslenmesinde engel oluşturabilir. Bu durum doğaldır ve çok ileri safhada olmadığı müddetçe (hastaneye yatırılıp serum verilecek düzeyde değilse) bebek için sorun oluşturmaz. Anne adayına, reddettiği yiyecekleri yemesi için baskı yapılmamalıdır. Kendisi için gerekli olan besinleri sevdiği, yiyebildiği şekilde ve ölçüde hazırlayıp yemesine özen gösterilmelidir.

Gebelik boyunca yaklaşık 12-12, 5 kg. almış bir anne teorik olarak kendisine 3-3, 5 kg. kadar bir yağ depolamış olur. Bu depo da emzirme sürecinde kullanılacaktır.

B. TEMEL BESİNLER

ANNELİĞE İLK ADIM

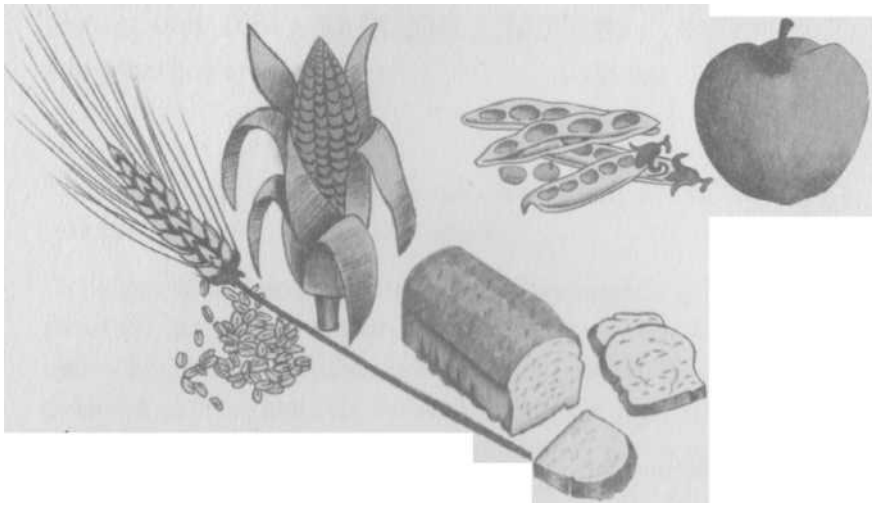
Her diyet protein, karbonhidrat (şeker ve nişasta), yağ, vitamin ve mineralleri kapsamalıdır. Vücudunuz, bu besinleri büyüme ve vücudunuzun yenilenmesi için kullanır. Diyetinizin bu besinleri size uygun miktarda sağladığından emin olmak için, her birinin hangi gıdalarda bulunduğunu bilmeniz gerekir.

1. KARBONHİDRATLAR

Karbonhidratlar, özellikle bitkisel besinlerde çok yaygındır. İnsanlar ve hayvanlar yapamadığı halde; yeşil yapraklı bitkiler, güneş enerjisi, su ve karbondioksiti kullanarak karbonhidratları sentezler.

Karbonhidratlar, vücudun enerji kaynağıdır. Yeterli miktarda kar bonhidrat alınması, proteinlerin enerji için kullanılmasını önler. Proteinlerin esas görevlerini yapmalarına yardımcı olurlar. Diyet te posa kısmını oluşturduklarından kalınbağırsağın boşalmasını kolaylaştırır.

İki çeşit karbonhidrat vardır.



Glikoz gibi basit şekerler vücut tarafından hemen kullanılmaya hazırdırlar. Böylece enerjinin en hızlı oluşumunu sağlarlar. Bu çeşit şekerin kaynakları çay şekeri, bal, meyve sularıdır. Basit şekerler işlenmiş gıdalarda oldukça çok bulunur.

İkinci tip şeker ise nişastadır. Nişasta, basit şekerlerin depo formudur ve uzun süreli enerji kaynağı olarak işlev görür. Tahıllar, meyveler ve sebzeler nişasta içeren gıdalara örnektirler. Ekmek, patates, pirinç ve buğday gibi gıdalar iyi birer nişasta kaynağıdır.

Nişastaca zengin gıdalar, bitkilere destek veren ve onların sert kısımları olan lifler içermektedirler. Lif, hazmı kolaylaştırarak kalınbağırsağın kolay boşalmasına yardım eder. Bu açıdan hamilelikte sık görülen kabızlığın önlenmesi için lifli gıdaların tüketimi önemlidir. (Kurutulmuş meyvelerde bol bulunur.) Lif, aynı zamanda vücutta ekstra kolesterol ve yağların daha hızlı atılmasına yardım eder. Her gün lifli gıda tüketilmesi gerekir.

Diyette ekmek, makarna gibi tahıl ürünlerine çok yer verme ye rine, kuru baklagiller, karbonhidrat içeren sebze ve meyveler de yeterince bulundurulmalıdır. Enerji sağlamadan başka yararı olmayan şeker, nişasta, lokum benzeri saf karbonhidrattan kaçınılmalıdır. Şeker yerine pekmez, nişasta yerine un, komposto yerine çiğ meyve ya da meyve suları daha yararlıdır. Saf olmayan ve değişik besinlerden karbonhidrat ihtiyacı karşılanırken öteki besin öğeleri de alınmış olur.

2. PROTEİNLER

Protein, hücre yapısının temel maddesidir. Proteinsiz yaşam mümkün olmaz. Protein, hücre yapımı ve çalışması için kullanılır. Bu yüzden, büyüme, gelişme, sağlıklı yaşama ve zekâ gelişimi gibi insan hayatıyla ilgili her türlü olayda rol oynar.

Proteinler besinlerden alınır. Fazla alınsalar bile vücutta depolanamazlar. Ancak kısa süreli yetersizliklerde kullanılabilecek kadar yedek protein birikebilir. Diğer yandan vücut çalışması için sürekli protein harcanır. Besinlerle yeteri kadar protein alınmazsa, yedek



protein de bittikten sonra hücrelerdeki yapısal proteinler kullanılmaya başlanır. Sonuçta kişinin sağlığı bozulur. Bunun için, günlük protein ihtiyacının düzenli olarak karşılanması gerekir.

Protein ihtiyacı, hayvansal ve bitkisel kaynaklardan karşılanabilir. Diyetlerde mümkün olduğunca her iki kaynağa eşit ağırlık verilmelidir.

Gebelikte artan protein gereksinimini karşılamak için et, balık, tavuk, süt ve süt ürünleri, yumurta, kuru baklagiller (fasulye, nohut, mercimek, barbunya...), tahıl ürünleri gibi proteince zengin besinler tüketilmelidir.

Hayvansal gıdaların yağ açısından da zengin olduğu unutulmamalı, fazladan kilo alimim engellemek için mümkün olduğunca az yağlı veya yağsız ürünler tercih edilmelidir.

Anne adayı gerekli miktardan az protein aldığında, düşük doğum ağırlığına sahip bebeği olma ihtimali artar. Özellikle son üç ayda protein ve kalori eksikliği, beyin gelişimini kötü etkileyebilir.

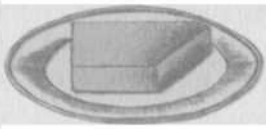
3. YAĞLAR

Yağlar, doymuş ve doymamış yağ olarak ikiye ayrılırlar. Oda sıcaklığında genelde katı olanlar ***doymuş yağ*** grubunu oluşturmaktadır. Bunlar etten, süt ürünlerinden ve bazı bitkilerden elde edilmektedirler.

Doymamış yağlar, oda sıcaklığında genelde sıvıdırlar. Zeytinyağı, fıstık yağı ve ay çiçek yağı gibi genelde bitkisel kaynaklıdırlar. Balık yağı da, doymamış yağ grubundadır.

ağ, yüksek düzeyde yoğunlaşmış enerji eklidir. Bu aynı zamanda yüksek kalori anlamına gelir. Örneğin; 1 gr. protein ya da karbonhidrat 4 kalori sağlarken, 1 gr. yağ 9 kalori enerji verir.





Enerji verimine ek olarak yağlar, A, D, E, K vitaminlerinin (yağda eriyen vitaminler) vücut tarafından kullanımına yardım etmektedirler. Vücut tarafından kullanılmayan fazla yağlar, sonradan ihtiyaç duyulduğunda kullanılmak üzere yağ dokusu olarak depolanmaktadır.

Günlük yağ miktarı mümkün olduğunca doymamış yağ kaynaklarından karşılanmalıdır.

4. VİTAMİNLER

a. A Vitamini

A vitamini, yağda eriyen; büyümede, kemik ve diş gelişiminde, göz ve epitel (deri hücrelerinin) dokunun sağlığında rolü olan,

hastalıklara direnç kazandıran, protein sentezinde etkili bir vitamindir.

A vitamini çoğu karaciğerde olmak üzere, böbrekte, dalakta ve az miktarda diğer dokularda depolanabilmektedir. Kanda vitamin düzeyi azaldıkça karaciğerden kana geçer. Depolanmış A vitamini tükendiğinde ise kandaki düzeyi hızla düşer.

Gebelikte, bebekte A vitamini depolandığından ve normal gelişme için gerekli olduğundan, emzirme döneminde süt yapımı için A vitamini harcandığından bu vitamine ihtiyaç artmaktadır.

A vitamini yetersizliği

A vitamini yetersizliğinde, gözde, deride ve mukozada bozukluklar, hastalıklara kolay yakalanma, kemik ve dişlerin sertleşmesinde yetersizlik gibi belirtiler ortaya çıkar.

Gece körlüğü, gözakı yumuşaması, göz kuruluğu gibi hastalıklar görülebilir.

Deride kuruluk, kalınlaşma, kabuklanma, renk koyulaşması, kıllarda dökülme ve pütürlenme gibi durumlar görülür.

Ayrıca bu vitaminin yetersizliğinde büyümede duraklama, kemik ve dişlerde bozukluklar görülür.

Depolanma yeteneğinin yüksek olması nedeniyle, A vitamini kaynaklarının bol olduğu zamanlarda alman fazla vitamin, kaynakların azaldığı zamanlarda vücudu vitamin yetersizliğine karşı korur.

csfo <sfo ;_____
"i ®

A vitamininin gereğinden az alınması gibi çok fazla

alınmasının da zararlı olduğu unutulmamalıdır.

ihtiyaçtan çok fazla A vitamini almak zehirleyici etki gösterir. Vücudunda yeterli A vitamini deposu bulunanlarda bu etki daha çabuk ortaya çıkar. ***A vitamini fazlalığı (hipervitaminoz), normal beslenme durumunda görülmez. Vitamin yetersizliğini düzeltmek için ya da yanlışlıkla aşırı miktarda vitamin hapları almak hipervitaminoz yapabilir. Beslenme konusunda yanlış bilgi ve inançlar nedeniyle besinleri aşırı tüketme alışkanlığı (günde 1 ilt- re havuç suyu içmek gibi) çok tehlikeli olabilir.***

A vitamini kaynakları

A vitamininin en iyi kaynakları; karaciğer, süt yağı, yağlı peynir, yumurta sarısı ve deniz ürünleridir. Bitkisel besinlerden sa- rı-turuncu-yeşil sebzeler ve meyvelerdir (havuç, ıspanak, lahana, balkabağı, yeşil biber, marul, kayısı, şeftali vs.) A vitamini, hayvansal kaynaklardan daha yüksek düzeyde ve kolay alına-bilir.

Yağı alınmış süt, arıtılmış (rafine edilmiş) bitkisel yağlar, kuru baklagiller, tahıllar A vitamini yönünden çok yetersizdir ya da bazılarında hiç bulunmaz. Süt ve ürünlerinin pastörize ve sterilize edilmesi sonucu A vitamin kaybı çok az olur. Ama yağları alındı ğında A vitamini ya çok azalır ya da hiç kalmaz.

afra <s$a

İnsan sütü, inek sütünden 3-4 kat fazla A vitamini içerir. Emzirme döneminin ilk günlerinde salgılanan

süt (kolost- rıım), A vitamini yönünden sütten 10-100 kat daha zengindir. Bu ilk sütün bebeğe verilmesi, başka yönlerden yararlı olduğu kadar A vitamini yönünden de gereklidir.

Günde bir kez süt ve ürünleri, üç kez taze sebze ve meyve, günaşırı bir yumurta, iki üç haftada bir öğün karaciğer yiyen bir kişinin A vitamini ihtiyacı karşılanır. Gebelikte ihtiyaç miktarı artsa da çok fazla alındığında doğumsal anomalilere yol açabilir.

b. D VİTAMİNİ

D vitamini, yağda eriyen, kemik oluşması ve büyümesi için gerekli bir vitamindir.

Genellikle, üç yaşından sonra güneşlenen vücutta ihtiyacı karşılayacak miktarda D vitamini sentezlenebilir. Güneşin doğrudan etkisiyle vücutta sentezlenen D vitamini miktarı; cilt rengine, güneş gören yüzeye, güneşten yararlanma süresine göre değişir. Koyu ciltli bireylerin vücudunda açık renkli olanlara göre daha az D vitamini oluştuğu bulunmuştur. Bu yüzden, esmer ve koyu renkli çocuklar raşitizme daha duyarlıdır.

Derideki D vitamini ön maddesi, ültraviyole (güneş ışığı) ışınlarının etkisiyle kullanılabilir D vitaminine çevrilir. Bu ışınları pencere camı, giyecek, bulut ve duman geçirmez. Bu nedenle aşı

rılıktan kaçınarak ve kızgın güneşten korunarak vücudun güneşlenmesi sağlanmalıdır. Küçük çocukları üşütmeyecek ve kızgın güneşten koruyacak şekilde uygun mevsimlerde en azından kol ve bacakların güneş görmesi sağlanmalıdır.

D vitamini kaynakları

D vitamini besinlerde çok az bulunur. En zengin D vitamini kaynağı balık yağıdır. D vitaminin doğal kaynağı sayılan diğer besinler, karaciğer, yumurta sarısı, süt, tereyağı ve kremadır. Bu besinlerdeki ***D vitamini, özellikle çocukların, gebe ve emzikli kadınların gereksinimlerini karşılayacak miktarlarda değildir.*** Güneş ışınlarından yeterli yararlanmayan ve anne sütüyle beslenmeyen çocuklara ilk aydan 3-5 yaşına kadar D vitamini verilmesi gerekebilir.

D vitamini hipervitaminozu (fazla alınması)

D vitaminin gereğinden fazla alınması oldukça zararlı etkilere sahiptir. Alınan vitaminin fazlası dışarı atılamaz. Fazla alınan D vitamini uzayan kemiklerin uçlarında aşırı kalsiyum ve fosfor birikimine yol açar. Bu, kemiklerde sertleşme yaparak büyümeyi yavaşlatır. Ayrıca böbrek, kalp ve damar gibi çeşitli organlarda da kalsiyum birikimi yapabilir. Bu da, organların çalışmasını bo zar. Fazla alınan miktar çoğaldıkça zararlı etkisi de artar.

D vitamini hipervitaminozu, vitaminin bir kez çok miktarda alın masıyla ya da uzun süre ihtiyacın 2-3 katı alınması sonucu olu şabilir. Fazla vitaminin zararlı etkisi yavaş ilerlediğinden kolayca anlaşılmaz.

Zehirli etki gösterecek miktarda I) vitamini, yanlışlıkla balıkyağının veya D vitaminli ilacın fazla miktarda kullanılmasıyla olur. Ayrıca, bilgisizlik nedeniyle ve doktorun önerisine uymadan, fazlasının daha yararlı olacağı düşünülerek D vitamininin aşırı alınması sonucu da oluşabilir. Oysa, D vitaminin fazlasının yararı değil zararı vardır.

D vitamini yetersizliği

D vitamini yetersizliği, çocuklarda raşitizme, yetişkinlerde ve yaşlılarda ise osteomalasia adı verilen iskelet sistemi hastalıklarına yol açar.

Raşitizm, yeterli miktarda D vitamini alınmayınca kalsiyum ve fosfor mekanizması bozulur. Kemiklerde mineraller yerleşemez ve kemikleşme normal olmaz. Bu nedenle kemikler yumuşar ve dayanıklılığını yitirir, kolay bükülebilir, eğrilebilir ve kırılabilir duruma gelir. Raşitizmde, kemiklerde şekil bozuklukları olur. ***İskelet sistemi bozulmuş kız çocuklarının yetişkin olduklarında doğum yapmaları zor olur.***

Osteomalasia hastalığında kemikler yumuşar, bazı kemiklerde bu yumuşamayla birlikte şekil bozuklukları olur. Hasta bel, bacak ağrıları ve karıncalanmalardan yakınır.

Osteomalasia sık doğum yapan, yeterli ve dengeli beslenemeyen, güneş ışınlarından yararlanmayan ve yeterli D vitamini ile kalsiyum almayan kadınlarda daha sık görülür. ***Anne adayları ile süt veren annelerin, hem yavrularının hem de kendi sağlıkları için güneşten yararlanmaları, D vitamini ile birlikte yeterli kalsiyum almaları, yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uymaları gerekir.***

c. E VİTAMİNİ

E vitamini, yağda eriyen ve oksitlenmeyi önleyici özelliği bulunan bir vitamindir.

E vitamini; karaciğer, kalp, dalak, pankreas, yağ dokusu ve emziren annelerin göğüslerinde depolanır.

A vitaminin oksitlenmesini önleyerek, emilmesini ve depolanmasını kolaylaştırır. Bir bakıma vücut, A vitaminini kullanabilmek için E vitaminine ihtiyaç duyar.

E vitamini, vücudun kas yapmasına ve kırmızı kan hücresi üretmesine yardım eder. Eksikliğinde kas yorgunluğu ve kas zayıflığı oluşabilmektedir.

E vitamini besinlerde, özellikle de bitkisel kaynaklarda yaygın olduğundan normal durumlarda E vitamini yetersizliğine rastlanmaz.

E vitamini kaynakları

Özellikle yağlı tohumlar ve bunlardan elde edilen yağlar, E vitamini yönünden çok zengindir. Soya, ayçiçeği, pamuk, mısırözü, fıstık ve buğday embriyonu yağları da çok iyi kaynaktır. Zeytin-



yağında ise az bulunur. Yeşil yapraklı sebzeler, tahıl, kuru baklagiller de iyi bir E vitamini kaynağıdır.

Buğdayın un yapımı sırasında, embriyo bölümü ayrılırsa E vitamini önemli ölçüde azalır. Unun beyazlatılması, bitkisel

yağların arıtılması sırasında da E vitamininde önemli kayıplar olur.

Anne sütünde, inek sütünden daha çok E vitamini bulunur. Bu yüzden inek sütüyle beslenen bebeklere ek E vitamini verilmesi, hazır mamalarda ise E vitamini miktarının anne sütü düzeyine çıkarılması tavsiye edilmektedir.

d. K VİTAMİNİ

K vitamini, yağda eriyen ve kan pıhtılaşması için gerekli olan etmenlerden birisidir.

K vitamini en çok karaciğerde olmak üzere çeşitli organlarda depolanır. Karaciğerden sonra en çok ciltte bulunur.

İnsanın bağırsaklarında, K vitamini bakteriler tarafından sentez- lenir. Alınan ilaçlarla (antibiyotikler gibi) bakteriler yok edilirse bağırsakta K vitamini sentezi azalır ya da durur. Bu durumda, belirli süre besinlerle yeterli miktarda alınmazsa yetersizliği görülür.

K vitaminin görevi

K vitamininin vücuttaki görevi kan pıhtılaşması ile ilgilidir. Yetersizliğinde kan pıhtılaşma süresi uzadığından kanama görülür.

K vitamini, besinlerde yaygın olarak bulunduğu ve bağırsakta sentezlendiği için normalde yetersizliği görülmez. Fazla antibi-

;ızıığı goruımez. razıa anıiDi-

yotik ve sülfamitli ilaçların alınması bağırsaklardaki sentezi engelleyebildiği için eksikliği görülebilir. K vitamini bağırsakta üre- tilse ve besinlerle yeterince alınsa bile, karaciğer görevini yapamayacak durumda ise eksikliği görülür. Ayrıca fazla kan kaybı da K vitamini eksikliğine neden olabilir.

Günlük K vitamini ihtiyacının yarısının besinlerle, yarısının da bağırsakta bakteriler tarafından sentezlenen kısmıyla karşılandığı düşünülmektedir.

afla

«fc*

Yeni doğan bebeklerde kan pıhtılaşma etmenleri genellikle düşüktür. Bağırsak bakterileri henüz gelişmediğinden burada da K vitamini sentezi hemen başlayamaz.
Bu nedenle bebeği kanamaya karşı korumak için yeni doğan bebeğe K vitamini verilmektedir.

K vitamini kaynakları

En iyi K vitamini kaynakları, yeşil yapraklı sebzeler ve karaciğerdir. Meyvelerde ve tahıllarda çok az bulunur. Bitkisel besinler hayvansal olanlardan daha iyi kaynaktır.

e. C VİTAMİNİ

C vitamini suda eriyen, kemik, diş ve damar sağlığını koruyan bir vitamindir. Ayrıca C vitamini, demirin bağırsaklardan emiliminde,

vücudun hastalıklara karşı korunmasını sağlayan bağışıklık sis- temi direncinin arttırılmasında ve metabolizmadaki pek çok biyokimyasal süreç için gereklidir.

Gebelikte C vitamini gereksinimi metabolizma hızının artmasına bağlı olarak artmaktadır. Ancak düzenli beslenen anne adaylarında hap şeklinde alınması önerilmemektedir.

Yara, yanık, ateşli hastalıklar, anemi (kansızlık), zehirlenme, nezle ve grip gibi hastalıklar, ameliyat, sigara içmek gibi durumlar C vitamini ihtiyacını arttırır. Normalin biraz üzerinde alınması; nezle, grip gibi hastalıklara karşı koruyucu, diğer sayılan durumların da iyileşmesine yardımcı olur.

C vitamini yetersizliği

C vitamini belirli bir süre ihtiyacı karşılayacak miktarda alınmazsa, vücut çalışmasında çok yönlü bozukluklar belirmeye başlar. C vitamininin hafif yetersizlikleri dışarıdan anlaşamayabilir. Ancak ileri derecede C vitamini yetersizliği tehlikelidir.

C vitamini yetersizliğinde; halsizlik, uyuşukluk, çabuk yorulma, iştahsızlık, hastalıklara dirençsizlik, yaraların iyileşmesinde gecikme gibi genel durumda bozulmalar görülür.

Vitamin yetersizliği ilerledikçe bozukluklar da şiddetlenmeye başlar. Vücudun belli yerlerinde daha çok olmak üzere kıl dibi bölgelerinde kanamalar, kemiklerde, dişlerde ve dişetlerinde bozukluklar ve ağrılar; büyümede duraklama, kansızlık gibi belirtiler görülür. Derialtında, kaslarda kendiliğinden ya da darbe sonucu kanamalar olur, kanama çok olursa kanama olan yerler şişer ve vücutta lekeler belirir. C vitamininin ileri derece yetersizliğinin sonucu görülen bu hastalığa ***skorbüt*** denir. Hastaya C vitamini verilirse durumu düzelir. Zamanında tedavi edilmeyen hastalar ölür. C vitamini varlığı ve etkisi ortaya konmadan önce, bu hastalık toplu ölümlere yol açmıştır.

Günümüzde skorbüt hastalığına pek rastlanmaz.

1

C vitamini yetersizliği, özellikle hayvan sütüyle beslenen ve zamanında ek besin verilmeye başlanmayan çocuklarda da görülür. Bunun sebebi, hayvan sütlerinde C vitamini miktarının insan sütündekinden az olması ve hazırlama sırasında kayba uğramasıdır. Bu nedenle, hayvan sütleriyle ve hazır mamayla beslenen bebeklere ilave olarak doktoruna danışılarak C vitamini kaynaklarının verilmesi uygun olur.

Toplumumuzda C vitaminin ileri derecede yetersizliğine pek rastlanmamakla birlikte, hafif ve orta dereceli yetersizlik belirti leri özellikle kış aylarında ve toplu beslenme yapılan kurumlar- da oldukça sık görülmektedir.

C Vitamini Kaynakları

C vitamini portakal, limon, kırmızı ve yeşil biber, domates, çilek, greyfurt, karnıbahar, lahana, brüksel lahanası, turunçgiller, domates, kuşburnu, maydanoz gibi pek çok taze sebze ve meyvede bulunur.

Vücutla depolanamadığı için her gün düzenli şekilde C Vitamini alınmalıdır.

Uzun süre saklanan ve pişirilen besinlerde, C vitamininin çoğu kaybolur. Besinler tazeyken tüketilmeli, iyi yıkanmış sebzeler çiğ ya da az haşlanmış olarak yenmelidir. Ayrıca sebzeler

doğrama işlemi yapmadan yıkanmalıdır. Doğrandıktan sonra sebzeler yıkanırlarsa (C vitamini suda eridiği için) C vitaminin büyük bir kısmı da suya karışıp gider.

Bir araştırmada, bol suda yıkandıktan sonra haşlanan ve suyu sıkılan ıspanakta C vitaminin % 88, 8 gibi yüksek oranda kayba uğradığı belirlenmiştir.

C vitamini ve öteki vitamin ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için günlük diyette, biri yeşil yapraklı olmak üzere sebze ve meyve bulundurmalıdır. Çiğ olarak yenebilecek havuç, biber, domatesi pişirmeden yemeli, her öğünde sebze meyve bulundurmaya özen gösterilmelidir.

f. B VİTAMİNLERİ /. *B1*

VİTAMİNİ (TİAMİN)

Tiamin, suda eriyen, sinir ve sindirim sistemi sağlığında, karbonhidrat metabolizmasında önemli rolü olan bir vitamindir.

Tiamin vücutta fazla depolanamaz. Vücuttaki miktarı belli bir sınıra eriştikten sonra, daha çok vitamin alınsa bile dokularda tutulamaz ve idrarla dışarı atılır.

Tiamin, karbonhidrat metabolizmasında etkili, beriberi hastalığına karşı koruyucu, sinir sisteminin çalışmasını düzenleyici, iştah açıcı ve moral (gönül gücü, içgüç) kazandırıcı vitamin olarak bilinir.

Tiamin yetersizliği

Tiaminin hafif yetersizliğinde, genel yorgunluk, nedeni açıklanamayan ağrılar, kaslarda zayıflık, başağrısı, baş dönmesi, iştahsızlık, sinir ve sindirim sistemi bozuklukları görülür. Yetersizlik ilerledikçe, el ve ayaklarda sancı, karıncalanma ve bazen ödem, desteksiz oturup kalkamama gibi belirtiler artar.

Tiaminin ileri derece yetersizliğinde ruhsal dengesizlikler, kalp damar bozuklukları, ödem, eklemlerde şişmeler görülür ve ağrı lar şiddetlenir. Tiaminin ileri derece yetersizliğinin yol açtığı bu hastalığa "beriberi" denir. Zamanında tiamin verilmeyen hasta ölür.

Tiamin yetersizliği yetişkinlerde yavaş gelişir, çocuklar ise bundan çabuk etkilenir.

Hafif ya da ileri derece tiamin yetersizliği olan annenin sütüyle beslenen bebeklerde beriberi hastalığı hızla gelişerek öldürücü olabilir.

Tiamin Kaynakları

Tiamin bitkisel ve hayvansal besinlerde bulunur. En iyi kaynakları; yürek, böbrek ve karaciğer gibi organ etleri; kuru baklagiller, tahıllar, fındık, fıstık, ceviz gibi yağlı tohumlardır.

Beriberi hastalığı eskiden, özellikle kabuksuz pirince dayalı diyetle beslenen Uzakdoğu ülkelerinde çok yaygın olarak görülmekteydi. Ancak günümüzde ileri derece tiamin yetersizliği azalmış durumdadır.

Ülkemizde ise tahıl tüketimi yüksek olduğundan tiamin yetersizliği pek görülmez.

Besinlerin hiçbirinde fazla miktarda tiamin bulunmaz. Bu sebeple, besinlerle vücuda zararlı olabilecek miktarda tiamin alınamaz.

Büyüme, gebelik ve emzirme dönemlerinde, vücudun tiamin gereksinimi miktarı artar.

Tahıl tanelerinin kepek ve embriyo kısımları, tiamin yönünden daha zengindir. Bu yüzden tahıl ve türevlerindeki tiamin miktarı kepek ve embriyo kısımlarının ayrılma derecesine göre azalır. Tam buğday unu ve bu undan yapılmış ekmek, tiamin açısından beyaz ekmekten daha zengindir.

Bulgurda, ekmek ve makarna gibi tahıl ürünlerinden daha çok tiamin bulunur. Çünkü, buğday kaynatılırken suya geçen vita

mini taneler tekrar içine çeker ve kepek ayrıldığında vitamin kaybı çok az olur.

Mayalar, tiamin sentezlediklerinden bu vitamince çok zengindirler. Bu yüzden mayalı ekmek, mayasız olandan daha iyi tiamin kaynağıdır.

Tiamin, suda kolay eridiğinden pişme sularına geçer. Pişirme suları atılırsa vitamin kaybı olur. Pişirme esnasında yemek sodası kullanmak vitamin kaybını arttırır. Pişirme sırasındaki vitamin kaybını azaltmak için, makarna, erişte gibi yemekler çekebileceği miktarda suda pişirilmeli, kurufasulye gibi gıdaların da suları atılmamalıdır. Yufka ekmeği yerine, mayalı ekmek; beyaz ekmek yerine esmer ekmek tercih edilmelidir. Ayrıca ekmek ince dilimlenerek kızartıldığında da vitamin kaybı olmaktadır.

II. B2 VİTAMİNİ(RİBOFLAVİN)

Riboflavin, suda eriyen, cilt ve göz sağlığını koruyan, besin öğelerinin metabolizmasında özellikle de enerji üretiminde rolü olan bir B grubu vitaminidir.

Işıkta hızla bozularak vitamin özelliğini yitirir.

Vücutta depolanma özelliği sınırlıdır. Ancak, kısa süreli yetersizliği önleyecek miktarda en çok karaciğer ve böbreklerde birikir.

Görevleri

Gözün kornea hücrelerinin beslenmesinde ve karanlıkta görmeyi sağlamada görevi vardır.
Deri sağlığında, özellikle sindirim kanalı mukozasının normal yapı ve görev yapmasında, büyümede, hemoglobin sentezinde riboflavinin rolü vardır.

Ayrıca karaciğerde riboflavin yoğunluğunun düşmesinin tümör oluşumunu kolaylaştırdığı, yoğunluğunun artmasının ise tümör oluşumunu engelleyici etki gösterdiği bildirilmiştir.

Yetersizliği

Riboflavin yetersizliği belirtilerinin başlıcaları; deri, mukoza, göz ve sinir sistemi bozukluklarıdır.

Riboflavin yetersizliğinde, deride özellikle yüzde, dudak köşelerinde çatlaklar, kabuklanmalar, burun ve göz kenarında yaralar, ileri durumda dilde de yara ve iltihaplanmalar görülür. Bunun yanında gözde yanma, korneada bulanıklık ve damarlaşma, karanlıkta görme bozukluğu, gözün ışığa uyum sağlamasında zorluk da görülür. Ayrıca bu vitaminin yetersizliğinde, sinir sisteminde bozukluklar ve kansızlık da görülebilir.

Bu belirtiler, yetersizlik derecesine göre hafif ya da şiddetli olabilir.

Ülkemizde riboflavin yetersizliğine sık rastlanmaktadır.

Riboflavin İhtiyacı

Riboflavin ihtiyacı, enerji harcamasına göre değişir.

Hücresel protein yıkımının hızlı olduğu yara, yanık ve ameliyat gibi durumlarda, doku onarımı için protein ve riboflavin ihtiyacı artar. Protein yetersizliğinde vücutta riboflavin tutulması zorlaşır. Bunun için, kaliteli protein alınması bu vitaminin karaciğerde tutulmasında rol oynar.

Riboflavin Kaynakları

Ribolfavinin en iyi kaynakları karaciğer, böbrek, çeşitli etler, süt, peynir, tarhana, yumurta, kuru baklagil gibi proteinden zengin besinlerdir.

Bitkilerde riboflavin sentezlendiği için bitkisel besinlerde de bulunur. Genç bitkiler yaşlılardan, yapraklı sebzeler meyvelerden daha çok riboflavin içerirler. Özellikle yeşil sebzeler, bu vitaminin iyi kaynağı sayılırlar.

Günlük protein ihtiyacını karşılayan diyet riboflavin ihtiyacını da karşılar. Günlük diyette yeterince süt ve türevleri, et, yumurta, kuru baklagil ve yeterince sebze-meyve bulunursa riboflavin yetersizliği görülmez. Yalnız, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasında, vitamin kaybına yol açan uygulamalardan kaçınılması gerekir.

Ülkemizde riboflavin yetersizliğinin sık görülmesinin nedenleri; diyette yeterli hayvansal besinlerin bulunmaması ve besinlere uygulanan yanlış işlemlerdir.

- Riboflavin suda eridiğinden pişirme sularına geçer. Haşlama ve pişirme sularının atılması kaybı arttırır.
- Riboflavin ışıkta bozulur. Şişe içinde iki saat süreyle güneşte bırakılan sütte ribolfavinin %50-70'inin kayba uğradığı görül

müştür. O nedenle süt kabının ağzı kapalı olarak gölge yerde ve soğukta bekletilmesi vitamin kaybını azaltır. Bunun için ***kaynatılan süt; açıkta soğumaya bırakılmamalı; süt kabı soğuk su içine oturtularak ve karıştırılarak hızla soğutulmalı, sonra da serin yerde kapalı olarak bekletilmelidir.***

Tarhana, sebze ve meyveler güneşte kurutulursa riboflavin kaybı artar. Kurutma gölgede yapılırsa ya da besin üzerine ince örtü serilirse bu kayıp azalır.

- Sulanan yoğurdun suyu atılırsa, suya geçen riboflavin ve öteki besin öğeleri de kaybedilmiş olur. Yoğurdu, sulanmaması için karıştırmak ya da suyunu atmamak gerekir. Süzme yoğurt ve çökelek yapımında, süzülen suyla da riboflavin ve diğer besin öğeleri kayba uğrar. Bu sular atılmamalı, uygun şekilde değerlendirilmelidir.

III. NİASİN (Nikotinik Asit, Nikotinamid)

Niasin, suda eriyen; deri, sinir ve sindirim sistemi sağlığını koruyan, enerji üretimi sürecinde ve besin öğelerinin hücrede kullanılmasında rolü olan bir B grubu vitaminidir.

Niasin vücutta fazla depolanamaz, en çok karaciğer, böbrek ve kaslarda bulunur. Gerektiğinde bu dokulardan çekilerek vücutta gereken yerde kullanılır.

Niasinin Görevleri

Moleküller arasında hidrojen taşıma özelliği nedeniyle niasin yardımcı enzimleri; karbonhidrat, yağ ve aminoasitlerin yıkılması ve enerji oluşum sürecinde birçok tepkimede görev alır. Ayrıca, vücutta birçok önemli maddenin sentezinde doğrudan ya da dolaylı olarak rol alır. Ayrıca hemoglobin yapımında da görev alır.

Niasinin; mide ve bağırsak hareketlerini arttırıcı, kan damarlarını genişletici, kan kolesterolü düzeyini düşürücü etkisi olduğu saptanmıştır. Niasinin bu özelliklerinden bazı hastalıkların iyileş-

tirilmesinde de yararlanılmaktadır.

Yetersizliği

Niasin yetersizliği, mısır tüketimi fazla olan, iyi beslenemeyen, protein tüketimi düşük toplumlarda görülür. Yetersizlik derecesine göre belirtiler hafif ya da şiddetli olur.

Niasinin hafif yetersizliğinde hasta; halsizlik, iştahsızlık, vücutta yanma duygusu, sindirim sistemi bozuklukları ve isteksizlik gibi pek belirgin olmayan durumlardan yakınır. Yetersizlik ilerledikçe deride, sinir ve sindirim sisteminde bozukluklar olur ve hastalık ilerledikçe bozukluklar da şiddetlenir.

Niasin yetersizliğinin ileri şeklinde; deride, vücudun özellikle güneş gören yerlerinde bozukluklar görülür. Ellerin üzerinde, yüzde, boyunda, dizlerde ve ayaklarda daha belirgin olmak üzere yanığa benzer yaralar oluşur. Bu yaralar sulanır, sonra kabuklanır ve sertleşir. Bu hastalığa, sert ve kaba deri anlamında **pel- legra"** denir.

Pellegra hastalığında ayrıca, hafif ya da şiddetli sinir sistemi bo zuklukları ve ruhsal bunalım gelişir. Hastalığın ağır şekillerinde, şiddetli sindirim sistemi bozuklukları, bazen kusma, ağrı, iltihap lanma, ishal olabilir. Niasin yetersizliği olan kişilerde öteki B grubu vitaminleri yetersizliği de olabilir. Pellegra, niasin ve öteki B grubu vitaminleri verilerek iyileştirilir.

Niasin Kaynakları

Niasin ihtiyacı da enerji harcamasına göre değişir.

Niasinin en iyi kaynakları; maya, karaciğer, böbrek, yürek, beyin gibi organlardır. Kuru baklagiller; ceviz, fıstık gibi yağlı tohumlar; kepeği ve embriyonu ayrılmamış buğday ve ürünleri de niasinin iyi kaynağı sayılır.

Diyette yeterince hayvansal kaynaklı besinler bulunursa niasin ihtiyacı karşılanır. Protein yönünden dengeli beslenen kişilerde ni-

asin yetersizliği görülmez. Mısıra dayalı diyetle beslenen ve yeterli protein almayan kişilerin niasin ihtiyacının karşılanması zordur.

Niasin sıcaklığa dayanıklı bir vitamindir. Bu yüzden, besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi sırasında kayba uğramaz. Ancak suda erime özelliği yüksek olduğundan haşlama ve pişirme suları atılırsa niasin kaybı olur. Ayrıca, tahılların kepek ve embriyon kısımlarının ayrılma derecesine göre niasin değeri azalır. (Gelişmiş ülkelerde, tahılların öğütülmesinde kayba uğrayan vitaminler tekrar eklenerek unlar vitamin yönünden zenginleştirilir.)

IV. B6 VİTAMİNİ (Pridoksin, Pridoksamin, Pridoksal)

B6 vitamini suda erir. Işıktan zarar görür. Hatta lamba ışığından bile etkilenir. Pişirme ve işleme sırasında hayvansal besinlerde-

ki B6 vitaminin yarısı, bitkisel besinlerdekinin de yarıdan çoğu kayba uğrayabilir.

B6 vitamini vücutta fazla depolanamaz. En çok karaciğer, kas ve böbreklerde tutulur.

Yetersizliği

B6 vitamini yetersizliğinde; deride yaralar, anemi (kansızlık), merkezi sinir sistemine bağlı bozukluklar ve metabolizma düzensizlikleri görülür. Bazı böbrek taşlarının oluşumunda da bu vitaminin yetersizliğinin olduğu düşünülmektedir.

B6 vitamininin ileri derecedeki yetersizliğine pek rastlanmaz. Bebeklerde, gebelerde, alkoliklerde ve gebelik önleyici hap kullananlarda bu vitamin yetersizliği görülebilir. Ayrıca, besinlerin işlenmesinde fazla vitamin kaybı olması da vitamin yetersizliğine yol açabilir.

Kaynakları

B6 vitamini hayvansal ve bitkisel besinlerde yaygındır. Genellikle protein yönünden zengin besinlerde daha çok bulunur. Bu vitaminin en iyi kaynakları karaciğer, böbrek gibi organ etleri ve öteki etler, kuru baklagiller ve yağlı tohumlardır.

Besinlerin B6 vitamini değeri hazırlama, işleme ve pişirme sırasında önemli ölçüde azalır. Pişirme suları atılan besinlerdeki vitaminin yarıdan çoğu kayba uğrar. Yüksek sıcaklık ve ışık etkisiyle de besinlerin vitamin değeri düşer. ***Besinlerin hazırlanması*** ve

pişirilmesinde, vitamin kaybını azaltıcı yöntemler uygulanırsa, normal

durumdaki bireylerde B6 vitamini yetersizliği görülmez.

V. PANTOTENİK ASİT

Bitkiler ve bakteriler tarafından sentezlenen, suda eriyen bir B grubu vitaminidir.

Vücutta pantotenik asit fazla depolanmaz. Ancak karaciğer ve böbrek gibi organlarda daha çok olmak üzere, vücutta bir miktar tutulur.

Yetersizliği

Pantotenik asit besinlerde yaygın olarak bulunduğundan insanlarda yetersizliğine pek az rastlanır. Çok kötü beslenen kimselerde yetersizliği görülebilir.

Pantotenik asit yetersizliğinde bulantı, kusma, yorgunluk, uyuşukluk, başağrısı, sıkıntı, uykusuzluk gibi durumlar ile el ve ayaklarda yanma, karıncalanma ve sızlama görülmektedir.

Kaynakları

Diğer besin öğelerini karşılayan bir diyet, bu vitamin ihtiyacını karşılar.

Karaciğer, böbrek, yürek ve diğer etler ile yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar bu vitamin yönünden çok zengindir. Diğer bitkisel besinlerde de yaygın olarak bulunur.

VI. FOLİK ASİT

Folik Asit, suda eriyen, özellikle amino asit metabolizması ile nükleik asit sentezinde rolü olan ve kansızlığa karşı koruyan bir B grubu vitaminidir.

Bebeğinizin beyin omurilik oluşumunda rol oynayan bu vitamine hamilelik dönemindeki ihtiyaç, normal zamandakinden iki kat fazla olmaktadır.

Hamile bir kadının yeterli oranda folik asit alabilmesi için günde 22 tabak brokoli, 37 tabak bezelye, 35 adet yumurta ya da 52 dilim ekmek yemesi gerekir. Yani normal beslenme ile yeterli folik asit alımı mümkün değildir. ***Vücutta depolanamadığı için de günlük alınması gereken bir vitamindir.*** Bunun için mutlaka hamilelik öncesi ve hamileliğin ilk üç ayında takviye edilmesi (hap şeklinde alınması) gerekir.

Bir diğer önlem olarak da, ABD'de 7-8 yıldan beri uygulanan bütün tahıl ürünlerine vitamin eklenmesi yöntemi bizim ülkemizde de uygulanabilir.

Gebelerde folik asit eksikliğine bağlı olarak, bebeklerde "nörül tüp defektleri" adı altında toplanan bir takım anomaliliklerin (hid rosefali, spina bifida, ansefali) ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca bu gebelerde preeklampsi (gebelik zehirlenmesi) de daha sık görülmektedir.

Nöral tüp defekti, omurganın kapanmayarak omuriliğin açıkta kalması, beynin kısmî gelişmesi veya hiç gelişmemesi ya da vücut dışında gelişmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu hastalıkla doğan bebeklerin hemen hemen yarısı doğduktan sonra ölmekte, diğerleri de tüm ömürleri boyunca bu anomalilikle yaşamak zorunda kalmaktadırlar.

Dünya genelinde yaklaşık 10 milyon kişi, bu hastalıkla yaşamaktadır. Ülkemizde bu hastalığın görülme oranı ise Batı ülkelerine göre daha fazladır. Avrupa'da doğan her bin bebekten birinde, ABD'de ikisinde görülürken ülkemizde yaklaşık bu oranın 5 ile 8 arasında olduğu tahmin edilmektedir. TÜBİTAK'ın yapmış olduğu bir araştırmaya göre ülkemizde hamile her 100 kadından neredeyse 60'ında folik asit eksikliği görülmektedir.

Nöral tüp Defekti (NTD) oluşumu gebeliğin üçüncü ile altıncı haftaları arasında olmaktadır. Yani bir kadının gebe olduğunu

farket- mediği ya da yeni farkına vardığı dönem. Bu nedenle gebeliklerin planlı olması ve gebe kalmadan folik asit takviyesinin başlanması, bu hastalıkların oluşumunu %50 oranında azaltabilmektedir.

Kaynakları

Folik asit, yüksek sıcaklığa, aside ve güneş ışınlarına duyarlıdır yani bu ortamlarda parçalanarak vitamin özelliğini kaybeder. Suda eridiğinden pişirme suları dökülürse vitamin kaybı artar. Besinleri pişirme ve işleme sıcaklığı arttıkça, süre uzadıkça vitamin kaybı da artar. Az suda ve kısa sürede pişirilip suyu atılmayan yiyeceklerde vitamin kaybı az olur.

Günlük ihtiyacın karşılanabilmesi için diyette folik asidin iyi kaynaklarının bulundurulması, hazırlama ve pişirme sırasında vitamin kaybının olabildiğince azaltılması gerekir.

Değişik etkenlerle kolay kaybolur. Bu nedenle vitamin kaybına uğramadan uygun besinlerin çiğ olarak yenmesi, az suda pişirilmesi, pişirilme sularının atılmaması, serin ve kapalı olarak bekletilmesi gerekir.

Folik asidin en iyi kaynakları karaciğer başta olmak üzere organ etleri; marul, ıspanak, lahana gibi yeşil yapraklı sebzeler; kuru baklagiller, turunçgiller ve hurmadır. Genellikle hayvansal besinlerdeki folik asidin çoğu serbest, bitkisel kaynaklardakinin çoğu ise bağlı durumdadır. Yani hayvansal besinler folik asit açısından daha iyi kaynaktırlar.

Yetersizliği ve Nedenleri

Folik asit yetersizliği bir tür kansızlığa yol açar. Bu kansızlıkta alyuvar ve akyuvar sayısı azalır. Alyuvarların bir kısmı normalden büyük ve şekilleri bozuk olur. Bu ve başka bozukluklar, alyuvarların kemik iliğinde normal olgunlaşma sürecindeki yetersizlikten ileri gelir.

Folik asit yetersizliğinde deride yaralar, cilt renginde değişme, sindirim kanalı epitelyum hücrelerinde bozukluklar görülür. İleri derece yetersizliğinde, bu bozukluklar ve kansızlık şiddetlenir.

Bu vitamin yetersizliği, özellikle gebe kadınlarda ve küçük çocuklarda görülür.

Folik asit yetersizliğine yol açan çeşitli etkenler vardır. Bu etken lerin en önemlileri şunlardır:

1. Diyette folik asitçe zengin besinler yeterli miktarda bulunmazsa ve besinlere uygulanan işlemlerle fazla vitamin kaybı olursa,

normal durumdaki bireylerin bile folik asit gereksinmesi karşılanamaz.

2. Gebelik ve emzirme döneminde, kan kayıplarında, emilim bozukluğu gibi gereksinimin arttığı durumlarda, diyetin folik asidi iyi kaynaklardan yetersiz oluşu, bu vitamin yetersizliğini hızlandırır.

3. Bağırsak mukozasında bozulma, emilme zorluğu hastalıkları, folik asidin emilimini azaltır. Ağızdan alınan doğum kontrol ilaçları, alkol ve bağırsak hastalıkları folik asit emilimini bozarak ihtiyacı arttırır. Bu durumlarda normal diyetle artan ihtiyacın karşılanması zordur.

4. Diyette C vitamini ve B12 vitamininin yetersizliği folik asidin görev yapmasını engeller. Bu durumda folik asit yeterli miktarda alınsa bile yetersizliği görülür.

VII. B12 VİTAMİNİ

B12 vitamini, alyuvarların yapımında ve olgunlaşmasında rolü olan, sinir sistemi sağlığında önem taşıyan ve yalnız hayvansal besinlerde bulunan bir vitamindir. Bu vitamin önceleri iyileştirilmesi imkânsız sayılan ve "pernisiyoz anemi" denilen kansızlığı önler ve iyileştirir.

B12 vitamini suda erir ve yüksek sıcaklığa dayanıksızdır.

Diyette yeterli miktarda B12 bulunursa, yetişkinlerin vücudunda, gereksinimi 3-5 yıl karşılayacak kadar depolanabilir. Bu miktarın çoğu karaciğer başta olmak üzere kalp, böbrek ve başka dokularda tutulur.

Yetersizliği

Bu vitaminin yetersizliğinde "pernisiyöz anemi" denilen bir tür kansızlık görülür. Ayrıca sinir sistemi bozuklukları, yorgunluk, bunalım, başağrısı, kol ve bacaklarda duyu azalması ve ağrılar, sindirim sisteminde çeşitli bozukluklar görülür.

Kaynakları

Diyette yeterli miktarda hayvansal besin bulunur ve protein ihtiyacı karşılanırsa, normal durumdaki bireylerin B12 ihtiyacı da karşılanmış olur. Emilimi zor bir vitamindir.

B12 vitamininin en iyi kaynakları; karaciğer, böbrek, yürek gibi organ etleri ile som balığı, yağsız süttozu, yumurta sarısıdır. Kılıç, turna ve dil balıkları, çeşitli etler ve mayalandırılarak yapılan peynirler de orta dereceli B12 vitamini kaynaklarıdır.

Besinlerin işlenmesi, saklanması ve pişirilmesi sırasında uygulanan yöntemin özelliğine göre B12 vitamini kayıp oranı değişir. Pişirme sırasında sıcaklık 100 derecenin üzerine çıkmaz, ortam alkali olmaz ve pişirilme suları atılmazsa vitamin kaybı az olur. Ancak sıcaklık 250 dereceye çıkarsa B12 vitamini tümüyle parçalanır ve vitamin etkinliği kalmaz.

VIII. BİOTİN

Suda eriyen, sıcaklığa dayanıklı bir B grubu vitaminidir. Pişirme sırasında pek kayba uğramaz. Yağlı besinlerde acıma olursa, bi otin de oksitlenerek bir miktar kayba uğrar.

Biotin metabolizmada yardımcı enzim olarak görev yapar. Ayrı-

ca folik asit ile B12 vitamininin etkin duruma gelmesinde rol oynamakta ve metabolizmada görevleri yönünden etkileşim içinde olmaktadır.

Biotinin vücutta depolanma yeteneği sınırlıdır. Bir miktar karaciğer ve böbrek gibi organlarda birikir.

Kaynakları

Biotinin en iyi kaynakları; yumurta sarısı, karaciğer, böbrek, maya. Karnabahar ve domates gibi besinlerdir. Sebzelerde, yeşil otlarda, tahıllarda ve ceviz gibi besinlerde az bulunur.

—

6^6 tf

Çiğ yumurta akı yenirse biotine enıilimi azalır. Çiğ yumurta akında "avidin" denilen bir glikoprotein bulunur. Çiğ yumurta yenildiğinde, avidin bağırsakta biotineyle birleşerek erimeyen bir bileşik oluşturur ve biotin emili- miıı engeller. Avidin sıcağa dayanıksızdır. Yumurta pişirildiğinde avidinin bu özelliği etkisiz hale gelir ve bioti- ni bağlayamaz.

Yetersizliği

Biotin yetersizliğinde deri, sinir ve sindirim sisteminde bozukluklar, yorgunluk, iştahsızlık, ağrı gibi belirtiler görülür.

Çiğ yumurtaya dayalı diyetle beslenme olağan bir uygulama ol madığından, bağırsakta sentezlendiğinden ve ayrıca besinlerde yaygın olarak bulunduğundan biotin yetersizliğine pek rastlan- maz. Öteki besin öğelerince dengeli bir diyet, biotin ihtiyacını da karşılar.

BESİNLERDE VİTAMİN KAYBINI AZALTMA YOLLARI

1. Sebze ve meyveler çiğ ya da pişmiş olarak serin yerde bekle- tilmelidir. Hava ile temasları olabildiğince önlenmelidir. Uygun olanlar çiğ olarak yenmelidir.

2. Sebzeler önce temizlenmeli, sonra yıkanmalı ve daha sonra doğranmalıdır. Yıkama sırasında sebze, su içinde uzun süre bı- rakılmamalıdır.



3. Pişirmede az su kullanılmalı ve pişirme suyu atılmamalıdır. Bol suda haşlama, suyunu sıkma, tuzla ovma ve tekrar yıkama gibi uy gulamalardan kesinlikle vazgeçilmelidir. Haşlanması zorunlu sebzeler kendi suyuyla ya da çekebileceği miktarda az suyla haşlan- malıdır. Patates, kabuğu içinde haşlanmalıdır.

4. Pişirme esnasında yemek sodası kullanılmamalıdır.

5. Sebzeler olabildiğince kısa sürede pişirilmeli, fazla ezilmeme- lidir. Dondurulmuş olanlar, çözülmesi beklenmeden pişirilmelidir. Konservelerin suyu atılmamalıdır.

6. Sebzeler fazla miktarda pişirilmemeli, bekletilmeden yenmeli, yenebileceği kadar pişirilmeli, tekrar tekrar ısıtılarak vitamin kaybı arttırılmamalıdır. Salata, yemek vaktinde yapılmalı, çok ince kı- yılmamalıdır. Meyve suyu içilebileceği miktarda hazırlanmalı, artarsa ağzı kapalı olarak cam kapta ve soğutucuda bekletilmelidir.

7. Sebze ve meyveleri ayıklama ve soyma sırasında gereksiz miktarda atık çıkarma, çiğ ya da pişirdikten sonra bozma, çürütme, tabakta yemek arttırma ve benzeri uygulamalardan kaçınılmalıdır. Yenebilecekken atılan küçük parçalar, bir araya geldiklerinde büyük miktarlara ulaşır. Besinlerin israf edilmesi, atılması; zenginliğin değil, bilgisizliğin ve yoksulluğun işaretidir.

5- MİNERALLER

insan vücut ağırlığının %4-6 kadarını mineraller oluşturur. Vücuttaki minerallerin çoğu kalsiyum ve fosfordur. Bunların çoğu kemik ve dişlerde yerleşmiştir. Az olarak da yumuşak dokularda ve vücut sıvılarında bulunur, insan vücudunda mineral çeşidi sayısının 30 üzerinde olduğu bilinmektedir.

Minerallerin her birinin vücut çalışmasında ayrı ve birbiriyle ilişkili görevleri vardır. Kemik ve dişlerin normal büyümesi, asit-baz dengesinin korunması, vücut sıvılarının dengelenmesi, sinir sistemi, kasların ve organların düzenli çalışması, enzimlerin etkin

liği ve bazı maddelerin sentezi gibi değişik yaşamsal olaylarda mineraller önemli rol oynar.

a. KALSİYUM

Vücutta en çok bulunan mineral kalsiyumdur.

Görevleri

1. Kemik ve dişlerin en önemli yapı maddesidir. Onların normal büyümesi ve sağlıklı olması için gereklidir.

2. Kan pıhtılaşmasında rol oynar.

3. Hücre zarlarının geçirgenliğini, sinir ve kasların uyarılara karşı duyarlılığını etkiler. Kalp kasının normal kasılması ve dinlenmesinde rolü vardır.

4. Sindirim sistemi ve metabolizmada görev alan bazı enzimlerin etkin duruma geçmesine yardımcıdır.

Besinlerle alınan kalsiyumun tümü emilemez. Kalsiyumun emilebilmesi için, organik maddelerden ayrılarak serbest ve eriyebilir duruma geçmesi gerekir. Kaynağına, diyetin bileşimine, alınan miktara ve bireysel özelliklere göre değişmek üzere, alınan kalsiyumun %20-30 kadarı emilebilir. Kalsiyum emilimini azaltan veya kolaylaştıran birçok etmen bulunmaktadır.

Kaynakları

Kalsiyumun en iyi kaynağı süt ve türevleridir. Bu gruptaki besinlerde, hem çok miktarda kalsiyum bulunur hem de emilimi kolay



dır. Süt, yoğurt ve peynir gibi süt ürünlerinden almadan kalsiyum ihtiyacının karşılanması zordur.

Ayrıca pekmez, susam, fındık, badem ve benzerleri ile kuru baklagiller de kalsiyumun iyi kaynağıdır. Marul, ıspanak, pırasa, lahana ve benzerleri, incir, çilek ve turunçgiller ile yumurta orta dereceli kalsiyum kaynaklarıdır. Kurutulmuş meyveler de iyi kaynak sayılır.

Sebze ve meyve meyvelerin çoğunda, tahıl ve ürünlerinde fazla kalsiyum bulunmaz. Etler de kalsiyum için iyi kaynak sayılmazlar.

Sulanan yoğurdun suyu atılmamalıdır (Yoğurt karıştırılırsa sulanmaz). Yoğurdun suyu atılırsa suya geçen kalsiyum ile birlikte suda eriyen öteki besin öğeleri de kayba uğrar. Aynı durum süzme yoğurt ve çökelek yapılırken de söz konusudur. Bunlar yapılırken, ayrılan su ziyan edilmemeli; çorba, ekmek hamuru ve benzerlerinde kullanılmalıdır.

Günlük kalsiyum ihtiyacının karşılanmasında süt, yoğurt ve peynir gibi besinlerin yerini başkası tutamaz. Günde en az bir su bardağı süt veya yoğurt alınırsa kalsiyum ihtiyacının yarısı kadarı karşılanır. Süt veya yoğurt alınmadığı zaman bunun yerine en az iki kibrit kutusu kadar peynir yemelidir. İhtiyacın geri kalanı, günlük diyette dört porsiyon sebze ve meyve (biri yapraklı sebze) ve öteki besinler bulundurularak karşılanabilir. Gebe ve emzirenler ise bunlara ilaveten günde bir bardak süt veya yoğurt ile bir porsiyon sebzeyi fazladan almalıdır.

Gebe ve emzikli kadınların kalsiyum ihtiyacı artar. Bu kişilerin kalsiyum ihtiyacı karşılanmazsa, kadının kemiklerinden kalsi-

yum çekilmeye başlar ve kemikler zayıflar. Sık gebelik ve emzirme durumlarında, ihtiyacı karşılayacak miktarda kalsiyum alınmazsa, kemiklerden fazla kalsiyum çekilmeye başlar. Bu durum sonunda, kemiklerde yumuşama şeklinde görülen hastalık ortaya çıkar.

Kalsiyum, bebeğinizin kemikleri ve dişlerinin gelişimi için gerekli bir mineraldir. Ayrıca kasların, kalp ve sinir sisteminin gelişimi, kan pıhtılaşması ve enzim etkinliği için gereklidir.

Bunlarla birlikte gebelik döneminde yeterli miktarda kalsiyum alımı, gebeliğe bağlı yüksek tansiyon oluşumunu önlemede yardımcı olmaktadır.

Gebelik döneminde, normalde gerek duyduğunuz kalsiyum miktarının iki katı kadar kalsiyum gereksiniminiz olmaktadır. Bu gerekli miktar, diyet ile karşılanmaz ise gebelik boyunca sürekli diş ve kemiklerinizde bir eksilme meydana gelecektir.

Süt ürünlerinin yağ açısından zengin olduğu da gözönünde bulundurulursa az yağlı süt ve süt ürünleri tüketmek (kişi yiyebiliyorsa) daha doğru bir tercih olacaktır.

Süt ve süt ürünlerini tüketirken iyi pastörize olmuş ve temiz olanlarını tüketmek gerekir. Yoksa kalsiyum almak isterken bir çok hastalığa yakalanabilirsiniz. Özellikle yaz aylarında açıkta satı lan sütleri tüketmek çok risklidir. Böyle sütler tüketilirken çok iyi kaynatılması gerekir (15 dk. civarı). Ayrıca sütü kaynatırken üze rinde oluşan köpük de sık sık karıştırılmalıdır. Isının nispeten du şük olduğu köpüğün içinde barınmaya çalışan mikropların da öl mesi sağlanmalıdır. ***(Kaynatma sonucu mikropların hepsinin öl mesi sağlanamaz. Yüksek ısıya dayanıklı birçok mikrop vardır. Bunlar ancak yüksek ısı verildikten sonra ısının aniden çok düşürülmesiyle etkisiz hale getirilebilir (pastörizasyon işlemi). Bu nedenle mümkün olduğunca pastörize süt tüketilmelidir.)***

b. FOSFOR

Kalsiyumdan sonra vücutta en çok bulunan mineral fosfordur. Vücuttaki fosforun ortalama %80'i kalsiyumla birlikte kemik ve dişlerde yerleşmiştir.

Kaynakları

Günlük fosfor gereksinimi kalsiyum ihtiyacı kadardır. Yalnız, bebekler için önerilen fosfor miktarı kalsiyum miktarından azdır.

Fosfor, kalsiyum ve proteince zengin besinlerde yaygındır. En iyi kaynakları; etler, organ etleri, yumurta, su ürünleri, süt ve türevleri, kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve tahıl gibi besinlerdir. Arıtılmış olanların dışında hemen her besinde ve daha çok tohumlarında az ya da çok fosfor bulunur.

Yetersizliği

Fosfor, hemen hemen her besinde bulunduğundan normal şartlarda pek yetersizliği görülmez. Sürekli arıtılmış besin tüketenlerde, kalsiyum ve protein yetersizliği olanlarda fosfor yetersizliği görülebilir. Mide asidini nötrleştirmek için uzun süreli ve fazla miktarda ilaç alınması vücutta fosfor tükenmesine yol açabilir.
Bu durumda, kişide halsizlik, genel durumda bozulma ve kemiklerde ağrı gibi belirtiler görülebilir.

c. FLUORİD

Fluorid, insan vücudunda az miktarda bulunur. Daha çok kemik ve dişlerde yerleşmiştir. Tiroit bezinde ve deride de çok az miktarda bulunur.

Fluorid, kemik ve diş sağlığını korumada görev alır. Diş minesine yerleşir ve onun çürümeye karşı dayanıklılığını arttırır. Bu mineralin dişi çürümeye karşı koruyucu etkisi, çocukluk çağında daha fazladır ve bu etkisi yetişkinlikte de sürer. Fluorid, dişteki minerallerin, erime özelliğini azaltır, asit oluşturan bakteri-

lere olumsuz etki gösterir ve bu yolla dişin dayanıklı olmasını sağlar.

Kaynakları

Fluoridin başlıca kaynağı sudur. Toprakta, bitkisel ve hayvansal besinlerde çok az bulunur. Su ve besinlerdeki fluorid miktarı değişiklik gösterir.

Fluorid, besinlerin çoğunda çok yetersiz olduğundan vücuda içme suyuyla alınır. Yapılan araştırmalarda, fluorid yoğunluğu, yetersiz su kullanılan bölgelerde diş çürüklüğü yüksek, fluorid yoğunluğu yeterli bölgelerde ise diş çürüklüğü düşük oranda bu lunmuştur. Bu nedenle özellikle gelişmiş ülkelerde, fluorid yoğunluğu yetersiz olan sulara fluorid eklenmektedir.

Gereğinden yüksek yoğunlukta fluorid bulunan su kullanmak da sakıncalıdır. Böyle su kullanan kimselerin dişinde sarımsı-kahverengi lekeler (fluorosis) oluşabilir. Dişin minesi, düzgünlük ve parlaklığını yitirerek pürüzlü görünür ve dişin sertliğinde azalma görülebilir. Ayrıca fluorid yoğunluğu yüksek su kullananların kemiklerinde de bozukluklar görülebilir.

d. SODYUM ve POTASYUM

Sodyum ile potasyum, görev ve özellikleri yönünden birbirine benzerler.

Kaynakları

Sodyum, vücuda daha çok yemek tuzu ile alınır. Yemeklere tuz eklenmese bile yeterli miktarda tuz alınabilir.

Kalp hastalıklarında, kan basıncının yüksek olduğu durumda (hipertansiyon) ve ödem gibi bozukluklarda tuz miktarının azaltılması gerekir. Sağlıklı kimselerin de bu hastalıklardan korunmak için fazla tuzlu yemekten kaçınması önerilmektedir.

En çok sodyum bulunan besinler; peynir, yağ, zeytin, turşu gibi tuzlanmış ve salamurada bekletilmiş olanlardır. Ekmekte, tuzlu bisküvide, çöreklerde, kabartma tozlarında ve dereotunda da fazla sodyum bulunur. Böbrek, yürek ve karaciğer gibi organ etleri ve yumurta da önemli miktarda sodyum içerir. Domates, patates, elma ve portakal gibi meyvelerde sodyum çok az bulunur. Kalp ve damar hastalığı, yüksek kan basıncı ve ödem durumlarında tuzlanmış ve salamura besinlerin yenmemesi,

hastalığın derecesine göre yemeklere az tuz konması ve tuzsuz ekmek yenmesi gerekir.

Aşırı terleme, denetim sisteminin bozulması, çok idrara çıkma, bazı hastalıklar sonucu sodyum ve potasyumun eksikliği ya da fazlalığı görülebilmektedir.

Potasyum, besinlerde yaygındır. Özellikle kahve potasyum bakımından çok zengindir. Marul, ıspanak, maydanoz gibi yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, fındık ve benzerlerinde önemli miktarda potasyum bulunur.

Yetersizliği

Sağlıklı bireylerde, aşırı kayıp olmadıkça normal durumlarda sodyum ve potasyum yetersizliğine rastlanmaz. Bu mineraller az alınırsa, dışarı atılımı azalır ve denge sağlanmaya çalışılır. Fazla alındıklarında ise dışarı fazla atılır. Vücut sıvılarındaki yoğunluğu denetleyen sistemdeki bozukluk, çeşitli hastalıklar, ishal, kusma, fazla idrar ve aşırı terleme; fazla su, sodyum ve potasyum kaybına yol açar.

Sodyum yetersizliğinde baş dönmesi, kas yorgunluğu, kusma, zihnî bulanıklık, dolaşım ve solunum bozuklukları, dil ve deride kuruma olur. Bu durumdaki kimse hemen doktor gözetimine alınmalıdır. ***Bu hemen yapılamıyorsa, hastaya tuzlu su veya tu/ lu ayran verilmelidir.*** (Tuzlu su, bir litre suda bir gram tuz buluna cak şekilde hazırlanmalıdır.) Fazla sıcakta, aşırı terleyen ve bay gınlık geçiren kimselerde de aynı uygulama yapılmalıdır.
Vücutta fazla sodyum tutulması sonucu ödem oluşur. Tuzun, kan basıncını yükseltici etkisi vardır. Bu yüzden kan basıncı yüksek (yüksek tansiyon) olan kimselerin sodyumu düşük diyetle beslenmesi gerekir.

Potasyum yetersizliği, uzun süre damardan beslenenlerde, çe-

şitli hastalıklarda, uzun süren ishalde, aldosteron hormonunun dengesiz salgılanması gibi durumlarda görülür. Potasyum yetersizliği, sodyum yetersizliğinde görülenlere benzer belirtilere ve başka ciddi bozukluklara yol açar. Bu durum, doktor tedavisi gerektirir.

Vücutta fazla potasyum birikimi, zehirleyici (toksik) etki yapar. Normal olarak beslenen kimseler, besinlerle zararlı olabilecek miktarda potasyum alamazlar. Potasyum fazlalığı, çeşitli hastalıklar ve bozukluklar sonucu oluşur.

e. MAGNEZYUM

Vücutta bulunan magnezyumun önemli bir kısmı kemik ve dişlerin yapısında, kalanı kas, karaciğer gibi yumuşak dokularda ve vücut sıvılarında bulunur.

Magnezyum, sinir sistemi ve kasların düzenli çalışmasında görev alır (Magnezyum yetersizliğinde sinir sisteminde iletim bozukluğu ve aşırı uyarılma nedeniyle tetani denilen durum görülür).

Magnezyum, kemik ve dişleri oluşturan maddelerdendir. Yetersizlik durumunda, kemiklerdeki magnezyumun yarısına yakını çekilerek kullanılabilecek özelliktedir.

Kaynakları

Magnezyum besinlerde yaygın olarak bulunduğundan beslenmeye bağlı yetersizlik belirtilerine pek rastlanmaz. Diyette yeterli miktarda yeşil yapraklı sebze ve kurubaklagil gibi iyi kaynakları bulunursa ihtiyacının karşılanması kolaylaşır.

Magnezyum, arıtılmış olanların dışındaki besinlerde oldukça yaygındır. Klorofilin (yapraklara yeşil rengi veren) yapısında magnezyum bulunduğundan, özellikle yeşil yapraklı sebzeler magnezyumun iyi kaynağı sayılırlar. Fındık, fıstık, badem ve ceviz gibi yağlı tohumlar, kuru baklagiller ve tahıl ürünleri

magnezyumun en iyi kaynaklarıdır. Hayvansal besinlerde magnezyum az bulunur.

Yetersizliği

İnsanlarda magnezyum yetersizliğine az rastlanır. Çeşitli bozukluklar nedeniyle dışarı fazla magnezyum atılması yetersizliğe yol açabilir. Vücutta yedeği bulunduğundan, yetersizliği kısa sürede belli olmaz.

Alkoliklerde, tiroit bezi aşırı çalışanlarda, ileri derecede beslenme yetersizliği olan ve ishalli çocuklarda magnezyum yetersizliği görülebilir. Magnezyum yetersizliğinde, sinir sisteminde iletim bozukluğu ve aşırı uyarılma sonucu titreme ve sarsılmalar, bazen de davranış bozuklukları görülebilir.

f. DEMİR

Vücutta bulunan demirin %60-70 civarı hemoglobin yapısında bulunur. Hemoglobin, kırmızı kan hücrelerinde (alyuvar <?ntro

sit) bulunur ve ona kırmızı rengini verir. Vücuttaki demirin bir kısmı da kas proteininde bulunur ve kasa kırmızı rengi kazandırır.

Kandan sonra en çok demir karaciğer, dalak ve kemik iliğinde bulunur.

Demirin vücuttaki önemi, kolaylıkla oksijen taşıma özelliğinden gelir. Yapısındaki demir nedeniyle hemoglobin, akciğerlerden oksijeni kolayca yapısına alarak hücrelere taşır.

Demirin emilimi

Demirin çoğu incebağırsakta emilir. Midede emilim çok azdır. Demirin emilmesini çeşitli etkenler azaltır ya da çoğaltır.

Demirin emiiimini etkileyen başlıca etmenler şunlardır:

1. Demir ihtiyacı arttıkça emilimi de artar. Çocukların, gebelerin, kan bağışı yapanların, kan kaybedenlerin, demir deposu yetersiz ve kansız oyanların ihtiyacı artar. Kırmızı kan hücrelerinin yapımının hızlı olduğu bu durumlarda demirin emilim oranı yükselir.

2. Diyetteki protein miktarı ve kaynağı demir emiliminde önem taşır. Hayvansal besinlerin diyetteki oranı arttıkça demirin emilim oranı da artar. Çünkü et ve karaciğer gibi hayvansal besinlerdeki demir kolay emilir. Soya dışındaki bitkisel besinlerde bulunan demirin en çok %10'u, çeşitli etlerdekinin en çok %30'u, soya fasulyesindeki demirin %20'si, yumurtadakinin ise %10'unun emil- diği bilinmektedir.

3. Diyette kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin çok bulunması da demir emilimini azaltır.

4. Protein, C vitamini, B12 vitamini ve bakır, demirin emilimine ve kullanılmasına yardımcı olur.

5. Çok fazla antibiyotik alımı da demir emilimini azaltmaktadır.

6. Sindirim kanalı bozuklukları, ishal, emilme zorluğu hastalıkları, bağırsak kurtları, toprak ve benzeri şeyleri yeme; demir emilimini bozar.

Demir Kaybı

İdrarla, deriden ter yoluyla, saç ve tırnak büyümesiyle vücuttan az miktarda zorunlu demir kaybı olur.

Her ay düzenli olarak âdet kanamalarıyla, kadınlarda önemli miktarda demir kaybedilir.

Gebelikte, bebekte demir depolanır ve annelik dokuları için de demir harcanır. Ayrıca doğumda kanamayla birlikte de demir kaybı olur.

Büyüme çağında büyüme için, emzikli kadınlarda da süt için fazladan demir kullanılır.

Bu saydığımız demir kaybı ve harcanmasından başka, çeşitli hastalıklar ve durumlar da demir kaybına yol açar. Bağırsak kurtları, sık doğum, düşükler, yaralanma, kanamalı hastalıklarda görünür ve görünmez kan kaybı ile önemli miktarda demir kay bedilir. ***Demir yetersizliği kansızlığını (anemiyi) önlemek için***
kaybedilen ve kullanılan miktarda demirin vücuda alınması ve bozuklukların düzeltilmesi gerekir.

Kaynakları

Nişasta, şeker ve yağ gibi arıtılmış besinler dışındaki hemen her besinde değişik miktarlarda demir bulunur. ***Bir besinin demir yönünden iyi kaynak sayılabilmesi için, belirli miktarın üzerinde demir içermesi ve bunun emilim oranının yüksek olması gerekir.***

Besinlerdeki demirin emilim oranı, birlikte alınan besinlerin bileşimine göre değişir. Örneğin, etle birlikte yenilen kuru baklagillerdeki demirin emilimi kolaylaşır. C vitamini yönünden zengin diyetteki demirin emilim ve kullanılma oranı yüksektir.

Demirin en iyi kaynakları, karaciğer başta olmak üzere organ etleridir. Kansızlığa karşı korunmak için, özellikle çocukların ve gebelerin haftada bir kez organ etlerinden birini yemeleri yararlı olur. Kırmızı etler de iyi demir kaynağıdır. Etler ve organ etleri oldukça yüksek miktarda demir içerdikleri gibi, bu demirin emilme oranı da yüksektir. Ayrıca birlikte alındıkları besinlerdeki demirin emilimini de arttırırlar.

Yumurta sarısı da demirin iyi kaynağıdır ancak bundaki demirin emiiim oranı, etlere göre düşüktür. Süt ve türevlerinde demir çok azdır, ancak emilim oranı yüksektir.

Bitkisel besinlerden en iyi demir kaynakları kuru baklagiller, kurutulmuş meyveler, pekmez, fındık, fıstık, susam, tahin, hurma ve benzerleridir. Özellikle yeteri kadar et alamayanlar, diyetlerin-

de kuru baklagillere daha çok yer vermelidir. ***Kuru baklagillerin etle pişirilmesi, demir emilimini arttırıcı ve protein kalitesini yükseltici etkileriyle yararlı bir uygulamadır.***

Tahıllardaki demirin emilim oranı düşük olduğundan bu besinler, demirin iyi kaynağı sayılmaz. Bizimki gibi tahıl tüketiminin yüksek, hayvansal besinlerin tüketimi yetersiz olan ülkelerde ve ülkemizde demir yetersizliğine bağlı kansızlık yaygındır.

Yöresel özelliklere göre, aile içinde, tahıl ve unundan yapılan yiyeceklere demir yönünden zengin besinler katılmalı, yeşil sebzeler, kuru baklagil, fındık, fıstık ve susam gibi besinlerden en üst düzeyde yararlanmalıdır. Üretilen meyveleri iyi değerlendirmek, fazlasını kurutmak ya da pekmez yapmak ve bu uygulamaları yaygınlaştırmak gerekir. Reçele göre pekmezin besin değeri daha yüksektir. Yiyecekler, besin değerine göre seçilirse, zarar ve israf edilmeden uygun şekilde tüketilirse, iyi beslenemeyen aileler aynı miktarda harcamayla daha iyi beslenebilirler.

Yetersizliği

Vücuttaki demir depolarının boşalması ve toplam demir miktarının azalması, kansızlığa yol açar. Besin öğelerinin yetersizliğinde oluşan kansızlık türleri içinde en sık görüleni demir yetersiz liği kansızlığıdır. Bu kansızlık türünde, hemoglobin miktarı, kır mızı kan hücrelerinin sayısı, toplam kan hacminin hücresel ele man yüzdesi (hematokrit) düşer. Hemoglobin düzeyindeki düşme nedeniyle kanın oksijen taşıma yeteneği azalır.

Kansızlığın derecesine ve bireysel özelliklere göre kansız kişilerde baş ağrısı, baş dönmesi, iştahsızlık, yorgunluk ve verimli çalışamama gibi şikayetler görülür. Hemoglobin düzeyi ve alyuvar sayısı normal değerlere göre ne denli düşük olursa, kansızlık da o derece şiddetlidir. ***(Kadınların kanında hemoglobin düzeyi ve alyuvar sayısı erkeklerinkinden biraz düşüktür.)***

Ülkemizde, çocuklarda, âdet gören bayanlarda ve hamilelerde demir yetersizliğine bağlı kansızlık çok yaygındır. Yapılan çeşitli araştırmalarda hamile bayanların yarıdan fazlasında, çocukların dörtte birinde, âdet kanaması gören genç bayanların beşte birinde değişik derecelerde kansızlık bulunmuştur.

Demir yetersizliği kansızlığına yol açan başlıca etmenler şunlardır;

1. Diyette hayvansal besinler az, bitkisel besinler (özellikle tahıllar) çok bulunursa demir ihtiyacı karşılanamaz ve yetersizlik yavaş yavaş gelişir. Bu yüzden, temel besini tahıl olan toplumlarda kansızlık sık görülür. İhtiyacın arttığı durumlarda (gebelik, çocukluk vs.) demir yönünden yetersiz diyet, kansızlık oluşumunu hızlandırır.

2. Gebelik döneminde demir ihtiyacı artar. Yeterli miktarda demir alamayan ve yeterli deposu olmayan hamile kadında kansızlık hızla gelişir. Kansız olan anne adayından bebeğine yeterince demir geçemez. Kansız anneden doğan bebeklerde daha doğuştan demir deposu yetersizdir ya da hiç yoktur. Bebeğin bu durumu düzeltilmez ve zamanında ek besinler verilmezse, büyüdükçe artan ihtiyaç karşılanmazsa çocukta kansızlık görülür. Ayrıca sık doğum, ikiz doğum, iyi beslenemeyen anneye ve yavruya daha çok zarar verir.

3. Her yaş ve durumda, çeşitli hastalıklarda gizli ve görünür kanamalarda demir gerekmektedir. Böyle durumlarda demir yönünden yetersiz diyetle beslenilirse ve kişinin demir deposu da yeterli değilse kansızlık kolayca gelişir.

4. Kansızlığın ülkemizde bir sorun olmasının en önemli nedenlerinden biri de, bağırsak kurtlarının çok yaygın görülmesidir. Bağırsak kurtları, sağlığa başka zararlı etkileri yanında, bağırsakta kan emerler. Bağırsağı kanatarak kan kaybına yol açarlar ve sindirimi, demir ve başka besin elementlerinin de emilimini bozarlar.

5. Toprak ve benzeri maddeler yeme gibi yanlış alışkanlıklar, çeşitli zararları yanında demir emilimini bozar ve kansızlığa yol açar.

6. Eğitim düzeyinin düşük olması, beslenme bilgisinin yetersizliği, yanlış alışkanlıklar ve uygulamalar demir yetersizliğinin oluşumunda önemli rol oynar.

Bebek ve çocuklara zamanında demirin iyi kaynakları yeterince verilmemektedir. Unlu, nişastalı besinlerin, lokum, şeker, bisküvi ve benzerlerinin besleyici olduğuna yanlış olarak inanılmaktadır. Özellikle kırsal bölgelerde bol bulunabilecek pekmez, kuru meyve, taze sebze ve meyvenin değeri bilinmemektedir. Yukarıda saydığımız sorunların bir kısmının oluşumunda, özellikle bağır sak kurtlarının yaygınlığında ve çevre sağlığının bozuk olmasın da, eğitim yetersizliğinin payı büyüktür.

Bu saydığımız ve birbiriyle yakından ilgili sorunların kısa sürede çözümlenmesi zordur. Çeşitli ülkelerde kısa sürede sonuç alabil-



mek için tahıl ve ürünlerine saflaştırma sırasında kayba uğrayan miktar kadar demir eklenmektedir. Ayrıca, bazı besinlere, (özellikle ekmeklik una) belirli miktarda demir tuzları katılarak zengin- leştirilmektedir. Bizim ülkemizde de kısa vadede çözüm için bu yollar uygulanabilir. Ancak uzun vadede kesin ve kalıcı çözüm için toplumun eğitilmesi gereklidir.

Gebelikte demir bakımından zengin gıdaların tüketilmesi gerekmektedir. Ancak özellikle 5. aydan sonra artış gösteren demir ihtiyacının besinler yolu ile karşılanması olanaksızdır. Bu nedenle özellikle 5. aydan sonra hap veya diğer şekillerde dışarıdan alınarak ihtiyaç karşılanmalıdır.

Anne adaylarında demir eksikliği halsizlik, bitkinlik, nefes darlığı, uykuya meyillilik ve çarpıntı gibi şikayetlere neden olur. Ayrıca erken doğum, bebeğin rahim içinde gelişememesi, ölü doğum ve düşük gibi istenmeyen durumlara da zemin hazırlar. Kansızlığı olan anne adayı, doğum sonrası lohusalık döneminde de sıkıntı çeker.

Demir eksikliğini en aza indirmek için hamilelik başından itibaren kan yapıcı diye tabir edilen demir bakımından zengin besinler tüketilmelidir.

W

Demir içeren besinlerin, C vitamini içeren yiyecekler ile birlikte alınması, demir emilimini kolaylaştırır. Doktorunuzun önerdiği demir takviyesini (hap, şurup) veya demir ihtiva eden yiyecekleri süt, çay gibi demir emilimini



engelleyici içeceklerle birlikte almayın. Bunlar, demirin midede emilimini engelleyerek direk vücuttan atılmasına neden olurlar. Böylece yediklerinizin sizin kansızlığınızı azaltma yönünde bir yararı olmaz.

Verilen demir hapının dozu doktor tarafından kişiye özel ayarlanmaktadır. Kişinin kansızlık miktarına göre verilen doz ve demir takviyesinin başlandığı ay değişmektedir. Pek kansızlığı olmayan bir gebede 6. ayda hap şeklinde demir takviyesine başlanırken, kansızlığı ileri derecede olan bir anne adayında daha erken aylarda bu takviyeye daha yüksek dozda başlanabilir. Ayrıca ikiz gebeliği olanlarda vücudun demir gereksinimi artacağından doz yükseltilmesine gidilebilir.

Bazı kişiler, demir haplarını mide şikayetlerinden dolayı gebelik boyunca kullanamayabilirler. Böyle anne adaylarına içilebilir (sıvı) demir solüsyonları verilebilir. Daha ileri kansızlık durumlarında veya midede demir emilimin gerçekleşemediğinde iğne şeklinde kas içine verilebilir. Çok ileri kansızlık vakalarında ise kan veya eritrosit (kırmız kan hücresi) nakli yapılması zorunlu hale gelebilir.

g. BAKIR

Bakır, insan ve memeli hayvanlar için gerekli bir mineraldir. Vücutta bulunan bakırın önemli bir kısmı, karaciğer, kalp vo böbreklerde bulunur.

Bakırın vücut çalışmasındaki görevleri, demirin kullanılması ve enzimlerin çalışmasıyla ilgilidir.

Çeşitli hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda, bakırın yetersizliğinde emilen ve depo edilen demirin hemoglobin yapımında yeterli kullanılamadığı tespit edilmiştir. Sonuçlara göre yeterli demir deposu bulunsa bile bakır yetersizliğinin kansızlığa yol açabileceği tespit edilmiştir.

İnsanlarda bakır yetersizliği pek seyrek görülür. Ancak yapılan araştırmalar, kötü beslenen bireylerde bakır yetersizliği oluşabileceğini göstermektedir.

Kaynakları

Bakır besinlerde yaygındır. En zengin kaynakları; karaciğer ve böbrek gibi organ etleri, deniz ürünleri, fındık, fıstık, ceviz ve benzerleri, kakao kuru baklagil gibi yiyeceklerdir. Ayrıca yeşil yapraklı çoğu bitki, et, yumurta, kurutulmuş meyveler ve sert sular da bakırın iyi kaynaklarıdır. Taze meyve ve sütte çok az bulunur.

Bakır kaplarda pişirilen yemeklere, kaptan bakır geçebilir. Asitli besinlerin bakır kaplarda tutulması, yiyeceklere geçen bakır miktarını arttırır.

Vücuda fazla alınan bakır zehirleyici etki gösterir. Normal diyetle, vücut için zehirli olabilecek miktarda bakır alınamaz. Bakırın vücutta çok birikmesi bir hastalıktır. Bunu ilk kez Wilson adında bir bilim adamı tanımladığından, vücutta çok bakır birikmesiyle oluşan hastalığa "Wilson hastalığı" denir. Pek seyrek olarak görülen (Bu hastalık kalıtsal olarak vücudunda bakır birikimine yatkinliği olan kişilerde görülür). Hastalık, ergenlik dönemine kadar

belirti vermeyebilir. Wilson hastalığının beyin ve karaciğeri etkileyen şekilleri vardır. Bu hastalıkta, sinir sistemi bozuklukları, karaciğer sirozu, gözde yeşil-sarı- kahve rengi renk halkaları oluşması gibi belirtiler görülür.

Wilson hastalığında, diyette bakırın azaltılması, yemeğin bakır kaplarda pişirilmemesi ve bekletilmemesi gerekir.

h. İYOT

İyot, tiroit bezi hormonlarının sentezi için gerekli bir mineraldir. Vücutta bulunan iyotun %60 kadarı tiroit bezindedir. Kalanın önemli bir kısmı kanda bulunur. Yumurtalık, meme bezleri ve kas gibi çeşitli dokularda da çok az bulunur.

Tiroit Hormonlarının Etkileri

Tiroit bezinde tiroksin ve triiyodotironin hormonları sentezlenir. Bu hormonlar, vücuttaki bir çok temel hücresel etkinlikleri düzen ler. Tiroit hormonları, hücrelerin kullandıkları oksijen miktarını arttırır. Eğer tiroit bezi aşırı miktarda hormon salgılarsa (hiperti roidizm) hücre çalışması hızlanır, böylece bazal metabolizma hı zı yükselir. Tiroit hormonları yeterinden az salgılanırsa (hipotro idizm) hücre çalışması dolayısıyla bazal metabolizma yavaşlar.

Tiroksin normal büyüme ve iskelet gelişmesi için gereklidir. Tiro it bezi yetersiz çalışan çocuklarda kemik büyümesi yavaşlar.

Sinir isteminin düzenli çalışmasında da tiroit hormonlarının rolü vardır. Tiroit bezi az çalışan yetişkin kimselerde zihinsel yönden durgunluk, bellek zayıflaması görülür. Tiroit bezi aşırı çalışan yetişkinlerde ise aşırı uyarılma ve huzursuzluk ortaya çakır.

Tiroit bezinden az hormon salgılanan (hipotiroidizm) bireylerde vücutta tutulan suyun miktarı artar. Bunun sonucu, ellerde, yüzde ve vücudun başka yerlerinde şişme (ödem) görülür. Yetişkinlerde, tiroit hormonlarının az salgılanması sonucu oluşan bu hastalığa **miksödem** denir. Bu hastalarda, saçlar kaba ve seyrek, cilt kuru ve sarımsı olur. Soğuğa dayanma gücü az, ses boğuk ve kısıktır. Zihinsel durgunluk ve bellek zayıflığı, ilgisizlik, hareketsizlik ve şişmanlık gibi belirtiler de görülür.

Tiroit bezinin gelişmemesi, doğuştan yokluğu veya bozukluğu nedeniyle tiroit hormonlarının eksikliği kretenizm denilen bir hastalığa yol açar. Bu hastalığı olan çocuklarda zekâ geriliği, cücelik, şekil bozuklukları, şişmanlık, dil büyüklüğü, karın şişliği gibi zihinsel ve bedensel bozukluklar görülür. Bu hastalığın oluşma nedenlerinden biri de, ***gebelik sırasında annede görülen ileri derecedeki iyot yetersizliğidir.*** **Doğumdan sonra hemen tedaviye alınan çocuklarda düzelme görülmekle birlikte, zeka geriliği gibi anormaliliklerde tam olarak iyileşme gerçekleşemez.**

Troit bezinin aşırı çalışması ve çok hormon salgılaması sonucu bazal metabolizma hızı yükselir. Bu da enerji ihtiyacını arttırır. Artan enerji ihtiyacını kapatmak için kişide aşırı yeme isteği belirir. Tiroit bezi aşırı çalışan kimseler sinirli, zayıf ve sıcağa daya-

nıksız olur; kolay yorulur, parmakları gerilince titrer. Bazen tiroit bezi büyüyerek dışarı doğru fırlar.

Vücuda, ihtiyacı karşılayacak kadar iyot alınmazsa, tiroit bezi normal çalışamaz, yeterli hormon salgıianamaz. TSH salgısı artarak tiroit bezini uyarır. Bunun sonucu, daha fazla hormon salgılayabilmek için tiroit bezi büyümeye başlar. İyot eksikliği sonucu oluşan bu hastalığa **basit guatr** denir.

Kaynakları

İyot, vücuda su ve besinlerle alınır. Su ve besinlerdeki iyot miktarı bölgesel farklılıklar gösterir. Toprakta ve suyunda yeterli iyot olmayan bölgelerde yetişen besinlerde yeterli iyot bulunmaz. Örneğin, basit guatrın yaygın olduğu Doğu Karadeniz bölgesinde iyot miktarı ölçülen değişik yörelerden alınan su örneklerinde çok az iyot bulunmuştur. En çok iyot bulunan su örneğindeki miktarın bile İstanbul şehir suyundakinin yarısı kadar olduğu görülmüştür.

iyodun en iyi kaynağı deniz ürünleridir. Toprağında, suyunda ve hayvan yeminde yeterli iyot bulunursa; yumurta, süt, et, sebzelerin bazıları da iyodun iyi kaynağı sayılır. Sebzelerin çoğu, meyveler ve tahıl iyot yönünden yetersizdir.

Guatrsız bölgelerde, normal diyette ihtiyacı karşılayacak miktar da iyot bulunur. İyodu yetersiz bölgelerde, deniz ürünü tüketmn den günlük iyot ihtiyacının karşılanması zordur. Pişirme sularının atılması önemli miktarda iyot kaybına yol açtığından bu uygulamadan kaçınılması gerekir.

Suyunda ve toprağında yeterli iyot bulunmayan, basit guatrın yaygın olduğu bölgelerde iyotlu tuz kullanılmalıdır. İyotlu tuz, basit guatra karşı koruyucudur. Basit guatr oluştuktan sonra onu iyileştirici etkisi yoktur.

İyot Yetersizliği ve Nedenleri

İyot, tiroit hormonlarının sentezi için gerekli olduğundan, iyot yetersizliğinde tiroit bezi büyür ve genişler. Basit guatr denilen bu hastalığın ilerlemiş şekli gözle görülebilir.

Basit guatr ergenlik çağında, gebe ve emzikli kadınlarda daha çok görülür. Ayrıca erkeklere göre kadınlarda daha sık rastlanır. Bu hastalık özellikle Karadeniz, Akdeniz Bölgesinin iç kısımları, Doğu ve İç Anadolu'nun bazı kısımlarında daha sık olmak üzere hemen her bölgede görülür.

Guatr oluşumunda çevre özellikleri önemli rol oynar. Toprağında, suyunda, besininde yeterli iyot olmayan bölgelerde guatra sık rastlanır. Ayrıca basit guatrın oluşmasında kalıtsal yatkınlık da önemlidir.

Bazı besinlerin bileşiminde bulunan kimyasal maddelerin guatr oluşumunu kolaylaştırdığı anlaşılmıştır. Karalahana, beyaz lahana, karnabahar, şalgam, turp ve bunların daha çok tohumlarında iyodun vücutta kullanılmasını engelleyici maddeler bulunduğu belirlenmiştir. Bunlara guatrojen veya guatrojenik madde denir. Guatrojenik maddeler, tiroit bezi tarafından iyodun alınmasını ve hormon sentezinde kullanılmasını engelleyerek guatra yol açabilmektedir. Ancak guatrojen maddeleri bulunduran besinle

rin yenilmesi, tek başına basit guatrın oluşumundan sorumlu tutulmamaktadır. Çünkü guatrojen maddeleri içeren besinlerin guatra yol açabilecek miktarlarda yenmesi imkânsızdır. Bu besinler, iyodun gereğinden az alındığı durumlarda tüketildiklerinde, guatr oluşumunu kolaylaştırabilirler.

Basit guatr, dünyanın birçok yerinde oldukça yaygındır. Suyunda ve toprağında yeterli miktarda iyot bulunmayan bölgelerde, basit guatra karşı korunmak için yemek tuzu iyotla zenginleştiril- mektedir. Tuzun iyotlanması, basit guatra karşı koruyucudur, guatr oluştuktan sonra bunun iyileşmesinde etkisi yoktur.

i. ÇİNKO

Çinko, insan beslenmesi için gerekli bir mineraldir. Çinkonun, protein ve nükleik asit metabolizmasında, hücre bölünmesinde, yaraların iyileşmesinde, normal büyümede ve cinsel organların gelişmesinde rolü olduğu anlaşılmıştır.

Çinko yetersizliği olan kişilerde, karaciğer ve dalakta büyüme, cücelik, büyüme geriliği, cinsel organların gelişmemesi gibi bozukluklar görülür.

Kaynakları

Çinko besinlerde oldukça yaygındır. Çinkonun en iyi kaynakları; karaciğer, etler, deniz ürünleri, süt ve süt ürünleri ve yumurtadır. Tam buğday, arpa, yulaf, mısır, badem ve ceviz gibi yağlı tohum lar da çinkonun orta dereceli kaynaklarındandır.
Hayvansal besinlerdeki çinkonun emilim oranı bitkisel besinlerdekinden daha yüksektir. Ekmeğin mayalandırılarak yapılması, öteki minerallerde olduğu gibi çinko emilimini de arttırır.

Vücudumuzda, anlattıklarımızdan başka manganez, krom, kükürt, selenyum, molibden, stronsiyum ve kobalt gibi mineraller de bulunur.

C. BESİN GRUPLARI ve BESLENME KILAVUZU

Vücudun düzenli çalışabilmesi için çok çeşitli besin öğesinin alınması gerekir. Besin öğelerinin kaynağı yiyeceklerdir. Besin öğelerinin tümüne gereksinimin karşılanabilmesi için yeterli miktarda ve çeşitte besinin yenilmesi gerekir. Hiçbir besinin günlük tüketilebilecek miktarında, tüm besin öğeleri günlük ihtiyacı karşılayacak düzeyde bulunmaz. Her besinin besin öğesi bileşimi farklıdır. Besinin çeşidine göre içerdiği besin öğelerinin çeşidi değiştiği gibi, miktarı ve kalitesi de değişiklik gösterir. Örneğin; taze sebze ve meyvelerde su çok, protein azdır. Kuru baklagil lerde ise su az, protein çoktur. Yumurta proteinin kalitesi, kuru baklagil proteininden yüksektir.

Yeterli ve dengeli beslenmede kılavuz olarak kullanılmak ve be sin seçimini kolaylaştırmak için, besinler bileşimlerinde bulunan besin öğelerindeki benzerlik yönünden gruplandırılmıştır. Bes lenmek için bu gruplardan günde alınması gereken ortalama miktarlar belirlenmiştir.

Besinler, yapı ve bileşimlerine göre beş ana gruba ayrılmıştır. Bu

Olması gereken besin grupları şunlardır:

1. Süt ve türevleri
2. Et, yumurta, kuru baklagil
3. Taze sebze ve meyveler
4. Tahıl ve türevleri
5. Yağlar ve şekerler

1. **Süt ve Türevleri:** Bu grupta; süt, yoğurt, ayran, peynir, süttozu, çökelek, dondurma, sütlü tatlılar ile süt ya da yoğurtla yapılan öteki yiyecekler yer alır.

Süt ve türevleri, kalsiyum ve fosforun en iyi kaynağıdır. Bu gruptaki besinler yenilmedikçe kalsiyum gereksiniminin karşılanması zordur. Süt türevleri, iyi kaliteli protein içerirler. Protein miktarı, süt ve yoğurt gibi sulu olanlarda az çökelek, peynir ve özellikle süttozunda çoktur. Sütte, ayrıca laktoz ve yağ da bulunur. Süt türevleri, demir ve C vitamini yönünden çok yetersizdir. Ancak, bu besinlerdeki demirin emilim oranı yüksektir. Süt, riboflavinin de iyi kaynağıdır. Ayrıca bu gruptaki besinler; A vitamini, çeşitli B grubu vitaminleri ve mineraller yönünden de önemlidir.

Süt ve türevleri grubundaki besinlerden genç, yetişkin ve ileri yaştakilerin günde en az bir porsiyon yemeleri gerekir. Durum elveriyorsa günde 1, 5-2 porsiyon almak daha uygun olur.

Süt ve türevlerinin ortalama porsiyon ölçüleri şöyledir:

_ a$a a$£» aifo
«7^0.

Süt, yoğurt : 1 orta boy su bardağı (230-250gr.) Ayran : 2 orta boy su bardağı (230-250ğr.x2)
Peynir, çökelek : 2 kibrit kutusu büyüklüğünde (50-60gr) Muhallebi, sütlaç: 2 küçük kase ya da 1 büyük kase.

Bu besinlerin birinden tam porsiyon alınmadığında, birkaçı tüketilerek en az bir porsiyon tamamlanmalıdır. Örneğin, bir orta boy çay bardağı süt (1/2 porsiyon), bir kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (1/2 porsiyon) yerinse bir porsiyon tamamlanmış olur.

2. **Et, Yumurta, Kuru Baklagiller** Bu gruptaki besinler şunlardır:

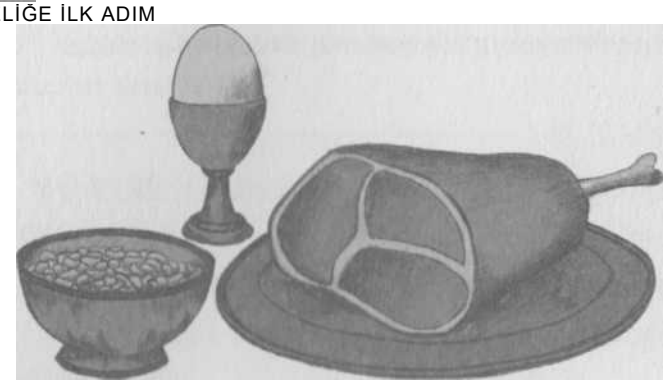
a. Sığır, koyun, kümes hayvanları, av hayvanlarının etleri; karaciğer, yürek, böbrek gibi organlar (sakatat); balık ve öteki su ürünleri.

b. Yumurta.

c. Her türlü kuru baklagiller (fasulye, nohut, mercimek, börülce, bakla, soya fasulyesi vs)

d. Fındık, ceviz, susam, badem, çekirdek gibi yağlı tohumlar.

Et, protein ve kuru baklagil grubunun en önemli özelliği protein ce zengin olmalarıdır. Protein gereksinmesinin çoğu bu gruptaki



besinlerle karşılanır. Bu gruptaki yiyeceklerin çoğunda önemli miktarda yağ bulunur. Bitkisel kaynaklı olanları karbonhidratlar- ca da zengindir. Başta karaciğer olmak üzere, bu gruptaki besinler, vitaminlerin ve minerallerin de iyi kaynaklarıdır, ancak C vitamini yönünden önem taşımazlar.

Bu gruptaki besinlerden günde iki porsiyon yenmelidir. İki porsiyon, ayrı ya da birbirinin karışımından olabilir. Bir porsiyonunun etlerden ya da et-yumurta karışımından olması gerekir.

Et, yumurta ve kuru baklagil grubunun ortalama porsiyon ölçüleri şöyledir:

afra afra afra
v_is>

Etler, su ürünleri	et
Köftelerde	Kemiksiz 90 gr. kemikli 180
Etli yemeklerde	gr. 60-70gr.

30–40gr.
(kemiksiz)

Pirzola, köfte	(büyüklüğüne göre)
Kuşbaşı	4- 5 parça 2 adet
Yumurta	1 tabak
Kuru baklagil yemeği	2 çorba tabağı (2 su
Kuru baklagil çorbası	bardağı)
Etli sebze yemeği Etli	1 tabak (1 su bardağı)
kuru baklagil yemeği	2 tabak (2 su bardağı)
3- 4 parça	

Et, yemek ve kuru baklagil grubundaki yiyeceklerden yapılan yemekler, öğünde birinci ya da esas yemek olur. Üç öğünde de bu yiyeceklerden bulundurulmalıdır. Örneğin; sabah 1 yumurta (1/2 porsiyon), öğlen balık (1 porsiyon), akşam etli taze sebze yemeği (1/2 porsiyon) yenirse, toplam iki porsiyon alınmış olur.

Bu gruptaki yiyeceklerin fiyatları çok farklıdır. Ucuz ve pahalı olanları vardır. Ucuz olanlar seçilerek de günlük hayvansal protein ihtiyacı karşılanabilir.

3. **Sebze ve Meyveler:** Taze sebze ve meyveler özellikle vitamin, mineral ve selüloz gibi sindirilmeyen karbonhidratlar yönün den iyi kaynaktır. C vitamini ihtiyacı, yalnız bu gruptaki besinler le karşılanabilir. Yeşil, sarı, turuncu sebze ve meyveler A vitamı ni ön maddesi karotenlerce zengindir. Yeşil yapraklı

sebzeler, II grubu vitaminlerinin çoğu, C, K, ve E vitaminlerinin de iyi kayna ğıdır. Sebze ve meyveler, bağırsakların çalışmasını, boşalarak



temizlenmesini kolaylaştırır. Bu gruptaki besinlerin su oranı çok yüksektir, protein oranı ise düşüktür.

Taze sebze ve meyvelerden günde 3–4 porsiyon yenmelidir. En az bir porsiyonu çiğ olarak tüketilmelidir. Domates, turunçgil, yeşil biber, havuç, marul gibi yiyeceklerden biri ya da birkaçının her gün çiğ olarak yemeye, salata olarak tüketmeye alışmalıdır.

Taze sebze ve meyvelerin bir porsiyonluk miktarları ortalama olarak şöyledir;

afracafracafra
W

Birer adet orta boy sebze ve meyve (90-100gr.) bir porsiyondur. Elma, armut, şeftali, havuç, domates, portakal, greyfurt ve benzerleri. Bunların küçük boylarından iki tanesi (2 mandalina, 2 incir) birer porsiyondur.

Bir tabak sebze yemeği (1,5-2 kepçe kadar) bir porsiyondur. Ispanak, lahana, karnabahar, pırasa, pazı, fasulye* gibi sebzeler. (1 kg. sebze 5–6 porsiyon)

Bir tabak salata bir porsiyondur. 4–5 yaprak marul, 3–4 yeşil biber, 2–4 dolmalık biber (kıyılmış, bir su bardağı kadar) birer porsiyondur.

Üzüm, kiraz, vişne ve dut gibi küçük taneli meyvelerin bir su bardağı kadarı bir porsiyondur.

Kavun ve karpuzun kalın bir dilimi (2–3 parmak kalınlığında) veya iki ince dilimi, bir porsiyondur.

4. Tahıl ve Türevleri: Buğday, pirinç, mısır, arpa, yulaf ile bunlardan yapılan ekmek, bulgur, şehriye, irmik, kuskus tahıl grubuna girer. Bunların yapılarında protein de bulunur, yalnız kalitesi düşüktür. Kepeği ve embriyosu alınmamış tahıllarda, B grubu vitaminlerin bir kısmı ile bazı mineraller de bulunur. Tahı lın kepeği, posa yönünden çok zengindir. Bu gruptaki besinlerde C ve A vitaminleri bulunmaz. Tahıl türevleri, ucuz enerji kay nağıdır.

Tahıl ve türevlerinden günlük alınması gereken miktar, bireyin enerji ihtiyacına göre değişir (yaklaşık 3–4 porsiyon).
Tahıl ve türevlerinin bir porsiyonluk miktarları ortalama şöyledir:

Ekmek	: Orta büyüklükte 1 dilim
Pilav, makarna	: 1–2 servis kaşığı
Tepsi böreği	: 1,5 sigara paketi kadar.

Sigara böreği : 3–4 adet.
Tahıl çorbaları : 1 su bardağı (1 çorba tabağı = 2 kepçe) kadar.
Bisküvi : 3–5 adet.

5. Yağlar ve Şekerler: Yağlar, zeytin, şeker, bal, pekmez, reçel, tahin helvası, pasta ve çikolata gibi tatlılar bu gruba girer. Bu gruptaki besinlerin enerji değeri çok yüksektir. O nedenle, bu gruptaki besinlerden günde alınacak miktarlar, kişinin enerji ihtiyacına göre değişir. Zayıfların normal kiloya çıkmaları için bu gruptaki besinler arttırılır. Şişmanların normal kiloya inmeleri için de yağ, şeker ve tatlılar kısıtlanır.



D. GÜNLÜK YEMEK LİSTESİ (MENÜ) DÜZENLEME

En uygun günlük yemek listesi, üç ana öğünde, her besin gru-bundan yeterli miktarda yiyecek bulunacak şekilde düzenlen-melidir.

Günlük yemek listesi düzenlemede kolaylık sağlamak üzere, öğündeki yerlerine göre yiyecekler üç ana grupta toplanabilir.

1. Birinci (Esas) **Yemek:** Yemek listesi düzenlenirken ilk olarak et, yumurta ve kuru baklagil grubundan yapılan yemekler belirlenir. Her türlü et ve etli yemekler, balık ve su ürünleri, yumurta lı yemekler, etli sebzeler, etli dolma ve sarmalar, kuru baklagil yemekleri; esas yemek olarak seçilir. Et, yumurta ve kuru bakl;ı gil gibi besinleri yoğun olarak bulunduran çorbalar da birinci ye mek sayılır.

Sabah kahvaltısında birinci yemek olarak peynir, çökelek, yu murta, sucuk gibi besinler seçilir. Tarhana çorbası ve yukarıda

saydığımız türdeki çorbalar da kahvaltıda birinci yemek olur. Üç öğünde de, esas yemek grubundan birini bulundurmak gerekir.

2. İkinci Yemek: İkinci yemek, birinci yemeğe göre değişmek üzere, tahıl ya da sebze yemeklerinden seçilir. Birinci yemek et, balık, tavuk ve yumurta gibi proteince zengin besinlerden yapılmışsa, ikinci yemek sebze yemeği olur. Birinci yemek etli sebze ise, ikinci yemek pilav, börek, makarna, etsiz dolma olabilir.

3. Üçüncü Yemek: Üçüncü yemek de birinci ve ikinci yemeğe göre seçilir. Öğünde sebze yemeği yoksa üçüncü yemek yerine salata ya da meyve konur. İkinci yemek tahıl grubundan değilse, tatlılar; süt grubundan yeterli besin alınmamışsa sütlü tatlılar, yoğurt, cacık, ayran da üçüncü yemek olarak belirlenir. İkinci yemek tahıl grubundan ise hamur tatlıları konmaz.

4. Sabah Kahvaltısı: Günün verimli ve başarılı geçirilmesinde dengeli bir kahvaltı çok önemlidir. Kahvaltı etmeden güne başlamak sakıncalıdır.

Sabah kahvaltısında bulunabilecek yiyecekler şunlardır:

a. Süt ve et grubundan birer çeşit ya da süt grubundan bir yiyecek. Kahvaltıda süt, peynir, çökelek ve tarhana çorbası dörtlüsünden biri bulundurulmalıdır. Durum elveriyorsa yumurta, sucuk gibi et grubu yiyeceklerden birinin de kahvaltıda bulunması uygun olur.

b. Zeytin, yağ, pekmez, reçel ve bal gibi yiyeceklerden biri ya da ikisi. Kahvaltıya zeytin ile yağ, pekmez–reçel ile bal, değişimli olarak konur. Enerji kısıtlaması yapmak zorunda olan kişiler, kahvaltıda bu grup besinlerden yemezler.

c. Kahvaltıda mevsime göre portakal, elma, şeftali, üzüm çilek, yeşil biber ve domates gibi uygun meyveler ve sebzeler bulundurmaya alışmalıdır. Çay yerine tarhana gibi çorbalar, meyve ya da suları tercih edilmelidir.

d. Ekmek. Kahvaltıda ekmek miktarı enerji ihtiyacına göre ayarlanır.

E. GEBELİKTE ARTAN ENERJİ VE BESİN ÖĞESİ İHTİYACININ KARŞILANMASI

Gebelikte enerji ve besin öğelerine ihtiyaç artışı ilk aylarda azdır. Ancak gebelik ilerledikçe bu ihtiyaç artar. Gebelikten önce iyi beslenen, besin gruplarından yeterli miktarda alan bir gebe kadının günlük diyetine şunlar eklenmelidir:

Süt ve türevleri grubu : 1 porsiyon

Et, yumurta, kuru baklagil : 1/2 – 1 porsiyon Sebze

ve meyve grubu : 1 porsiyon

Gebelikte süt, et, sebze ve meyve grubundan yeterli miktarda alınması zorunludur. Bu gruplardan kısıntı yapılamaz. Enerji kı sıtlaması yapılması gereken durumlarda şeker, yağ, tatlı ve tahıl ürünleri azaltılır.

a. Gebe Kadının Beslenmesinde Dikkat Edilmesi Gerekenler:

1. Süt ve türevleri grubundaki besinlerden süt, yoğurt ve peynir üçlüsünden süt yeğlenmelidir. Süt grubundan günde en az iki porsiyon alınmalı, üç porsiyon almaya da çalışılmalıdır. Bunun en az bir porsiyonu (1 su bardağı) süt olmalıdır. Süt içmek istemeyenler, bunun yerine yoğurt, peynir ve sütlü tatlı almalıdır.

2. Et, yumurta ve kuru baklagil grubundan günde alınması gereken 2, 5 porsiyon, bu gruptaki değişik besinlerden tamamlanmalıdır. Örneğin tümü et veya tümü yumurta ile karşılanmamalı, etlere, kuru baklagillere, bunların değişik türlerine ve yumurtaya yer verilmelidir. Mesela 2, 5 porsiyonun 1 porsiyonu et türleri, 1 porsiyonu kuru baklagiller, _ porsiyonu bir yumurta olabilir.

Günde bir ya da haftada 4–5 yumurta, her hafta bir kez karaciğer, yürek, böbrek, dalak gibi organ etlerinden birini yemelidir.

3. Sebze ve meyve grubundan günde alınması gereken 4–5 porsiyondan en az bir porsiyonu, yeşil yapraklı sebze; bir porsiyonu, çiğ yenebilen bir tür olmalıdır.

4. Gebeliğin ilk aylarında bulantı ve kusma sebebiyle normal öğünlerde yeterince yemek yiyemeyenler sık ve az yemelidir. Kokulu, fazla sulu ve yağlı yemekler bulantı ve kusmayı arttırabilir. Bu tür yiyecekler bir süre azaltılabilir ve alabileceği şekilde verilebilir.

5. Aşırı beslenmeden kaçınılmalıdır. Ayda en az bir kez tartılmalıdır. Ağırlık artışının az ya da çok olmasına göre diyetin enerji değeri azaltılmalı ya da arttırılmalıdır.

6. Gebe kadında şişme (ödem) varsa alınan tuz azaltılmalı, yemeklere az tuz konmalıdır.

7. Gebelikte, doktora danışmadan hiçbir ilaç alınmamalıdır. Gebelik öncesi güvenle kullandığınız ***(doktora danışmadan alınan ağrı kesiciler, basit soğuk algınlığı ilaçları, aspirin vs.)*** ilaçların gebelik döneminde zararlı olabileceği unutulmamalıdır.

8. Alınan gıdaların taze olmasına dikkat edilmelidir. Konserve, beklemiş gıdalar ve içinde katkı maddeleri (salam, sosis, sucuk gibi) içeren yiyecekler yerine mümkün olduğunca taze ve doğal gıdalar tüketilmelidir.

9. Kuru meyveler ve kuruyemişler, yoğun enerji kaynakları yanında demir ve kalsiyum gibi mineraller yönünden de zengin olduğu için kilo alımlarını kontrol ederek uygun miktarda tüketilmelidir.

10. Sebzelerin, makarna ve eriştenin, mercimek ve kuru fasulyenin haşlama suları dökülmemelidir. Bu tür yiyecekle önceden yıkayıp ıslattıktan sonra pişirilmelidirler.

11. Yenilen yiyeceklerin besleyici değerini korumak ve özellikle anemiyi önlemek açısından yemeklerle birlikte çay içememelidir. Çay, ikindi gibi ara öğün vakitlerinde yemek yedikten 1–2 saat sonra açık olarak içilebilir. İmkan dahilinde ise çay yerine mey ve suyu veya ıhlamur gibi zararı olmayacak bitki çayları tüketil melidir.

12. İlaçlanmış olabileceklerini gözönünde bulundurarak, sebze ve meyveleri iyice yıkamalı.



13. Sigara ve alkol kullanmamalı, hatta sigara içilen ortamda da bulunmamalı.

14. Aşırı yağlı, baharatlı ve kalorili gıdalar yerine protein ve karbonhidratça zengin, yağ oranı düşük besin öğeleri tercih edilmelidir.

15. Toxoplazmadan korunmak için;

Eller, yemek öncesi güzelce yıkanmalıdır.

Sebze ve meyveler tüketilmeden önce düzgün şekilde yıkanmalıdır.

Evde kedi, köpek besleniyorsa aşıları ihmal edilmemeli, onlara çiğ et vermemeli ve yakın temastan kaçınılmalıdır.

İyi pişmemiş et ve et ürünlerinden (sucuk, salam, sosis, çiğ köfte vs.) kaçınılmalıdır.

___ o&a<s&a9.....

Gebeliğin ilk aylarında yapılan "Toxoplazma testleri" sonucunda anne adayının vücudu, bıı parazitle hiç karşılaşmamışsa bazı önlemler alınması şarttır. Özellikle kedi ve köpek dışkılarıyla bulaşan bu rahatsızlık, gebelik döneminde ortaya çıkarsa bebekte ölümcül veya sakatlıklara yol açan problemlere neden olabilir.

Toxoplazma, özellikle iyi yıkanmamış sebze ve meyveler ile iyi pişmemiş etlerden bulaşır.

Toxoplazma, ülkemizde özellikle çiğ etlerin yoğun olarak tüketildiği Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde sık görülmektedir.

b. Gebelikte Sıvı Alımı

Gebelik süresince bol miktarda su ve sıvı alımı siz ve gebeliğiniz

açısından son derece faydalıdır. Özellikle bol su tüketimi, idrar yolu enfeksiyonu, bebeğin amniyon sıvısının normalden az oluşu, erken doğum, solunum yolu enfeksiyonu, kabızlık, ishal gibi pek çok durumda koruyucu veya tedavi edici olabilmektedir.

Su, bir besin maddesi olarak düşünülmese de onsuz hayat va- rolamaz. Vücut ağırlığının çoğunu su teşkil etmektedir. Günlük 2 litre civarı su alınmalıdır (yaklaşık 8 su bardağı). Bu miktar, yaz aylarında artırılmalıdır.

HURMA

Hurma, özellikle lıamile ve yeni doğum yapmış kadınlar için oldukça önemli bir besindir. Hurma, yüksek oranda şeker içeren meyvelerden biridir. Doktorlar doğum ya pan bayanlara, doğumun gerçekleştiği gün meyve şekeri içeren yiyecekler verilmesini tavsiye ederler. Kınımı
amacı, annenin zayii düşen vücuduna enerji kazandır- mak, aynı zamanda yeni doğan bebeğe gerekli olan sütün oluşabilmesi için süt üreten hormonları harekete geçirmektir. Ayrıca doğum sırasında meydana gelen kan kaybı, vücut şekerinin düşmesine sebep olur. Hurma vücuda tekrar şeker girişinin sağlanması açısından önemlidir ve tansiyon düşmesini de engeller.
Rabbimiz, Kur'an-ı kerim de Hz. Meryem'e, hem kendisine enerji ve canlılık verecek hem de bebeğin tek gıdası olan sütün meydana gelmesini sağlayacak olan "hur- ma"dan yemesini bildirmektedir. (Meryem Suresi, 23-26)
Hurma, modern tıpta doğumu hızlandırmak için kullanılan oksitosin maddesi içermektedir. Ayrıca

oksitosin anne sütünün salgılanmasını başlatır. Yani hurma hem doğumu kolaylaştıran, hem doğumdan sonra anne vücudunun ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayan hem de yeni doğmuş bebeğin tek gıdası olan anne sütünün salgılanmasının başlamasını sağlayan muhteşem bir besindir.

Hurma, insan vücudunun sağlıklı ve zinde kalabilmesi için önem taşıyan birçok vitamin ve mineral içerir. Lif, yağ ve protein açısından da çok zengindir. Meyve şekeri olarak bilinen fruktoz içerir.

Hurmanın saymakla bitmeyen bu faydaları gözönüne alındığında, özellikle hamile olan ve yeni doğum yapmış bayanların hurma yemelerini tavsiye ediyoruz.

8e#¡HC¡ 8ÖLÜM

©oguma Hazırlık V(2 'Doğam



ANNELİĞE İLK ADIM

L

A. DOĞUMA HAZIRLIK

Doğum olayı, Rabbimizin sadece bayanlara bahşettiği ve sonucunda anne olma gibi bir mükafat verdiği fizyolojik bir olaydır. Evet doğum, doğal bir olaydır.

Doğumun güzel ve sorunsuz geçebilmesi için gereksiz endişe ve korkulardan uzak olmak gerekir. Doğumdan korkmak, sürekli doğumla ilgili zorlukları düşünüp, çıkabilecek sorunları gözünüzde büyütüp birçok felaket senaryosu tasarlamak, doğumunuzu, zorlaştırmaktan başka bir işe yaramaz. Her zaman güzellikleri düşünün. Doğumunuzun Allah'ın izniyle kolay olacağını dü şünerek bebeğinize kavuştuğunuz anı hayal edin. Bir olayın kolay olacağını düşünmek o olayı kolaylaştırır. Bu nedenle doğu munuzun kolay ve rahat geçeceğini düşünürseniz kolay ve rahat geçer, inşallah.

Planlı sezaryen kararı dışında, doğum anı hiçbir zaman kesin olarak bilinemez, sadece tahmin edilir. Doğum olayı, bu tahmin edilen tarihten önce ya da sonra gerçekleşebilir. Bu nedenle do–

ğum hazırlıklarınızı yaklaşık bir ay öncesinden bitirmiş olmanız gerekir. Doğum için hastaneye gittiğinizde size, bebeğinize ve refakatçinize gerekli olacak malzemeleri önceden bir çantaya koymalısınız. Bu çantayı da eşinizin de bildiği kolay ulaşılabilecek yerde bulundurmanız iyi olacaktır. Çünkü doğum anı geldiğinde heyecandan birçok şeyi unutabilirsiniz.

1. Doğum Çantasının Hazırlanması

Kendiniz İçin

- En az iki tane gecelik veya pijama takımı (bebek emzirileceği için önden düğmeli olanlar tercih edilirse daha rahat olunur.)
- Sabahlık, çorap, terlik, iç çamaşırı (3–4 takım), hijyenik ped
- Kişisel temizlik ürünleri (diş fırçası, diş macunu, havlu, tarak vs.)
- Hastaneden çıkarken giyeceğiniz kıyafet (büyük ihtimalle hastaneye giderken giydiğiniz kıyafetin beli bol gelecektir.)
- Bir paket peçete veya rulo kağıt havlu
- Bardak, çatal, kaşık (doğum yaptıktan sonra yemek yemenize izin verildiğinde gece olabilir. Dışarıdan yemek getirttiğinizde veya aldığınız meyve sularını içmek için çok gerekli olabilir.)
- Kirli çamaşır torbası

Bebeğiniz İçin

Mevsimi göz önünde bulundurarak;

Bazı özel hastanelerde, hastanede kaldığınız müddetçe bebe ğin kıyafeti, bezi, battaniyesi karşılanır. Sizden sadece hastane den çıkacağınız zaman bebeğinize giydirmek için kıyafet ve battaniye istenir. Gideceğiniz hastanenin uygulamasını öğrenirseniz yanınızda fazladan eşya taşımış olmazsınız ya da zor durumda kalmazsınız.)

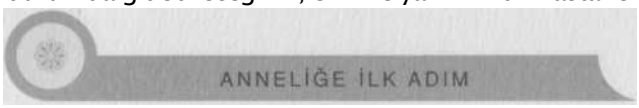
- Bebek takımı (en az iki adet, başlık, eldiven, çorap, patik
- Bebek battaniyesi (yaz ise ince, kış ise 1 ince, 1 kalın)
- Bebek mendili (bol miktarda)
- Bebek önlüğü
- Bebeğinizi taşımak için portbebe veya bebe koltuğu.

Kendinizi ve bebeğinizi düşünüp, sizinle hastanede kalacak kişiyi unutmayın. Refakatçiler, bu tür hazırlıklarda genelde unutulurlar. Eşiniz veya bir yakınınız hastanede sizin yanınızda kalacaksa ona da en azından bir çift terlik ile rahat hareket edeceği bir takım kıyafet koymalısınız.

Doğum başlamadan şu soruların cevaplarını bulmuş olmalısınız?

- Doğum yapacağınız hastaneyi belirlediniz mi?
- Doğum başladığında kime, nasıl ulaşacaksınız?
- Sizi hastaneye kim götürecek?
- Varsa diğer çocuk veya çocuklarınıza kim bakacak?
- Hastanede yanınızda kim kalacak?
- Doğum için belirlediğiniz hastane evinize yakın mı?

(Eğer uzak bir hastaneye gitmeyi düşünüyorsanız çok acil bir durumda gidebileceğiniz, evinize yakın 2. bir hastane bulun.)



- Hastaneye ulaşım imkanı nasıl? Trafik sıkışması gibi durumlarda alternatif ulaşım yolu biliyor musunuz?
- Doğum çantanız hazır mı?

2. Doğumu Nerede Yapmalı?

Doğum yapacağınız yeri önceden planlamalı ve kendinizi ona göre hazırlamalısınız.

Doğum için en uygun yer şüphesiz ki hastanelerdir. Ancak günümüzde hâlâ evde doğum yapan kişiler bulunmakta ve evlerinde daha rahat edeceklerini düşünerek buna karar vermektedirler. Evde doğum yapmak her bakımdan sakıncalı ve risklidir. Doğum sırasında gerçekleşen anne ve bebek ölümlerinin en önemli nedenlerinden birisi doğumun evde gerçekleşmesidir.

Bakımınızın daha iyi yapılabilmesi, size ve bebeğinize gereken acil durumlarda en erken şekilde müdahale edilebilmesi için doğumunuzu bir sağlık kuruluşunda yapmanız en uygun olanıdır.

3. Hastane Seçimi

Doğum yapacağınız sağlık kuruluşunu seçerken, acil durumlarda gerekli müdahaleyi yapacak tıbbi personele ve gerekli donanıma sahip olup olmadığını öğrenin (yoğun bakım ünitelerinin olması, gerektiğinde gece de olsa anestezi uzmanlarının bulunması gibi).
Sağlık mevzuatında yapılan değişiklikler sayesinde artık sosyal güvencesi olan kişiler genelde ekstra bir ücret ödeyerek özel hastane hizmetlerinden faydalanabilmektedirler. Doğumunuzu özel hastanede yapmayı düşünüyorsanız, doğum öncesi mutlaka muhasebe ile görüşmeniz ve ödenecek miktar hakkında bilgi almanız iyi olacaktır.

Ayrıca beklenmedik bir fatura ile karşılaşmak istemiyorsanız aşağıda belirttiğimiz noktaları gözönünde bulundurmalısınız;

Bazı hastaneler, doğum ücretlerini paket fiyat olarak belirlerler. Bu fiyatın içine doktor ücreti, hastanede kalma, doğum için kullanılan malzeme ve ilaçlar, yapılan bazı tahliller, bebek bakımı gibi hizmetler dahil edilir. Doğum yapmayı düşündüğünüz hastanenin doğum ücretlerini ve bu ücrete nelerin dahil olduğunu mutlaka önceden öğrenin. Ayrıca ne gibi hizmetlerin ekstradan üc- retlendirildiğini de mutlaka sorun. (Örneğin, bebeğe yapılan ilk Hepatit-B aşısının ücreti

ile ilave yapılan tahlillerin ücretleri genelde paket fiyatlara dahil edilmezler.)

Doktorunuz hastanenin kadrolu doktoru değilse, hastanenin doktor hariç fiyatını hem normal doğum için, hem de sezaryen için öğrenin. Bu durumda hastaneye ve doktorunuza ayrı ayrı ödeme yapmanız gerekecektir.

Bazı hastaneler "bebek paketi" adı altında ekstra ücret talep ederler. Bu ücret çocuk doktoru muayenesi, bebeğe yapılan ru tin kan incelemelerini, bebek hemşiresi bakımı gibi hizmetlerin karşılığıdır. Hastaneye doğum ücreti içinde bebek paketinin de olup olmadığını sormayı ihmal etmeyin.

afta afta oPo «'f>°

Her hastanenin doğum ücreti ve bu ücrete dahil ettiği hizmetler farklıdır. Hastane tercihi yapmadan önce, hastaneyi gidip görmekte, fiyatlar hakkında detaylı bilgi almakta fayda vardır.

Her şey yolunda gittiğinde hastaneye ne kadar ödeyeceğinizi önceden bilmeniz, doğum öncesi maddi hazırlık yapmanıza ve doğum yapacağınız hastaneyi seçmenizde etkili olacaktır.

B. DOĞUM ŞEKİLLERİ

1. NORMAL DOĞUM

Normal doğum yapmayı düşünüyor ve istiyorsanız bu ihtimalinizi arttırmak elinizdedir. Bunun için işte size birkaç öneri;

- Normal doğum gerçekleştirebilmenizde belki de en önemli unsur hastaneye başvurma zamanınızdır. Henüz doğum eyleminiz başlamadan hastaneye geldiğinizde muhtemelen hayal kırıklığı içinde evinize geri döneceksiniz. İkinci kez yine doğum başlamadan hastaneye geldiğinizde ise sizi tekrar eve yollamak zor olacaktır. Büyük olasılıkla da hastaneye ya tış işleminiz

yapılacaktır.

- Doğum eyleminiz başlamamış olsa bile hem siz hem de ya kınlarınız saat tutmaya başlayacaksınız. Bir süre sonra d.ı 'neden hâlâ doğum yapamadım?' sorularınız ve tutumunu/ doktorunuza yansıyacaktır. Dışarıda bekleyen yakınlarınızın da sürekli olarak "neden hâlâ doğum yapamadı, bir problem mi var, sezaryen yapıverin de fazla sancı çekmesin" gibi tutumları doktorunuzun kendisini baskı altında hissetmesine neden olacaktır.

<s&» <s&» . _____
«rç®

'Bir arkadaşıma uzun süre sancı çektirdiler, ondan sonra doğurdu' gibi doğum hikayeleri genelde hastaneye erken başvuranlara aittir.

- Anadolu'da çoğu kadın normal doğum ile çocuklarını dünyaya getirirler. Çünkü anneleri onlara "sancını evde çek, hastaneye erken gitme ki oralarda çok beklemeyesin" diye öğütle- miştir. Onlar da bir müddet bekleyip öyle hastaneye gelirler ve kısa sürede doğum yaparlar. Ancak son ana kadar evde beklemek sakıncalıdır. Bebek açısından en kritik evre evde geçirilmiş olur. Diyebiliriz ki hastaneye çok erken de çok geç de gidilmemili.
- Doğumhane kapısında bekleyen kişi ne kadar fazlaysa do- ğumhane ekibinin ve sizin üzerinizdeki baskı o kadar fazla olur. Bu nedenle aile büyükleri ve arkadaşlarınıza hemen haber vermeyin ve doğum eyleminin yoluna girmesini bekleyin. Mümkünse doğumdan sonra haber verin.
- Etrafınızda normal doğum yapmışların hikayelerini dinleyin. Kötü olay anlatmayı kendine iş edinmişleri dinlemeyin.

çfra o&a
®'AV

Bazı hastanelerde gece nöbetçi kadın doğum doktoru bulunmamaktadır. Doğum yapmaya niyetlendiğiniz hastaneyi mutlaka önceden gidip görün. İşleyişi, gece acil gelindiğinde müdahale edilip edilemeyeceği gibi durumları öğrenin. Servis odalarını gezin. Normal doğum oranının iyi olduğu, mecbur kalınmadıkça ve anne adayı çok ısrarcı olmadığı müddetçe normal doğumun tercih edildiği hastanelerde gece mutlaka nöbetçi kadın doğum doktoru ile ebe bulunur.

Normal doğum yapmak istiyorsanız bunu baştan doktorunuza söyleyin ve ona kararlı olduğunuzu bildirin. Bir doktor için en zor anlardan biri normal doğuma kararlı bir anne adayının doğum başladıktan sonra "ben vazgeçtim" demesidir.

Doktorunuzun doğum eyleminizin başlamasından itibaren yanınızda olmasını istemek hem gerçekçi bir istek değildir hem de onun enerjisini azaltır. Belki ilk belki de birkaç muayenenizi başka bir doktor gerçekleştirecektir. Ancak doğum anında doktorunuz yanınızda olacaktır.

Şunu da unutmamalısınız, doğum sabır işidir. Bu olayd;ı, hem anne adayı hem anne adayının yakınları ve hem de do- ğumhane ekibinin sabırlı olması gerekir. Sabırlılık ve sabır sizlik doktordan anne adayına ve anne adayından doktora geçebilir. İnşallah, bu sabrın sonunda herkes müjdeli haberi alacaktır.

Gebeliğiniz boyunca düzenli kontrollere giderek takibiniz yapıldı ve sona yaklaştınız. Doktorunuza en son gittiğinizde de gününüzün dolduğunu ve artık bebeğinizin doğuma hazır olduğunu söyledi. Bundan sonra neler olacak?

İlk önce, doğum belirtileri başlamadığı sürece doktorunuzun sizi çağırdığı tarihlerdeki rutin kontrollerinize gitmeye devam edin. Bu kontrollerde bebeğin NST ve ultrasonla iyilik hali değerlendirilir.

Gebelerin yalnızca %5'i tam 40. gebelik haftasında doğum yapmaktadırlar. Doğumun size söylenen tarihten iki hafta önce veya iki hafta sonra olması normal kabul edilir.

a. Doğumun Başladığı Nasıl Anlaşılır?

Gebeliğin ilerleyen dönemlerinde rahimağzını doğuma hazırlamak için Braxton-Hicks adı verilen kasılmalar hissedilir. Bu kasılmalar bazen o kadar şiddetli olurlar ki özellikle ilk doğumunu yapacak anne adaylarının doğum başladı düşüncesiyle paniğe kapılmalarına neden olurlar. (Fiziksel aktivite sonrası ve yorulduğunuzda sıklıkları artar). Peki gerçek doğum sancılarının başladığı ve hastaneye gitme vaktinin geldiğini nasıl anlayacaksınız?

1. Doğum Sancıları:

Gerçek doğum sancılarının en önemli özelliği, düzenli aralıklarla oluşmalarıdır. Baştan az sıklıkla ancak yine düzenli aralıklarla gelen sancılar, belli aşamadan sonra 10 dakikada üç kez ortaya çıkmakta ve genelde bu kasılmalar 50 saniye civarı sürmektedirler.

Gerçek sancılar, istirahat etmekle geçmezler. Şiddeti zaman içinde giderek artar.

Karnınıza elinizi koyduğunuzda bu kasılmaları hissedebilirsiniz.

Eğer kasılmalarınız (sancılarınız) belli bir düzene girmişse ve istirahatla geçmiyorsa artık hastaneye gitme vaktiniz gelmiştir.

Sancılarınız düzenli gibiyse kaç dakikada bir geldiğini anlamak için saat tutun. Sancılar arasındaki zaman 5 dakikaya düşmedikçe hastaneye gitmenize gerek yoktur. Çünkü doğum süresi uzun olabilir. İlk doğumunuzsa yaklaşık 12–14 saat, ikinci doğumunuzsa 8 saat sürebilir. Bu süreyi evinizde geçirmeniz çok daha iyi olur. Ancak gideceğiniz hastaneye ulaşma süresini gözö- nünde bulundurarak, sancılarınız 5 dakikaya indiğinde hastanede olacak şekilde kendinizi ayarlamalısınız.

Sancılarınız daha hafifken (doğumun erken döneminde) yanınız da bulunan kişinin yardımıyla dikkatinizi başka şeye yönlendir meye çalışın. Kitap okumak, yürüyüş yapmak, oyun oynamak vs.

Suyunuz gelmemişse ılık bir duş alabilirsiniz.

Uykunuz varsa uyuyabilirsiniz.

Sancıları kendinizi en rahat hissettiğiniz bir pozisyonda karşılayın. İşte size birkaç öneri;

- Yatmak size iyi geliyorsa, sol veya sağ tarafınıza yatabilirsiniz. Bebeğinize giden oksijen miktarında azalma olacağından sırt üstü yatmamaya özen gösterin.
- Sandalyeye ters oturarak arka kısmına koyacağınız bir yastığa başınızı yaslayabilirsiniz.
- Doğumu kolaylaştırmak için yer çekiminden faydalanabilirsiniz. Bunun için ayakta bir yere yaslanarak durun veya sancı geldiğinde yanınızdaki kişiden destek alarak ayakta durmaya çalışın.
- Sancılar geldiğinde bir tür korunma refleksi sizi sertleştirir. Bu refleksle mücadele edin ve olabildiğince gevşemeye çalışın.
- Ağrılar gittikçe sıklaştığında yere bir şilte koyarak emekleme pozisyonu alabilirsiniz. Ancak bu durumda sırtınıza kavis ver- memelisiniz. Sırtınızı ve kalçanızı bir hizada tutmalısınız, (belinizi bükmeyin).

2. Su Gelmesi:

Doğum olayının başlaması, her zaman sancıların başlaması ile gerçekleşmez. Bazı anne adaylarında sancılar başlamadan önce su kesesi açılabilir. Böyle bir durumla karşılaşırsanız bebeğin sağlık durumunun değerlendirilmesi için hastaneye gitmelisiniz.

/

3. Nişan Delmesi:

Bazı anne adaylarında da "nişan" denilen hafif kanlı-sümüksü akıntı gelir. Bu, rahim ağzındaki bebeği koruyucu tıkacın atılma- sidir ve ek bir belirti yoksa (sancı, kanama gibi) doktorunuzla ir tibata geçerek beklemeye devam etmelisiniz. Genellikle nişan dan sonraki ilk iki gün içinde doğum başlamaktadır.

Kanamanız varsa, suyunuz gelmişse, bebek hareketlerinde azalma hissediyorsanız ve kasılmalarınız aşırı uzun sürüyorsa hemen

doktorunuzla görüşüp hastaneye gitmeniz gerekir.

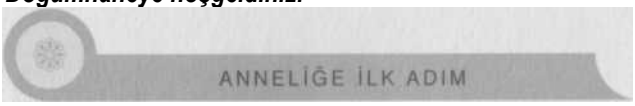
b. Hastanede Yapılacak İşlemler

Doğum için hastaneye başvurduğunuzda ilk yapılacak işlem "tu- şe" adı verilen ve elle yapılan pelvik muayenedir. Bu muayene sayesinde, rahimağzının açıklığı ve yumuşaması, bebeğin başının doğum kanalının neresinde olduğu, amniyon kesesinin bazı özellikleri hakkında bilgi edinilir. Ayrıca doğum kanalının giriş kısmı, kanalın özellikleri ile çatı darlığı gibi bebeğin geçmesine engel olabilecek durumlar bu muayene sayesinde anlaşılır.

Hastaneye gündüz başvurdunuz ise kendi doktorunuz tarafından, gece gitmişseniz nöbetçi doktor tarafından muayene edilirsiniz.

Bu muayeneden sonra bebeğin durumunun değerlendirilmesi için 15-20 dakikalık bir NST incelemesi yapılır. Bu işlemler sonucunda doğumunuzun başladığına karar verilirse hastaneye yatış işlemleriniz yapılmaya başlar. Ancak doktorunuz henüz gerçek doğumun başlamadığına karar vermişse (bebeğinizin durumu nun da iyi olduğunu söyleyerek) biraz daha beklemeniz için si/ı evinize gönderebilir. Sizin gereksiz yere saatlerce hastanodo beklemenizi önlemek açısından bu yerinde bir karar olur.

Doğumhaneye hoşgeldiniz!



Yapılan incelemeler sonucunda doğumunuzun başladığına karar verildi ve işte doğumhane katındaki odanızdasınız.

-- ---------- ----------
®!(i®

Bazı hastanelerde sancı odası adı verilen ve o sırada doğum için gelmiş kişilerin beklediği biiyük bir oda

vardır. 3-8 kişilik kapasiteleri (yatakları) vardır. Genelde buraya refakatçi kabul edilmez. Doğuma kadar anne adayı burada kalır ve sancılarını bu odada diğer anne adayları ile birlikte çeker. Doğumdan sonra odasına alındığında yanma refakatçi ve ziyaretçiler kabul edilir.

Bazı özel hastanelerde ise sancı odaları da normal hasta odaları gibi tek veya çift kişilik olabilir. Doğumhane katında bulunan bu odalarda tek kişilikse yanınızda eşinizde refakatçi olarak kalabilir. Bulunduğunuz oda çift kişilik ise ve yanınızdaki diğer yatakta başka bir anne adayı bulunuyorsa refakatçi olarak yanınızda bir bayanın kalması gerekir. Doğumdan sonra kanamanız normale döndüğünde rahat dinlenebilmeniz için doğumhane katındaki odanızdan alınarak, kadın doğum servisindeki başka bir odaya geçirilirsiniz.

Yanınızda refakatçi olarak eşinizin kalmasını istiyorsanız, gitmeyi düşündüğünüz hastaneyi önceden ziyaret edip uyguladıkları prosedürü öğrenmeniz son anda zor durumda kalmanızı engelleyecektir.

I. Doğum Eylemi

Doğum eylemi, üç ayrı evreye ayrılır. Bu evrelerin her birinde vücudunuzda farklı değişiklikler olur. Fakat sizin yaşayacaklarınız kitaplarda anlatılanlarla tıpatıp uyum sağlamayabilir. Bunun için hayal kırıklığına uğramayın. Burada doğumun safhaları hakkında fikir sahibi olmanız ve hazırlıksız yakalanmamanız için genel bilgiler verilecektir.

Birinci evre: Gerçek doğum sancılarının başlamasından rahimağzının tam açık (yaklaşık 10 cm.) olmasına kadar geçen süredir. Rahimağzı tam açık demek, bebeğin doğum kanalından geçebilecek kadar genişlemiş olması demektir. Bu süre ilk doğumu yapacak anne adaylarında daha uzundur. Çok doğum yapmış bayanlarda ise bu süre 3–4 saate kadar inebilir.

İkinci evre: Tam açıklık oluşmasından bebeğin doğmasına kadar geçen süredir. İlk doğum yapacaklarda 1–2 saat sürebilir.

Üçüncü evre: Bebeğin doğmasından plesanta gibi gebelik ürünlerinin dışarı atılmasına kadar süren evredir. Bu evre sonunda gebelik fiziksel olarak tamamen bitmiş olur. Normal doğum eyleminde ilk yarım saat içinde uterus (rahim) kasılmalarının, kan basıncının ve kalp atışlarının normale dönmesi gerekir.

a. Doğumun Birinci Evresi

Odanıza alındıktan sonra ilk olarak eksik tetkik varsa bunların tamamlanması amacıyla (yanınızda kan grubu kartınız yoksa, bilseniz de kan grubunuza tekrar bakılır) kan alımı yapılır.

> Doğumun bu evresi genelde en uzun olanıdır ve genelde bu evrenin hepsini hastanede geçirmezsiniz. Gerçek doğum sancılarınız başladığında bu evre başlamış olur. Sakin olup doktorunuzun farklı bir tavsiyesi olmadığı müddetçe evrenin belli bir

«ite «ite «ite

bölümünü evde geçirmeye çalışın.

Hafif kasılmalar 15–20 dakika aralarla başlar. Kasılmalar gittikçe düzenli bir hale gelir ve zamanla giderek kasılmaların arası azalır. Kasılmalarınız 5 dakika aralıklarla gelmeye başladığında hastanede olmalısınız. Bundan sonraki safhayı hastanede geçirmelisiniz.

Bu işlemlerden sonra size doğumhane kıyafetiniz giydirilir. Doğumun ikinci evresindeki ıkınmalar sırasında dışkının dışarı çıkıp bebeğe bulaşmasını engellemek için lavman yapılır. Lavman, kalın bağırsakta biriken dışkının tamamen dışarı atılmasını sağlar.

Birinci evrede, ağızdan katı ve sıvı gıda almamanız önemlidir. Çünkü doğumun ikinci evresinde bulantı olabilir ve mideniz dolu olduğunda kusmanız muhtemeldir. En önemlisi de doğumun herhangi bir evresinde sezaryen gerekli görülebilir. Bu durumda genel anestezide ortaya çıkması muhtemel risklerin azaltılması için midenin tümüyle boş olması gereklidir. Eğer çok susarsanız doktorunuza danışarak az miktarda su içebilirsiniz. Ancak kesinlikle katı gıda almamalısınız. Eğer çok bitkin düşerseniz damar yoluyla sıvı ve glikoz verilebilir.

Bu evrede, doğumun normal gidip gitmediğini anlamak için doğum eyleminizi takip eden ebe, belli aralıklarla yanınıza gelir. Genellikle yarım saate bir bebeğinizin kalp atışları dinlenir. Ra- himağzı açıklığını takip için belli aralıklarla tuşe yapılır. Durumunuz hakkında sürekli doktorunuza bilgi verilir. Gerektiğinde doktorunuz da doğumun gidişini kontrol için yanınıza gelir.

Rahimağzı açıklığı belli bir aşamaya geldikten sonra, eğer su keseniz kendiliğinden açılmamışsa doğum eylemini hızlandırmak için su keseniz açılır. Genelde acısız bir işlemdir. İşlem sonunda bir

miktar sıvı akar.

«focsfo«fo
rf|°

Bu evrenin sonuna doğru ıkınma hissi ortaya çıkabilir. Doktorunuz söylemediği sürece kesinlikle ıkınmayınız

Yapılan muayenenizde rahimağzı tam açık denildiğinde ilk evre bitmiş demektir. Artık doğumunuza çok az kaldı.

b. Doğumun İkinci Evresi:

Doğumun ikinci evresinde bebeğiniz, yaklaşık 10 cm. uzunluğundaki doğum kanalından dışarı çıkmak için çaba göstermeye başlar. Doğum kanalının etrafı kaslar ve bağ dokusu ile sarılmış bir tüneldir. Bu dokular bebeğin geçişine pek engel teşkil etmez ler. Ancak bu kanalın etrafını çeviren kemik yapının genişleme özelliği yoktur. Bu nedenle bebeğin buralardan değişik pozis yonlar alarak geçmesi gerekir.



Rahimağzı tam açık konuma geldikten sonra doğumhaneye alınırsınız. Doğum masasına gereken şekilde oturduktan sonra artık doğum için hazırsınız.

Ikınma hissi, bebek başının kalın bağırsağın son kısmına baskı yapması nedeniyle belli bir süre sonra otomatik bir hal alır. Doktorunuz sizden her ağrıyla birlikte önce derin bir nefes almanızı ve bu nefesi bırakmadan ağrının devam ettiği sürece ıkınmanızı isteyecektir. Burada ıkınmanızdaki amaç, bebeğin kanalı geç-

mesinde yardımcı olmaktır. Ağrı geçtiğinde dinlenip bir sonraki ağrıya kadar güç toplamanız önemlidir. ***Bu evrenin süresi tamamen sizin etkili bir şekilde ıkınmanıza bağlıdır.*** Size söylenen şekilde ıkınırsanız kısa sürede bebeğinize kavuşursunuz.

Bu evrenin sonuna doğru bebek başı artık görünmeye başlar. Doktorunuz ağrılarla birlikte ıkınmanızı, ağrı geçtiğinde ise ıkınmayı durdurmanızı söyler. Bu talimatlara uymanız çok önemlidir. Ikınmalarla birlikte bebek iyice perineyi zorladıkça epizyotomi için hazırlıklar başlar. (Bazı durumlarda epizyotomiye gerek kalmaz.) Epizyotomi, bebeğin perineye yaptığı basıncın yırtılmalara neden olmaması için yapılan bir işlemdir. Doğum sonrası düz bir kesinin dikimi ve iyileşmesi kolay olurken, yırtıkların hem dikimi zor olur hem de iyileşmeleri daha uzun sürebilir.

Epizyotomi yapıldıktan sonra genellikle iki üçü ıkınmada bebek doğar.

Bebek başı dışarı gelince sizin ıkınmayı kesmeniz gerekir.

Baş geldikten kısa bir süre sonra bebeğinizin vücudu da kolaylıkla gelir. Bir süre sonra güzel bir ağlama sesi duyarsınız. İşte bu, sizin aylardır kavuşmayı beklediğiniz bebeğiniz. Hayırlı ol sun, artık annesiniz.

-- çöa
#4?

Bebeğinizin sağ kalp boşluğunda toplanan kirli kan, kalbindeki delik sayesinde akciğerlere uğramadan temizlenmek için plesantaya gider. Bebek anne karnındayken plesantası, hem akciğerinin hem de karaciğerin görevini yerine getirir.

Doğumda göbek kordonunun kesilmesiyle kalpteki delik hemen kapanır ve akciğerle alınan ilk nefesle tam kapasite çalışmaya başlar. Herhangi bir nedenle bebeğin kalbindeki delik doğum esnasında

kapanmazsa, cerrahi bir operasyonla kapatılması gerekir. Ayrıca doğumla beraber karaciğer ve böbreklerde görevlerinin başına geçerler.

c. Doğumun Üçüncü Evresi:

Bebeğiniz doğduktan hemen sonra göbek kordonu ortadan kesilir. Böylece bebeğinizin bağımsız yaşamı başlar. Bebeğiniz üşümemesi için ısıtma sistemine sahip özel bir masaya alınır. Burada bebek hemşiresi veya çocuk doktoru tarafından yaşam sal bulguları gözden geçirilir. Ağzı, burnu sıvılardan temizlenir.

Bebeğinizin bakımı yapılırken doktorunuz sizinle ilgilenir, plesanta ve zarları dikkatli bir şekilde dışarı çıkarır. İçeride herhangi bir parça kalmaması için çıkan materyaller incelenir. Son kez de rahim içi kontrol edilir. Ondan sonra yapılmışsa epizyotomi bölgesi uyuşturularak kendiliğinden eriyen iplikler ile dikilir. Varsa bölgede oluşan yırtıklar da tamir edilir.

Her şey bittikten sonra doğumhane personeli tarafından odanıza alınırsınız. Bir süre geçtikten sonra bebeğiniz temizlenmiş ve giydirilmiş olarak size getirilir. Bu kadar yorucu bir yolculuktan sonra, son derece acıkmış olan bebeğiniz karnını doyurması için göğsünüze verilir. İşte o anda çekilen sancılar, acılar her şey unutulur. Bir bebek yaşamak için size muhtaçtır. Onu bakıp büyütmek, en iyi şekilde yetiştirmek, eğitimini sağlamak ve onu her olumsuz şeyden korumak için siz görevlendirilmişsinizdir. Ve siz bu zorlu ama bir o kadar da zevkli görevi seve seve yerine getirmeye hazırsınızdır. Rabbim yardımcınız olsun. Kolay gelsin...

2. SEZARYEN İLE DOĞUM

Sezaryen; normal doğum olması halinde bebeğin ya da annenin sağlık durumunun tehlike altına gireceği durumlarda önerilmek-

tedir. Çünkü normal doğum yapabilecek anne adayları için kadın doğum uzmanları normal doğumun daha sağlıklı olduğu konusunda fikir birliğindedirler.

Sezaryen karın bölgesinde gerçekleştirilen bir ameliyattır. Genellikle sezaryende genel anestezi kullanılır. Epidural anestezi ile gerçekleştirilenleri de vardır.

Anne adaylarının bir çoğu normal doğum sırasındaki sancılardan korktukları için sezaryen ile doğumu, normal doğum yapa

bilecekleri halde tercih edebilmektedirler. Sezaryenin ise normal doğuma göre daha ağrısız bir doğum yolu olduğunu söylemek zordur. Sezaryen esnasında anne adayı anestezi aldığı için acı çekmemektedir. Ancak operasyon tamamlanıp anestezinin etkisi geçmeye başladıktan sonra acılar da ortaya çıkmaya başlar. Sezaryen ardından oluşan gaz sancıları ile ameliyat yerindeki sancılar uzun süre devam edebilmektedir. Sonuçta kişi ameliyat geçirmiştir ve bunun iyileşmesi zaman istemektedir.

Sezaryen "planlı" olarak ya da herhangi bir nedenle normal doğum gerçekleştirilemediği durumlarda uygulanır. Doktorunuz size bebeğinizin ters veya yan durması, daha önceden sezaryen ile doğum yapmış olmanız, plesantanın doğum kanalının girişini tıkamış olması, bebeğin iri olması veya diğer birçok nedenle "planlı sezaryen" önerebilir.

a. Planlı Sezaryen Ne Zaman Uygulanır?

Planlı sezaryen, belirlenen bir tarih ve saatte henüz doğum eylemi başlamadan uygulanan sezaryendir. Doktorların çoğu planlı sezaryen ile doğumu 40. hafta dolmadan önce gerçekleştirir. Genelde doktorlar 39. haftada yapılmasını önerirler. Sizin bu du rumda aklınıza ilk gelecek sorular "bebeğin henüz zamanı dol madan önce doğması uygun mudur?" "biraz daha kilo alsa daha iyi olmaz mı?" şeklindedir. Bebeğiniz 38. haftadan itibaren artık doğmaya hazırdır. Daha fazla beklendiğinde daha kilolu doğa cağı doğrudur. Ancak 40. haftaya yaklaştıkça sizin sancılarınızın beklenmedik bir şekilde ortaya çıkma ihtimali artacak ve planlı sezaryen, acil şartlarda gerçekleştirilen bir ameliyata dönüşe çektir.

Bu nedenle sezaryen planlanmışsa doktorunuzun size 40. hafta dolmadan önereceği tarihi gönül rahatlığıyla kabul edebilirsiniz.

... 9&a ç&a ....— _____.

Planlı sezaryen tarihi, gebelik haftasına göre verilir. Bu gebelik haftasının hesaplanmasında annenin son adet tarihi en önemli veridir. Anne adayının son adet tarihini yanlış bildirmesi (kesin hatırlayamaması, geç veya erken yumurtlama, gebeliğin ilk haftalarında son adet tarihinin ultrasonla doğrulanmamış olması) halinde bebek normal gelişim haftasından daha erken doğabilir. Böyle bir durumda bebeğin anne karnı dışındaki yaşama alışması ve kendi başına yaşamını sürdürebilmesi için belli bir süre gerekecektir.

Şu unutulmamalıdır, bebeğin vücudu çıkana kadar herhangi bir dönemde normal doğumdan vazgeçilerek bebeğin sezaryen ile doğması kararı verilebilir.

b. Hangi Durumlarda Planlı Sezaryen Kararı Verilir?

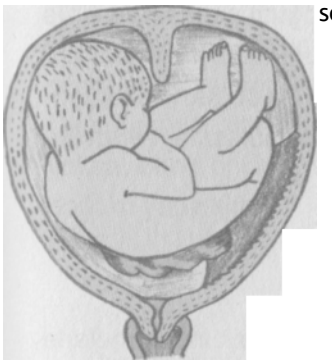
I. Bebeğin "ters" ya da "yan" durması

Özellikle 36. gebelik haftasından sonra bebeğin yeri daraldığından pozisyon değiştirmesi zorlaşır. Doğum pozisyonu olan ba–

şaşağı durumu almış olması gerekir. 36. gebelik haftasından sonra bebeğin anne rahmi içerisinde enlemesine duruyor olması sezaryen, yapılmasını gerektiren bur durumdur. Makat ile gelen bebeklerin dikkatli bir incelemeden







sonra normal olarak doğmasına izin verilebilir. Doğum kanalına ilk giren kısmın ayakları olması durumunda da sezaryen gerekir. Makat gelişi ile normal doğum mümkün olmakla beraber bebeğin doğumu esnasında oluşabilecek muhtemel riskler gö– zönünde bulundurularak genelde sezaryen ile doğum gerçekleştirilmektedir.

II. Plasenta Previa

Plesantanın rahimağzını tümüyle ya da kısmen kapatmasıdır. Tümüyle kapatma durumunda bebek hiçbir şekilde doğum ka nalına giremez. Plesantanın doğum kanalını kısmen kapatma sı durumunda ise doğum esnasında rahimağzı açılırken aşırı kanama olabilir. Bu sebeplerle doğum sezaryenle gerçekletti rilir. Tanı 36. gebelik haftasından sonra yapılan ultrasonla mu ayene sonucu konur. Bazı gebeliklerin erken dönemlerindi* plesantanın rahimağzını tamamen kapattığı ya da rahimagzın.ı

yakın durduğu görülebilir. Ancak ilerleyen haftalarda rahimin büyümesiyle plesanta yukarı çekilerek normal yerine gelebilmektedir. Bu nedenle 36. haftadan önce sezaryen kararı verilmesi doğru değildir.

III. Herpes Simpleks Enfeksiyonu

HSV (hurpes simpleks virüsü) enfeksiyonunun bulaşıcılığının devam ettiği dönemde anneden bebeğe doğum esnasında virüs bulaşma riski vardır. HSV bebekte ciddi santral sinir sistemi enfeksiyonuna neden olabilmektedir. Bu nedenle doğum sezaryenle gerçekleştirilir. Ancak bazen sezaryen bile bulaşmayı engelleyemeyebilir.

IV. İri bebek

Doğumu yakın olan bir bebeğin ultrason ve klinik incelemelerle 4500 gramdan daha ağır olduğunun saptanması durumunda sezaryen ile doğum tercih edilir.

V. Pelvis (çatı) darlığı

Anne adayın çocukluk çağında geçirdiği ve kemik yapısını bozan hastalıklar geçirmişse bu duruma rastlanır. Şüpheli durumlarda gebelik döneminde yapılan dikkatli bir pelvik muayene ile tanı konur. Pelvis (çatı) yapısı rahim içindeki bebeği doğurmaya uygun değilse sezaryen ile doğum kararı gebelik döneminde verilir.

VI. Daha Önce Sezaryenle Doğum Yapmış Olma

Sezaryen esnasında rahime bir kesi yapılır. Bu kesi usulüne uygun bir şekilde dikilerek kapatılır. Ancak ne kadar iyi kapatılırsa kapatılsın, ne kadar mükemmel iyileşirse iyileşsin, kesi bölgesindeki

rahim kasının bütünlüğü bozulmuştur. Daha sonraki hamileliklerde rahim ve bebek büyümeye başladığında bu kesi bölgesinde bir gerginlik oluşur. Kesinin uygulanış biçimine bağlı olarak bu kesi bölgesinde kendi kendine açılma veya bölgede yırtık oluşabilir.

Önceki doğumunu sezaryenle yapmış olanların şimdiki doğumunu da sezaryenle gerçekleştirmesi uygundur, ancak şart değildir. Özel koşullar yerine getirildiğinde ve bir acil sezaryen durumu yoksa, daha önceden sezaryen geçirmiş bir anne adayı normal doğum yapabilir.

__ ötöo <sa_ _____ _____
«rç®– «'Ö'®
Önceki doğumunu sezaryenle yapmış olanların şimdiki doğumunu da sezaryenle gerçekleştirmesi uygundur, ancak şart değildir. Sezaryenle doğum yapmış annelerin ameliyatlarının ne şekilde yapıldığını bilmeleri ve taburcu olurken bu konuda bir belge almaları daha sonra (şartlar uygunsa) normal doğum yapmak isteyebilecekle rinden önemlidir.

Doğum kanalını tıkayan miyomlar ya da kanalda yer alan kitinler, çoğul gebelikler, geç doğum (gününün geçmesi), anne ada yının doğumun ikinci evresinde ıkınmasının sakıncalı olduğu durumlar, bebekteki bazı anomalilerin olması; planlı sezaryen kararı verilmesine neden olan sebeplerdendir.

Ayrıca kesin sağlık açısından bir problem olmasa da, uzun süren bir kısırlık döneminden sonra tüp bebek ya da diğer yöntemlerle gebe kalındığında, daha önceden çok sayıda düşük veya erken doğum

nedeniyle çocuk sahibi olunamadığı durumlarda, önceki gebelik dönemlerinde veya doğum esnasında bir veya daha fazla bebeğin kaybedildiği durumlarda sezaryen önerilmektedir. Buradaki temel düşünce çok zorluklarla elde edilen bebeğin canlı doğmasının garanti altına alınmaya çalışılmasıdır (anestezi ve sezaryenin getirebileceği riskler göze alınarak).

c. Acil Sezaryen Kararı Hangi Durumlarda Verilir?

Doğum eyleminin ilerlememesi

Doğum eyleminin normal başlasa ve sancı da düzenli olsalar bile bazı durumlarda rahim ağzındaki açıklık uygun şekilde ilerlemeyebilir. Suni sancı (oksitosin) verilmesine rağmen rahimağzı açıklığı ilerlemiyorsa sezaryen kararı verilir.

Bebeğin kalp seslerinin bozulması (ilk önce normale döndürmeye çalışılır, başarılamazsa), bebeğin doğum kanalında sıkışması, kordon sarkması gibi durumlarda da acil sezaryen kararı verilir. Acil sezaryen kararı, bebeğin ya da anne adayının hayatının tehlike altında olması nedeniyle kısa süre içinde bebeğin doğurtulması içindir.

Doğumun ikinci evresinde ise, bebeğin doğum kanalında sıkışması ve vakum uygulaması ile de doğumun gerçekleştirilememesi gibi durumlarda da acil sezaryen gerçekleştirilir.

d. Sezaryen Nasıl Gerçekleştirilir?

Planlı bir sezaryen için doktor genellikle 39. gebelik haftasına rastlayan bir güne randevu verir. Ameliyat gününden önce anes-

teziyi verecek doktor hastayı görür. Gerekli tetkikler yapılır.

Ameliyat gününden önceki gece yarısından itibaren bir şey yiyip içilmemeli, sabah kalkınca da kahvaltı yapmadan ve hiçbir şey içmeden hastaneye gidilmelidir. Hastanede eksik tetkik varsa yapılır, rutin muayene gerçekleştirilir.

Anne adayına lavman yapılır. Ameliyat kıyafetleri giydirilir. Ba-ğırsaklar tümüyle boşaldıktan sonra anne adayı ameliyathaneye alınır.

I. Ameliyathanede Neler Yapılır?

Ameliyathane; içinde ortada bir ameliyat masası, masanın baş kısmında anestezi vermeye yarayan bir cihaz, çok sayıda dolap ve çekmecenin bulunduğu, ameliyat masasının tam tepesinde lambaların olduğu bir odadır. Ameliyat esnasında odada, amelıya tinizi gerçekleştirecek doktorunuz ile ona yardımcı olacak asista

nı, anesteziyi gerçekleştirecek anestezi uzmanı, hemşire ve gerekli malzemeyi temin eden ameliyathane personeli bulunur.

Anestezi uzmanı tarafından anne adayı uyutulduktan sonra operasyon başlar.

Genellikle karnınızın alt kısmına (iç çamaşır izine denk gelen yere) ya da nadiren göbek altına bir kesi yapılarak ameliyata başlanır. Tüm katmanlar aşılarak rahime ulaşılır. Buraya da bebeğin çıkmasına yeterli olacak büyüklükte bir kesi yapılarak bebek alınır. Bebek kordonu kesildikten sonra onu almaya gelen çocuk doktoru veya bebek hemşiresine teslim edilir.

Plesanta elle çıkarılır. İşlemler bitince tüm kesilen katmanlar tek tek dikilir. Son dikişler atılırken anestezist anneyi uyandırmaya başlar. Tümüyle ayılıp kendi kendinize nefes alabilir hale geldikten sonra odanıza götürülmek üzere servis personeli tarafından alınırsınız.

Tebrikler artık bir annesiniz!

II. Ameliyat Sonrası Yapılan İşlemler

Bu işlemler karışık gibi görünse de yaklaşık 30-45 dakika içinde odanızda olursunuz.

Odanıza yarı uyanık bir halde geldikten yaklaşık bir saat sonra olayları algılamaya başlarsınız. Sezaryen sonrası ilk gün zor geçebilir. Güçlü ağrı kesiciler kullanılmasına karşılık ameliyat yerinizde ağrı duyabilirsiniz. Ancak ikinci günden itibaren bu ağrı genellikle azalır.

Ameliyat sonrası genellikle (6-12 saat sonra) servis hemşiresi yardımıyla biraz yürütülürsünüz. İdrar yapma ihtiyacınız oldu ğunda da servis hemşiresini haberdar ederek hemşire ve refakatçiniz yardımıyla yataktan kalkın. Ameliyatın ilk saatlerinde baş dönmesi sık görülür. Yataktan kalktığınızda başınız dönüyorsa

kendinizi zorlamayın ve yatağınıza geri dönün.

İkinci günden sonra en sık karşılaşılan problem, gaz çıkarama- ma ve buna bağlı olarak karında şişkinlik ve ağrı oluşmasıdır. Önlem olarak gaz yapıcı gıdalardan kaçınınız ve kendinizi iyi hissettikçe yürümeye çalışınız.

İkinci günün dolmasından sonra, şikayetiniz yoksa ve normal bes- lenmeye başladıysanız genellikle doktorunuz sizi taburcu eder.

III. Hastaneden Çıkınca Dikkat Edilmesi Gerekenler

Hastaneden taburcu olup eve geldiğinizde, aşağıdaki maddelere dikkat ederseniz eski halinize dönmeniz daha kısa sürecektir;

- Sezaryenden sonra birkaç gün ağrı ve yorgunluk hissetmeniz doğaldır. Bu nedenle iyi bir şekilde dinlenin,
- Ağır işler yapmaktan kaçının,
- Size verilen demir ilaçlarını kullanmaya devam edin,
- Bebeğinizi emzirmeye devam edin,
- Dikişleriniz alındıktan sonra (kendiliğinden eriyen estetik dı kiş yapılmış olabilir) bir problem yoksa doktorunuz ne zaman banyo yapabileceğinizi söyleyecektir (dikiş yerlerinizi kuru tutmaya özen gösterin),
- Doktorunuz izin vermediği sürece cinsel ilişkide bulunmayın.

Aşağıdaki durumlarda kontrol gününüzü beklemeden doktoru- nuzla görüşünüz.

- Ateşiniz 38 derecenin üzerine çıkarsa,
- Ameliyat yerinde, karnınızda, bacaklarınızda ya da vücudunuzun herhangi bir yerinde ağrı kesiciye cevap vermeyen bir ağrı ortaya çıkarsa,

- Dikiş yerinde aşırı kızarıklık, sızı ve akıntı oluşmuşsa,
- Kanamanızın taburcu olduktan sonra giderek azalması gerekir. Azalma olmamış veya artmışsa,
- Kötü kokulu akıntınız olmuşsa mutlaka doktorunuzla görüşün.

3. EPİDURAL ANESTEZİ İLE DOĞUM

a. Epidural Anestezi Nedir?

Epidural anestezi ya da en sık bilinen adıyla "ağrısız doğum", doğum eyleminde veya sezaryen operasyonunda ağrı hissini ortadan kaldırmak için kullanılan özel bir bölgesel anestezi şeklidir. Genel anesteziden farkı, anne adayının işlem esnasında uyanık olması ve etrafında olup bitenleri tümüyle algılamasıdır. İstenmeyen etkiler açısından genel anesteziden oldukça güvenli bir yöntemdir.

Doğum eyleminin birinci evresinde rahim kasılmaları ve servik- sin açılması, ikinci evresinde bebeğin doğum kanalında ilerlemesi ve bu ilerleme esnasında da etraf dokulara baskı yapması sırasında, epizyotomi açılırken ve tamir edilirken anne adayı ağ rı hisseder. Bu ağrının algılanma şiddeti kişiler arasında farklılık gösterir. Ağrı eşiği yüksek anne adayları bu ağrıları "normal, dayanabilir" ağrılar olarak tanımlarken, ağrı eşiği düşük anne adayları da bu ağrıları "dayanılması mümkün değil" olarak tanımlamaktadırlar.

Epidural anestezi, anne adaylarının doğumları esnasında hissettikleri bu ağrı ve sancıları tamamen dindirmek ya da en azından dayanabilir seviyeye indirmek için geliştirilmiş bir yöntemdir.

b. *Epidural Anestezi Nasıl Uygulanır?*

Epidural anestezi, bel bölgesindeki omurlar arası bir boşluktan

uygulanır. Bu esnada anne adayının yan yatar ya da oturur konumda olması istenir. İlk önce, bölge antiseptik (mikrop öldürücü) maddeyle silinir. Sonra çok ince bir iğneyle bu boşluğa girilerek omuriliği çevreleyen ve "dura" adı verilen zarın etrafına lokal anestezik ve aneljezik ilaçlar verilir. Burada amaç, ağrı uyaranlarının beyine ulaşmasının engellenmesi sonucunda ağrı hissinin ortadan kaldırılmasıdır. İlaçlar tek dozda verilebileceği gibi genellikle bu bölgeye kalıcı bir kateter (tüp) yerleştirilerek gerekli durumlarda anestezik madde takviyesi yapılır.

Bel bölgesine verilen anestezik maddenin cinsi, yoğunluğu, ig nenin batırıldığı yer ve anne adayının duruş pozisyonu (yan ya tar, oturur, baş öne eğilmiş vs.) verilen maddenin dağılması vo vücutta uyuşan bölgenin genişliğini önemli oranda etkiler.

Epidural anestezi uygun dozlarda uygulandığında, anne aday kendini felç olmuş gibi hissetmez ve bacaklarını hareket ettirebilir.

Epidural kateter takılması işlemi, pek acı hissedilmeyen rahat bir uygulamadır. Kateterin epidural boşluğa girdiği anda bacakta elektrik çarpmasına benzer bir his oluşması dışında anne adayında bir rahatsızlık görülmez.

Epidural anestezi, usulüne uygun yapıldığında anne adaylarının yaklaşık %85'inde tam etkili olur. Yani kasılmaları, bebeğin doğum kanalında ilerleyişi ve doğması esnasında çevreye yaptığı baskıyı, açılmışsa epizyotomi ve epizyotominin tamiri aşamasında hiçbir ağrı hissetmez. Anne adayı uyanık olduğu için bu safhaları takip eder.

Normal doğumun gidişatında bir problem yaşanırsa bölgeye yerleştirilen kateter vasıtasıyla anne adayına tekrar gerekli dozda anestezik madde verilir. Böylece genel anesteziye gerek kalmadan sezaryen operasyonu gerçekleştirilir.

Epidural anestezinin uygulanmasından sonra etkilerini göstermeye başlaması ve oturması zaman alan bir

işlemdir. Bu nedenle daha önce fazla sayıda doğum yapmış ve kısa sürede doğurması beklenen anne adaylarında epidural uygulamak anlamsız olabilir.

Ender durumlarda epidural anestezi, doğumun ikinci evresinde yetersiz olabilir. Bu durumda epizyotomi açılırken ve tamir edilir ken bölgesel anestezi gerekebilir.

c. Epidural Anestezinin Riski Var Mıdır?

Epidural anestezi, ağrı hissini ortadan kaldırmada oldukça etkili ve yan etki ortaya çıkma riski de oldukça düşük bir yöntemdir. ***Ancak epidural anestezi uygulamalarını, bu konuda yetişmiş ve tecrübeli anestezi uzmanlarının gerçekleştirmesi gerekir.***

Epidural anestezinin en sık görülen yan etkisi, hipotansiyondur (tansiyonun düşmesi). Bu problemin çıkışını önlemek için, işlemden hemen önce damar yolundan yaklaşık 1 litre sıvı verilerek damar yolunun dolması sağlanır. Hipotansiyon, beraberinde getirdiği tehlikeler nedeniyle ortaya çıkması istenmeyen ve çıktığında da hızla giderilmesi gereken bir durumdur. Tecrübeli bir anestezi uzmanının hem hipotansiyonla karşı karşıya kalma olasılığı düşüktür, hem de meydana geldiğinde bu durumla hızlı ve etkili bir şekilde başa çıkabilir.

Epidural anestezi sırasında çok nadir olarak anestezik maddenin yanlış yere (beyin omurilik sıvısının dolaştığı boşluğa) verilmesi sonucu da ani tansiyon düşmesi, geç dönemde baş ağrıları, motor liflerde uyuşma gibi istenmeyen etkiler ortaya çıkabilir.

Epidural anestezide verilen ilacın maksimum dozlarının aşılma sı veya ilacın yanlışlıkla damar içine verilmesi durumunda hem kalp hem de beyin olumsuz etkilenebilir. Anestezide kullanılan ilaçlara bağlı hafif derecede allerji ve cilt döküntüleri, nadiren

ıkınma hissini ortadan kaldırarak doğum süresinin uzaması görülebilir. Bu ve bunlara benzer istenmeyen durumlar ile, epidura- le bağlı oluştuğu iddia edilen kalıcı felç günümüzde çok ender görülür hale gelmiştir.

d. Epidural Anestezi Ne Zaman Uygulanır?

Epidural anestezinin uygulanmaya başlanacağı zaman çok önemlidir. Gerçek doğum eylemi başlamadan önce uygulanan epidural, doğum eyleminin düzenini bozabilmektedir. Anne adaylarının gerçek doğum eyleminden önce ağrı duymaları durumunda epidural uygulanamaz. Gerekli durumlarda ve çok gerekli olduğunda, ağrıyı dindirmek için bazı ilaçlar verilebilir. *Epidural anestezi uygun zamanda başladığında doğumun birinci evresi üzerine etki etmez.*

Normal doğumda rahim kasılmaları düzenli hale geldikten sonra ya da rahim açıklığı yaklaşık 4 cm. olduğunda epidural anestezi yapılabilir.

Kişiye göre biraz değişiklik gösterse de genellikle kateter yerleştirilip ilaç verildikten 15 dakika sonra anne adayı kasılmaları hissetmesine rağmen ağrı duymamaya başlar. Doğum uzadığında veya ilacın etkisi azalıp kişi ağrı duymaya başladığında ise ek dozlar verilebilir.

e. Epidural Anestezinin Avantajları Nelerdir?

Doğum ağrılarının giderilmesinde en etkili yoldur.
Genel anesteziye göre riski daha azdır.

Annenin bilinci açık olduğu için sezaryen sırasında doğuma ka tılabilir.

Uygun zamanda gerçekleştirildiğinde normal doğumun ilerlemesini hızlandırabilir.

f. Epidural Anestezi Kimlerde Uygulanmaz?

Kanama bozukluğu olanlarda

Pıhtılaşmayı önleyici (antikoagülan) tedavi alanlarda

Uygulama bölgesinde enfeksiyon-yanık varlığında
Anne adayının uygulamayı reddetmesi durumlarında epidural anestezi uygulanamaz.

4. SUALTINDA DOĞUM

Suda doğum yöntemi, son yıllarda ilgi çekmekle birlikte uygu-lamada taşıdığı zorluklar nedeniyle belli ülkeler dışında fazla yaygınlık göstermemektedir. ABD, Rusya, Hollanda gibi ülkelerde uygulanmakla birlikte bu yöntem konusunda uzmanlar arasında fikir ayrılıkları bulunmaktadır. Normal doğumun bile beklenmedik sorunlara neden olabildiği göz önüne alındığın da, suda doğum kararı verilirken her tür komplikasyon olasılı ğı karşısında dikkatli ve hazırlıklı olunmalıdır. Ayrıca doğum mutlaka konu üzerinde uzmanlık ve deneyimi olan hekimlere« gerçekleştirilmelidir.

Doğumun Gerçekleştirilmesi Esnasında Gözlenen Farklı Uygulamalar

Tıp bilimi, birbirinden oldukça farklı uygulamaların aynı sonuca götürdüğü ilginç ve farklı bir bilim dalıdır. Bu sadece doğum alanında değil tıbbın her branşında durum böyledir. Hal böyle olunca her doktorun ve her hastanenin uygulama biçimleri farklı farklıdır.

Bu farklılıkları, sizin doktorunuzun önerileri ve uygulamaları ile arkadaşlarınızın doktorlarının uygulamalarını kıyasladığınızda çok rahat görebilirsiniz.

Bazı doktorlar, anne adayının tüm doğum eylemi boyunca yatakta kalmasını isterken, bazıları ise doğum eylemi boyunca serbest gezinmelerine izin vermektedir.

Bazı anne adaylarının karnına, bebeğin kalp atışlarını İzleyen özel bir cihaz tüm doğum eylemi boyunca takılıyken, bazılarının bebeğinin kalp atışları tahta boru yardımıyla sadece belli aralıklarla takip edilmiştir.

Bazı anne adayları, sık sık muayene edilirken, bazıları bir iki muayeneyle doğumlarını tamamlamıştır.

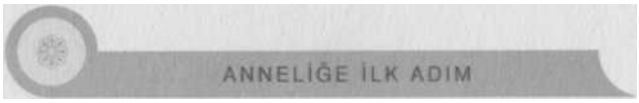
Bazı anne adaylarının eşlerinin doğuma girmesine izin verilirken, bazılarının eşleri doğumhane kapısında beklemiştir.

Bazı anne adaylarına sezaryen esnasında idrar sondası takılmış, bazıları ise sondasız sezaryene alınmıştır.

Farklı uygulamalar doğum sonrası da devam etmektedir.

Bazı annelerin bebekleri doğumdan hemen sonra yıkanmış, bazılarının ise silmekle yetinilerek, göbeği düştükten sonra yıkanması tavsiye edilmiştir.

Dolayısıyla bu tür farklı uygulamaların olduğunu bilmek sizi rahatlatır. Ancak bu farklılıkların hepsi tıp bilimi ve sağlık kuralları çerçevesinde olmak zorundadır.



BEBEK

Genç kadın, bebeğin güzelliği karşısında büyülenmiş gibiydi. Kıvırcık sarı saçları, iri mavi gözleri, kalkık bir burun ve küçük kırmızı dudaklarıyla bir kartpostalı andıran bebek, kadının şimdiye kadar gördüğü en cana yakın kız çocuğuydu. Onun ipek yanaklarını doya doya öpmek ve Cennet kokusunu içine çekmek için eğildiğinde:

- Dokunma bana!, diye bir ses duydu. Beni okşamaya hakkın yok senin!.

  Kadın, korkuyla irkilip etrafa baktı. Bebekle kendisinden başka kimse yoktu. Aynı sesi tekrar duyduğunda bebeğe döndü. Aman Allah'ım!. Yeni doğmuş gibi görünmesine rağmen konuşan oydu.

  Bebek:

- Bana yaklaşmanı istemiyorum! diye devam etti. Hemen uzaklaş benden!

  Kadın, biraz olsun kendini toparlayıp:

- Çocuklarımız hep erkek oluyor, dedi. Onlar da güzel ama, kız çocukları başka. Bu yüzden seni öpmek istedim.
- Beni öpemezsiıı! diye ağlamaya başladı bebek. Benim de seni öpmem mümkün değil.

– Neden? diye sordu kadın. Neden öpemezsiıı ki?



Bebek, hıçkırıklara boğulurken:

Bunun sebebini bilmen gerekir, dedi. Düşünürsen mutlaka İMİ lacaksın.

Kadın, neler olup bittiğini hatırlamak üzereyken kendine gel di. Hastane odasında yatıyor ve narkozun tesirinden midesi bulanıyordu. Aile dostları olan genç doktor, kadına bir demet çiçek uzatıp:

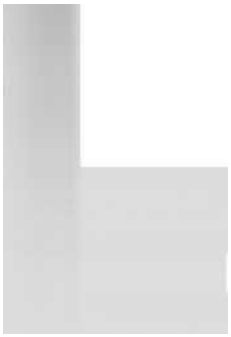
Geçmiş olsun hanımefendi, dedi. Başarılı bir kürtajdı. Sahi, "kız"mış aldırdığınız bebek.



ANNELİĞE İLK ADIM

flkTINCI BÖLÜM

©oğurn âonrası (Isohusalık) ©ön^mi Vjz *f\r>m* <§>ütünün **Önemi**





L

ANNELİĞE İLK ADIM

A. DOĞUM SONRASI DÖNEM (LOHUSALIK)

Günümüzde normal doğumdan sonra 24 saat (bu 8 saate kadar inebilmektedir), sezaryenden sonra ise 48 saat hastanede kalmak yeterlidir.

Doğumdan sonra eve gelen anne, doğum şekli ne olursa olsun mümkün olduğunca dinlenmelidir. Ancak bu dinlenme sürekli yatma şeklinde olmamalıdır.

Ev içerisinde dolaşmak, basit ev işleri yapmak, varsa diğer çocuk veya çocuklarla ilgilenmek, hem kişinin kendine güvenini arttırır hem de kan dolaşımını destekler.

Doğum sonrası eve gelen yeni anne, dilediği ve kendisine do kunmadığını bildiği her şeyi yiyip içebilir (gaz yapan yiyecekleri çok fazla tüketmeden). Protein içerikli gıdalar ile taze meyve ve sebzeler özellikle tavsiye edilir.

Doğumdan sonra bağırsak hareketlerinde yavaşlama ve bunun sonucu kabızlık olabilir. Bu nedenle bol lifli gıdalar ve bol sıvı alınması, kabızlığı önlemek açısından önemlidir.
Normal doğumdan sonra hemen, sezaryenle doğumdan sonra ise 3. günden itibaren (doktorunuz aksini belirtmemişse) ayakta duş

şeklinde banyo yapılabilir. Banyo esnasında vajinanın yıkanması sakıncalı olabilir.

Doğum sonrası karın kaslarını güçlendirmek için egzersiz önerilir. Ancak egzersizlere 6 hafta sonra başlanmalı ve kasları çok zorlayan egzersizlerden kaçınılmalıdır.

a. Doğum Sonrası Vücutta Görülen Değişiklikler 1. Rahmin Küçülmesi (uterus involüsyonu)

Doğum sonrası belirgin olarak fark edilebilen ilk değişiklik rahmin küçülmesidir.

Gebelik süresince rahmin ağırlığı yaklaşık 20 kat büyür. Doğum sonrası ise hızla küçülmeye başlar. Bebek doğduktan hemen sonra büyüklüğü yaklaşık 20. gebelik haftasındaki boyutuna iner. Rahim yaklaşık olarak 6. hafta sonunda gebelik öncesi boyutuna döner.

Vücudumuzda ağırlık ve hacmi bu kadar çok büyüyüp, (doğumdan sonra) küçülen başka bir organımız bulunmamaktadır. Ute- rusun bu özelliği bilimsel yönden tam açıklanabilmiş değildir. Rabbimizin annelere bir lutfu olan bu olay, bilim dünyasını şaşırtmaya devam etmektedir.

Doğumdan hemen sonra rahim kasılmalarının gücü, doğum sı- rasındaki kasılmalardan çok daha fazladır. Bunlara "takip eden ağrılar" adı verilir. Bu ağrılar 2-3 gün kadar devam edebilir. Da

ha önce doğum yapmışlarda daha fazla hissedilebilir. İlk 12 saatte sıklıkları daha fazladır. Bu saatten sonra hem sıklıkları hem de şiddeti giderek azalır.

Annenin bebeği emzirme sırasında, meme ucunun uyarılmasıyla "oksitosin" hormonu salgılanır. Bu hormona bağlı olarak rahmin toparlanmak için yaptığı kasılmalar artar. Bu esnada kasık ve karın bölgelerinde ağrılar hissedilebilir. Emziren annelerde rahmin toparlanması daha kısa sürede olmaktadır. Emzirmeyen- lerde emzirenlere göre rahim daha büyük kalabilmektedir.

2. Doğum Sonrası Vajinal Akıntılar

Doğumdan sonra rahim içinden gelen akıntıya "Löşi (lochia)" adı verilir. İlk gelen taze kırmızı kan içinde kan ve doku parçacıkları bulunur. Birkaç gün içinde miktarı azalır, rengi açılır. 2. haftadan sonra ise daha koyu kıvamlı ve açık renkli akıntı gelmeye başlar. Doğumdan sonra yaklaşık 4 hafta sonra tüm bu akıntılar kesilir (bazı lohusalarda bu akıntı, son zamanda çok azalarak 40 gün sürebilir).

Löşi içeriği açısından enfeksiyona (hastalık kapmaya) çok müsaittir. Bu nedenle temizliğe çok dikkat etmek gerekir.

3. Rahim Ağzında (Serviks) Ve Diğer Yapılarda Görülen Değişiklikler

Doğum esnasında 10 cm. açılan ve tamamen incelip kağıt gibi olan rahim ağzı açıklığı, bir hafta sonunda yaklaşık 1 cm.'ye iner. Rahim ağzının tamamen iyileşmesi, 6 hafta alır.
Doğum sırasında çok fazla zorlanan ve esneyen vajina dokusu yavaş yavaş iyileşmeye başlar. 3 hafta bitiminde son halini alır, ancak asla

doğum yapmadan önceki gerginliğine dönemez.

Gebelik boyunca genişleyen ve esneyen karın ve kalça kasları 6 hafta sonra toparlanır. Bu dönemden sonra egzersiz önerilir. Dolaşım, boşaltım, endokrin gibi diğer sistemler de yaklaşık olarak 6 hafta sonra normal hallerine dönerler.

B. Lohusalık Problemleri

Doğumdan hemen sonra ciddi ve ani problemler görülebilir. Bu yüzden lohusa 24 saat gözlem altında tutulmalı ve sık sık kontrolleri yapılmalıdır.

Lohusa, hastaneden kanaması normale döndükten sonra ve ayrıca bir problemi yoksa 8 saatten sonra doktorunun izniyle çıkabilir.

1. Aşırı Kanama (Atoni)

Normal doğumdan sonra aşırı kanama normal değildir. En önemli ve ciddi nedeni de rahmin kasılmaması ve açıkta kalan damarların kapanmamasıdır. Son derece acil ve tehlikeli bir durumdur. Çok kısa zamanda aşırı miktarda kanama olur.

Uygun olmayan ortamlarda yapılan doğumlarda meydana gelirse anne kaybedilebilir.

2. Enfeksiyonlar

Lohusalık humması, doğumdan sonraki ilk 24 saatten sonra ortaya çıkar ve yüksek ateşle seyreder. Görülmesinin en sık nedenleri üreme, idrar yolları ve memelerin mikrop kapmasıdır.

Rahim içi iltihaplanmaları, genelde 3. gün ortaya çıkar ve ateş 40 dereceye kadar yükselebilir. Löşi (vajinal akıntı) çok kötü kokuludur. Rahim içi oldukça hassas ve ağrılıdır.

İdrar yolu enfeksiyonları genelde 2. ve 3. günde belirti verir. İdrar yaparken yanma, kasık ve bel ağrıları, yüksek ateş şikayetleri görülebilir.

Enfeksiyonların tedavisinde, uygun antibiyotik verilerek, yatak istirahatı ve sıvı alımı önerilir.

Gebelik öncesinde var olan her türlü hastalık, lohusalık döneminde artarak ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle lohusalık döneminde çok dikkatli olmak gerekir. Beslenmeye ve temizliğe özen gösterilmelidir. Yeni doğum yapmış anne ve bebeğin enfeksiyon kapma ihtimali göz önünde bulundurularak ziyaretleri kısıtlanmalıdır.

3. Bacaklardan birinde ya da ikisinde ağrı, kızarıklık, şişme görülmesi.

Gebelik dönemi özellikle toplardamarlarda pıhtı oluşumuna zemin hazırlar ve bu risk lohusalığın ilk günlerinde de devam eder. De rin ven trombozu (DVT) (dokunun derinlerinde yeralan bir toplar damar içinde pıhtı oluşumu) adı verilen durum kendini, tıkanıklık

oluşan bölgenin gerisinde kızarıklık, ağrı, şişme ve bölgesel ısı artışı şeklinde belli eder. Bu belirtilerin tümü birden oluşabileceği gibi özellikle hastalığın başında yalnızca biri de görülebilir.

DVT tedavi edilmediğinde toplardamar içinde oluşan pıhtı yer değiştirerek akciğer atardamarlarından birinin tıkanmasına neden olabilir. ***Akciğer damar tıkanıklığı adı verilen bu durum, anne ölümlerinin başta gelen nedenlerinden birisidir.*** Bu sebeple, yukarıda sayılan belirtilerin görülmesi halinde en kısa zamanda doktora başvurulmalı ve tedaviye hemen başlanmalıdır.

c. Doğum Sonrası Perine Bölgesinin Bakımı

Normal doğum esnasında bölgede yırtıkların olmaması için doktor tarafından kesi yapılır. Bu kesiye "epizyotomi" denir.

Vajina girişi ile makat arasında kalan bölgeye "Perine Bölgesi" denir. Doğum esnasında ve doğum sonrasında büyük öneme sahiptir.

Doğum sonrası perine bakımı, epizyotomi (vajene yapılan kesi) alanının daha kolay iyileşmesi ve enfeksiyon kapmaması için yapılması gerekenlerin tümünü kapsar. Bu bakım yaklaşık 1–3 hafta sürer.

Vajene kesi yapılan tarafa otururken ve kalkarken ağırlık vermemek gerekir.

1. Perine Bölgesinde Karşılaşılan Problemler

Perine de en sık karşılaşılan problem ağrı ve şişliktir. Doğum esnasında vajene kesi yapılsa bile bu bölgede fark edilmeyen yırtıklar ve sıyrıklar oluşabilir. Bu yırtıklar fark edilip dikilmediğindo kanayabilir ve enfeksiyon kapabilir.

Eğer kanamalar dışarıya olmaz ve doku aralığında birikirse va jinada

dolgunluk hissi ile birlikte şiddetli ağrı oluşabilir.

Yine ilk günlerde ortaya çıkan ağrı, dikişlerin açılmasından kay naklanabilir.

Epizyotomi (vajene kesi) dikişlerinde ağrı, akıntı, bölgede kızarıklık varsa bunlar enfeksiyona işaret eder. Doktor tarafından değerlendirilmeleri gerekir.

Doğum sırasında ıkınmalara bağlı olarak makat etrafında hemoroidler oluşabilir. Bunlar, otururken ağrıya neden olabilir. Bazen de kanayabilirler. Özellikle dışkının kanla boyalı olduğunun görülmesi, beraberinde ağrı olsa da olmasa da doktor değerlendirmesi gereken bir durumdur. Oturma banyoları ve ilaç tedavileri sonucu iyileşebilirler.

2. Perine Bölgesinin Bakımında Yapılması Gerekenler

Doğumdan sonra bu bölgede çok ağrı olursa doktorunuzun önerdiği ağrı kesicileri kullanabilirsiniz. Kabızlık ve hemoroid problemleri oluşmuşsa doktorunuzun önerdiği; zorlanmayı önle yecek, tuvaletinizi kolay yapmanızı sağlayacak ilaçları kullanabı lirsiniz.

Bölgeyi temizleme esnasında mikrop kapmasını engellemek için antiseptik maddeler içeren solüsyonlar önerilmektedir. (Kaynatıl mış suyun içine zefiran damlatılarak temizleme işlemi yapılır
Bölgenin hem mikroplardan arındırılmasını sağlar, hem de yumuşak kalmasını temin eder. Bölgeyi temizledikten sonra Batti–
con sürülür.)

Eğer doğumdan sonra, normalden fazla ve pıhtılı taze kanama olursa mutlaka doktorunuza haber verin.

Ayrıca dikkat etmeniz gerekenler;

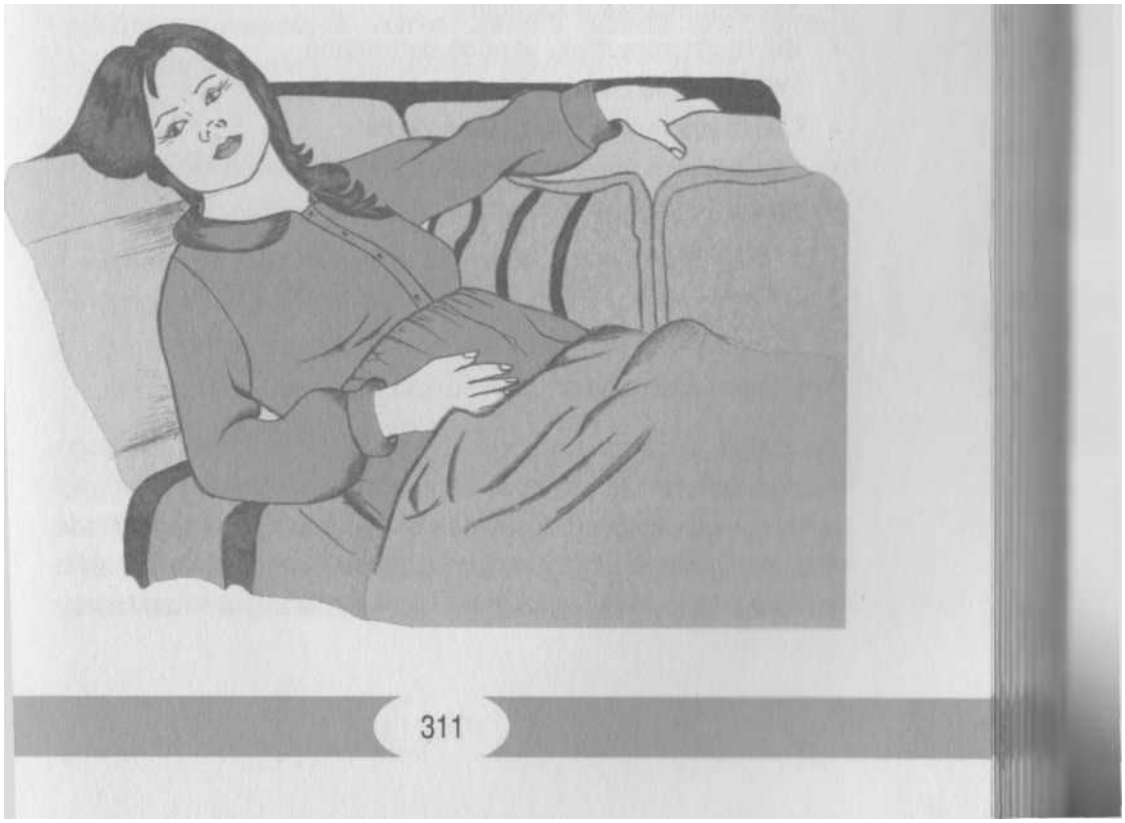
- Perine bölgenizi mümkün olduğunca kuru tutmaya özen gösterin. Hijyenik pedlerinizi sık olarak değiştirin.
- Vajinal akıntı ile kanamanızın durumunu arada bir kontrol edin. Bu bölgede aşırı ağrı veya gerginlik hissi durumunda mutlaka doktorunuza danışın.
- Fazla ayakta kalma, yeterince dinlenememe durumunda varsa dikişleriniz açılabilir. İlk birkaç gün dinlenmeye özen gösterin. (Sonradan tekrar bir müdahale geçirmek istemiyorsanız.)
- Tuvalet sonrası temizliğe önem verin. Hazırladığınız solüsyon ile temizliğinizi yaparken mutlaka önden arkaya doğru yapın. Perine bölgesinin gaita ile temasına izin vermeyin. Mikrop kapabilir.
- Küçük tuvaletinizi yaparken bu bölgede yanma hissi olabilir. Bunu engellemek için tuvaletinizi yaptığınız sırada bu bölgeye su (özellikle ılık su) dökmeniz yanma hissini azaltacaktır.
- Perine bölgesine ılık veya sıcak su oturma banyoları önerilmemektedir. Yani banyonuzu ayakta ılık duş şeklinde yapın. Küveti kullanmayın.

Eğer kanamanızın miktarı artmış, gelen akıntınız kırmızı renk almış, akıntıda kötü koku belirmiş, ateşiniz yükselmiş ve karın bölgenizde ağrı oluşmuşsa hemen doktorunuzu arayın.

d. Doğum Sonrası (Lohusalıkta) Gözlenen Ruhsal Değişiklikler

Bebeğin doğumundan sonraki zaman dilimi, yeni annelerin depresyona yatkın oldukları bir dönemdir. Bu dönemde ciddi ve uzun süreli sorunlar ortaya çıkabilir.

Doğum sonrası dönemde ani değişen hormon düzeyleri, bebeğin eve gelmesiyle alınan sorumluluk ve normal yaşam düzen-



lerinin değişmesi, aile içi ilişkilerin ve dengelerin yeniden kurulması, uykusuzluk, yorgunluk gibi birçok etken nedeniyle kadın, ruhsal açıdan etkilenmeye çok açıktır. Duygusal dalgalanmalar, doğum yapan kadınların yarıya yakınında ilk hafta ortaya çıkıp onuncu gün civarında kendiliğinden kaybolur.

Bu dönemde:

- Ruhsal gelgitler (coşku ve kaygı arasında hızlı gelgitler)
- Ağlama krizleri,
- Hüzün, mutsuzluk,
- Kendini yorgun, halsiz hissetme ("enerjisi çekilmiş" gibi his-setme),
- Baş ağrıları,
- Yaşama arzusunu kaybetme,
- Sıkıntı, huzursuzluk, yerinde duramama,

- İştahsızlık ya da aşırı iştah,
- Dikkat dağınıklığı, karar verememe,
- Günlük işleri yapamama, bunlara karşı isteksizlik,
- Kendini değersiz görme,
- Ümitsizlik,
- Uykusuzluk ya da her gün aşırı uyuma görülebilir.

Yapılması Gerekenler;

Bu duygusal dalgalanmaların varlığı, bir problemden çok doğumun bir parçası olarak kabul edilmelidir. Birçok anne, bunun geçici ve normal olduğunu düşünerek bu durumu kolay atlatmaktadır. Bazı yeni anneler ise "iyi bir anne" olamadıklarını düşünüp, aslında "anne olmayı hakketmedikleri" duygusuna kapılabilmektedirler.

Bu dönemde ailenin özellikle de eşin anlayışlı davranması vo annenin güvenini kazanmasına yardımcı olması gerekmektedıı Lohusalık döneminde görülen bu durum, özel bir ilaç tedavisi gerektirmez. Ayrıca annenin yaşadığı bu duygusal dalgalanma lar bebeğiyle ilgilenmesine ya da bebeğin bakımına engel oluşturmaz.

Anneye bu dönemde destek olunmalı, yeterli uyku almasına özen gösterilmelidir. Annenin yaparken mutlu olacağı ve kendini yormayacağı işleri yapması teşvik edilmelidir (basit ev işleri, çiçek bakımı vs.).

15-20 günü geçmesine rağmen yukarıda saydığımız belirtiler hâlâ mevcutsa ve belirtiler annenin yaşamını olumsuz etkiliyorsa psikolojik yardım gerekli olabilir. Bu belirtilere ölümü isteme hatta intihar planları eklenmiş de olabilir.

afta
after^v """ . ..... j

Doğum sonrası depresyonu geçiştirilmeyecek derecede önemlidir. Doğum yapan her I00 kadından 15'inin başına gelmesi muhtemel bir olaydır. Vakit kaybetmeden tedavi edilmesi gerekir. Aksi takdirde hem anne, hem bebek, hem de aile bütünlüğüne zarar verme riski taşır. Itıı hastalığın tedavisi mümkündür.

Yapılan değerlendirmede depresyon tanısı konulmuşsa, vakit geçirmeden tedavi gereklidir. Erken tanı ve tedavi olası olumsuz

sonuçları önleyebilir. Psikoterapi oldukça başarılı sonuç vermesine rağmen şiddetli depresyonlarda ilaç tedavisi gerekebilir.

Doğum sonrası depresyonda yeni annelerin çeşitli takıntıları da olabilmektedir. Bu takıntıların çoğu yeni doğan bebeğe karşı şiddet göstermeye ilişkindir. Anneler öfkelerini denetleyemeyecek- lerine ve çocuklarına zarar verebileceklerine ilişkin takıntıları ile makas ve bıçak gibi sivri cisimleri tutmaktan bile çekinebilirler.

Çalışmalar, çocukluğunda anne babasından yeterli ilgi ve sevgi görmemiş annelerde depresyonun daha sık görüldüğünü ortaya çıkarmıştır. Ayrıca hamilelikte veya daha önceden depresyon geçirmiş olanlarda depresyon riski daha da yüksektir. Planlan- mamış veya istenmeyen hamileliklerde yine riskin arttığı bilin- mektedir.

Doğum sonrası depresyon derecesine varmış bu ruhsal dalga- lanmalar her zaman anne tarafından fark edilmeyebilir. Bu gibi durumlarda ailenin diğer bireyleri ve özellikle de kadının eşi, doktora başvurulması gereken durumları iyi bilmelidir.

B. ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ

/

Hamilelik süresince büyük bir özlem duyarak beklediğiniz bebeğinize verebileceğiniz en güzel hediye anne sütü olacaktır. Anne sütü ile beslenmek bebeğin fiziksel ve zihinsel gelişimini en iyi temin edecek, bebekle anneyi birbirine yakınlaştıracak ve dolayısıyla bebeğin annesinin göğsünde kendini güvende hissetmesini sağlayacak tek yoldur.

a. Memenin Yapısı Ve Süt Oluşumu

Meme dokusu, yağ ile bağ dokusu içerir ve süt yapımını sağla yan kesecik ve kanallardan oluşur.

Süt yapıcı sistem, pek çok hormonal etkene bağlı olarak iki aşa mada oluşur. Bu aşamalar, ergenlik ve gebelik döneminde ger çekleşir. Gebelik sırasında salgılanan hormonlar sayesinde (öst rojen, progesteron, prolaktin) kanallar uzar, dallanır, süt yapan kesecikler büyür. Gebelikte göğüslerin büyüme nedeni, bu süt yapan dokunun artmasıdır.

Doğumla birlikte süt salgılanmasını engelleyen progesteron hormonu ortadan kaybolur. Böylece memelerden süt gelmeye başlar. Sütün devamı için prolaktin ve oksitosin hormonlarına ihtiyaç vardır. Bu hormonlar bebek memeyi emdikçe salgılan- maya devam eder. Emmenin durmasına bağlı olarak bu hormonların salgılanması da azalır ve bir süre sonra biter. Böylece genelde emzirme eyleminin durdurulması, süt yapımını da durdurmuş olur.

b. Bebeğinizi Niçin Emzirmelisiniz?

1. Emzirme olayı Rabbimizin sadece kadınlara bahşettiği özel bir durumdur. Bu sayede anne ile bebek arasında güçlü bir duygusal bağ oluşur.

2. Emzirme sonucu meme ucunun uyarılmasıyla anne vücudundan "oksitosin" isimli hormon salgılanır.

Bu hormon rahim kasılmalarına neden olarak doğum sonrası rahmin toparlanmasını kolaylaştırır. Ayrıca kanamayı azaltan önemli bir etkendir.

3. Emzirme, bebeğin duygusal gereksinimlerini karşılar.

Tüm bebekler kucaklanmayı ister. Çalışmalar, kucakta tutulmayan erken doğmuş bebeklerde ölüm riskinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Bir bebek için (kaç aylık olursa olsun) emzirme esnasındaki pozisyonundan daha rahat bir duruş şekli yoktur. Emme eylemi esnasında annesiyle yakın bedensel temasta olmak, bebeğin duygusal ihtiyacını karşılamak ve ruhsal gelişi

mi açısından çok önemlidir. Biberonla besleme yöntemi kullan sanız bile bebeğinizle bedensel teması ihmal etmemelisiniz.

4. Tüm dünya doktorları ve UNICEF emzirmeyi tavsiye etmektedir.

Anne sütü ister erken doğmuş olsun, ister zamanında doğmuş olsun tüm yeni doğan bebekler için tercih edilmesi gereken beslenme şeklidir. Çocuk en az 12 ay emzirilmelidir. Mümkünse bunun

iki yaşa tamamlanması daha iyi olur.

5. Anne sütü mükemmel bir besin maddesidir. Her canlının sütü kendi türüne özgü olacak bileşimde yaratılmıştır.

Anne sütünün içeriği bebeğe göredir. Her dönem bebeğe gerekli olan protein, yağ, demir, vitamin, karbonhidratı ideal miktarda içerir.

6. Anne sütünün hazmı kolaydır.

Anne sütü, bebekte bulunmayan ve sindirime yardımcı olan enzimleri (lipaz, amilaz gibi) içerir.

7. Anne sütünün içeriği çok çabuk kana geçer.

Anne sütünde, inek sütünden daha az protein olmasına karşın içindeki tüm protein bebeğin dolaşımına geçer. İnek sütündeki proteinlerin ise yarısına yakını atık madde olarak bağırsaklardan atılır. Bu da bebeğin tam gelişmemiş böbreklerine ek yük bindirir

8. Anne sütü her zaman hazırdır.

Anne sütü kaynatmak istemez, her zaman en uygun sıcaklıkta kullanıma hazırdır.



9. Anne sütü sterildir (içerisinde herhangi bir canlı mikrop barındırmaz, temizdir).

inek sütü kaynatılsa da içerisinde ölmeden kalan mikroplar barındırabilir. Tek yol pastörize süt kullanmaktır. Onlarda da bu işlem uygulanırken (pastörizasyon işlemi yapılırken) besin içeriğinde azalmalar meydana gelmektedir.

10. Emzirmek, annenin meme kanserine yakalanma riskini azaltmaktadır.

Yapılan çalışmalar, emzirmenin meme kanseri riskini azalttığını

göstermiştir. Bebeğini iki yaşına kadar emziren annelerde bu azalma %25 oranında olmaktadır. Ayrıca emzirmeye genç yaşlarda başlayanlarda (genç annelerde) meme kanserine yakalanma riskindeki azalma daha fazla olmaktadır.

11. Mama ile beslenme, kız bebeklerin ileride meme kanseri olma riskini arttırmaktadır.

Bebekliklerinde anne sütü yerine mama ile beslenen kız çocukların ileriki yaşamlarında meme kanserine yakalanma riski anne sütü alanlara göre %25 artmaktadır.

12. Anne sütü mekonyumun atılmasını kolaylaştırır.

Bebekler bağırsaklarında "mekonyum" adı verilen koyu kıvamlı yapışkan bir madde ile doğarlar. Anne sütü, bu maddenin bağır-saklardan atılmasını kolaylaştırır.

13. Emzirme, annede yumurtalık kanseri riskini azaltır.

Araştırmalar, emziren annelerin yumurtalık kanserine yakalanma riskinin emzirmeyenlere göre daha düşük olduğunu göster-mektedir.

14. Emzirme olayı, annede kemik erimesi meydana gelme riskini azaltır.

Araştırmalar, emzirmeyen kadınlarda kemik erimesi rahatsızlığının görülmesi ihtimalinin emziren kadınlardan 4 kat daha fazla olduğunu göstermiştir.

15. Anne sütü bebeği ishale karşı korur.

16. Mama ile beslenen bebekler ileriki yaşantılarında şişmanlık açısından daha fazla risk altındadırlar.

17. Anne sütü, alan bebeklerde kansızlık daha az görülür.

Anne sütü içindeki demir, bebek tarafından iyi emilir ve bebeği kansızlıktan korur.

18. Anne sütü bedavadır.

19. Anne sütü ile beslenmede daha az gaz şikayeti görülür.

Biberonla beslemede, emmeye göre daha çok hava yutulur. Buna bağlı olarak gaz şikayeti biberonla beslenmelerde daha sık görülür.

20. Anne sütü en pratik gıdadır.

Hazırlanması için uğraşmak gerekmez. Mama hazırlamaktan emzirmek daha kolaydır.

21. Memeden gelen ilk süt çok önemlidir.

Bebeği hastalıklara karşı koruyan antikor ve bağışıklık eleman ları içerir. Adeta bebeğin ilk aşısı gibidir. Bebeğe verilmesi ihmal edilmemelidir.

22. Anne sütünde su olması sebebi ile bebeğe sadece anne sütü verilirken (4-6 ay) su bile vermeye gerek yoktur.

23. Anne sütü ağrı kesicidir.

Anne sütü içerisinde yer alan bazı maddeler (endorfinler), bebek

için doğal bir ağrı kesici görevi görür.

24. Anne sütü ve emzirme olayı bebek için doğal bir sakinleştiricidir.

Anne sütünün içerdiği bazı kimyasal maddeler, bebeğin daha kolay uykuya dalmasını yardımcı olur. Ayrıca biraz sinirli ve hırçın bebeklerin daha kolay sakinleşmelerini sağlar.

25. Anne sütü doğa ile barışıktır.

Emzirme sonucu atık ürün oluşmaz. Anne sütü cam veya pet şişe, karton kutu gibi ambalajlarda saklanmadığından tüketildiğinde de çevreye zararlı hiçbir atık madde meydana gelmez.

26. Emzirme bebeğin diş sağlığı açısından oldukça yararlıdır.

Memeden emmek, biberondan emmeye göre bebeğin çene ve diş gelişimi için daha uygundur. Memeden emerken daha fazla enerji harcanması gerekmektedir. Bunun sonucu olarak çene kasları daha kuvvetli olur. Düzgün bir çenede çıkan dişler de daha düzgün ve sağlıklı olur.

27. Anne sütü katkı maddeleri içermez, tamamen doğaldır.

İneklere süt üretimlerini artırmak amacıyla verilen hormonlar, inek sütü içeren mamalara da geçebilmektedir.

28. Anne sütü daha iyi sosyal gelişim sağlar.

Yapılan araştırmalarda, yaşamın 12. ayının sonunda, mamayla beslenen bebekler ile anne sütü ile beslenen bebekler karşılaştırıldığında anne sütü ile beslenenlerde psikomotor ve sosyal gelişimin belirgin olarak daha fazla olduğu bulunmuştur.

29. Emzirme doğal bir gebelikten korunma yöntemidir.

Emzirme, doğum sonrası 3. aya kadar tam koruyucu olmakla birlikte bu süre sonunda koruyuculuğu azalarak devam etmektedir.

30. Anne sütüyle beslenen bebekler daha iyi uyurlar.

Acıktığında ve gece uykudan uyandığında ihtiyacı olan gıdaya hemen kavuşan bebek, mama hazırlanması için beklemek zorunda kalan ve bu nedenle huzursuzlaşan, ağlayan ve böylece bol bol hava yutan bir bebeğe göre daha kolay uykuya dalar.

31. Anne sütü ile beslenen bebeklerde allerjik hastalık çok daha az görülür.

Mama ile beslenen bebekler, anne sütü ile beslenen bebeklere göre daha yüksek oranda allerjik bünyeye sahip olurlar.

32. Pre-term süt özellikle erken doğan bebekler için tasarlanmıştır.

Zamanından önce doğum yapan annelerin sütü, miadında (za manında) doğum yapanların sütlerinden farklıdır. Bu dönemdeki süt, ağız sütüne benzer ve erken doğan bebeğin sağlığı için ge rekli olan maddeleri içerir.

33. Anne sütü bağışıklık ile ilgili maddeler içerir. Böylece bebeğin bağışıklık sisteminin gelişimini kolaylaştırır.

34. Anne sütü, yeni doğan bebeklerde görülen sarılığın hafif seyrini ve çabuk geçmesini sağlar.

Yeni doğmuş yaklaşık her bebekte az çok sarılık görülür. Bazı bebeklerde bu hastalık ağır geçmektedir. Erken emzirilmeye başlayan, sürekli olarak ve sık sık emzirilen bebeklerde sarılık çok daha hafif seyreder. İyileşmeleri çok daha çabuk olur.

35. Mama "ani bebek ölümü sendromu" riskini arttırabilir.

Hiç sebep olmadan (görünür bir neden) bebeklerin aniden kaybedilmesi "ani bebek ölümü sendromu" olarak adlandırılır. Mama ile beslenen bebeklerde bu risk daha yüksek olabilmektedir.

36. Anne sütü, bebekte kulak enfeksiyonları görülme sıklığını azaltır.

37. Anne sütü uygun kontsantrasyonda besin maddesi içerir.

Bebeğin ihtiyaç duyduğu besin maddelerinden ihtiyaç duyduğu kadar anne sütünde bulunur.

38. Anne sütü aşıların etkinliğini arttırır.

Anne sütü ile beslenen bebeklerde, aşının yapılmasından sonra istenen bağışıklığın elde edilme oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

39. Anne sütü, bebeği solunum yolu hastalıklarına karşı korur.

40. Emzirme sayesinde annenin doğum sonrası kilo vermo- si kolaylaşır.

Hamilelikte vücutta depolanan yağlar, emzirme döneminde kul lanılarak annenin hamilelik öncesi kilosuna dönmesi kolaylaşır

41. Anne sütü ile beslenen bebeklerin ileride daha başarılı olma ihtimalleri fazladır.

Yapılan araştırmalarda bebeklik dönemlerinde anne sütü ile beslenen gençlerin mama ile beslenenlere göre zeka düzeyleri nin daha yüksek olduğu ve okulda daha çok başarı gösterdikleri saptanmıştır.

42. Anne sütü kabızlığı önler.

Anne sütü bağırsak hareketlerini düzenler.

43. Anne sütü, bebek için hayati öneme sahip Omega 3 / Omega 6 yağ asitlerince zengindir.

Anne sütü, bebeğin sinir sistemi hücrelerinin, beyin hücrelerinin, gözde görmeyi sağlayan retina tabakası hücrelerinin gelişimi için gerekli yağ asitlerince zengindir. Ayrıca anne sütü bu yağ asitlerinin olması gereken oranlarda ve doğru miktarda alimim sağlar

44. Anne sütü prebiyotik lifler içerir.

Bebeklerde bağışıklık sistemini güçlendiren ve sindirim sistemi ni düzenleyen prebiyotik lifler içerir.

45. Anne sütü ile beslenen bebekler daha az rahatsızlanarak doktora giderler.

Anne sütü ile beslenen bebeklerin rutin kontroller dışında doktora gitme olasılıkları daha düşüktür. Yani istatistiksel olarak da daha sağlıklıdırlar.

46. Anne sütüyle beslenen bebeklerde egzama daha az görülür.

Egzamaya karşı anne sütünün koruyucu etkisi özellikle 6 ay ve daha uzun süre anne sütüyle beslenen bebeklerde belirgindir.

47. Anne sütüyle beslenen bebeklerde görme kusurları daha az ortaya çıkar.

Anne sütü, bebeklerde görme fizyolojisinde önemli görevi olan A vitamininin önemli kaynağıdır.

48. Anne sütü, bebeğin astım hastalığına yakalanma riskini

azaltır.

Astım hastalığına yakalanma riskini azaltması ileri yaşlara kadar devam eder.

49. Anne sütü, bebeğin ileriki yaşlarda kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltır.

50. Anne sütü bebeği menenjite (beyin zarı iltihabı) karşı korur.

51. Anne sütü hastalanmış bebek için en ideal besindir.

Sindirim sistemiyle ilgili ishal gibi ciddi bir sorun yaşandığında, mama içeriğinin zor hazmedilir olması nedeniyle mama ile beslenmeye devam edilmesi sakıncalı olabilir. Bu bebeklere elektrolit sıvılar ve ishal durumlarına özel mamalar verilir. Anne sütü ise kolay hazmedilir ve bağırsakları düzenleyici etkisi olduğundan ishalli bebeklere verilmesi tedaviye katkıda bulunur. Solunum yollarıyla ilgili sorunlar yaşandığında da bebeğin mamayla beslenmeye devam etmesi solunum sorunlarına, balgam ve yapı:,, kan salgıların daha da artmasına neden olabilir. Anne sütü ise içerdiği antikorlar nedeniyle, enfeksiyonları tedavi etme özelliği ne sahiptir ve salgı artışına sebep olmaz.

52. Anne sütüyle beslenen bebekler daha kolay konuşurlar.

Suni bir memeden sütün hızlı ve kolay bir şekilde akması bebek için istenen bir durum değildir. Bu nedenle bebek bu hızlı akışı herhangi bir şekilde yavaşlatmak durumundadır. Bu da bebekte dilini ısırma, ağızdan nefes alma, dişeti sorunları ve uzun vadede konuşmadan sorumlu kaslarda istenmeyen etkilere yol açabilmektedir.

Erken ve sık emzirme, göğüslerin tam boşaltılmasını ve süt yapımını sağlayan en önemli faktörlerdir. Bebek, göğüsleri boşalttıkça süt bezleri boşalan yeri doldurmak için daha fazla süt yapar.

c. Emzirmenin Başlaması ve Devamının Sağlanması İçin Yapılması Gerekenler

1- Bebek doğduktan sonra (doğum şekli normal veya sezaryen olsun) en kısa zamanda anneye verilmeli ve emzirmeye başlan malıdır.

2- Bebeğin hemen emzirilmeye başlanmasının diğer sebebi ise saatler süren doğum eylemi sonrasında dünyaya gelen bebeğin yorgun ve acıkmış olmasıdır.

3- Doğumdan sonra sık sık bebek istedikçe emzirilmelidir.

4- Anne ile bebek aynı odada yatmalıdır.

5- Anneye bebeği emzirmede en uygun pozisyonlar anlatılmalıdır.

6- Bebeğin mutlaka memenin koyu renkli kısmını da ağzına alarak emmesi sağlanmalıdır.

7- Geçici problemlerde anne sütü yerine verilen mama biberonla verilmemelidir (Biberondan emmek bebeğe kolay gelince annesinin memesini emmek istemeyebilir).

8- Doğum sonrası ziyaretler hem bebek hem de anne sağlığı açısından kısıtlanmalıdır. Hastalık kapması da göz önünde bulundurularak bebeğin öpülmesine izin verilmemelidir.

9- Bebeğe ilk 4-6 ay ek besin verilmemelidir. (Çocuk doktoru tarafından bebeğin kilo almasında sorun olduğu tespit edildiğinde uygun ek gıdalar verilebilir.)

10- Anne sütünde su olması nedeniyle sıcak mevsimlerde dahi (sadece anne sütü alınan ilk 4-6 ay) bebeğe su vermeye gerek yoktur.

Daha çok emzirme = Daha çok uyan = Daha çok süt

d. Bebek Nasıl ve Ne Kadar Emzirilmelidir?



Her gebe kadının vücudunda, hamilelik süresinde bebeğini emzirebilmesi için gerekli değişiklikler olmaktadır. Bu yüzden her anne emzirme yeteneğine sahiptir.

Önemli olan bu yeteneği uygun şekilde kullanabilmektir.

Emzirirken Dikkat Edilmesi Gerekenler;

- İlk önce bebeğinizin altını temizleyin.
- Emzirmeye başlamadan önce mutlaka ellerinizi sabunla yıkayın. Bu sayede, bebeğinizin mikrop kapmasını büyük ölçüde önlemiş olursunuz.
- Meme başınızı nemli ve temiz bir bezle silin.
- Bebeğinizi emzirmek için rahat bir pozisyon seçin. (Normal doğum yapmış kişiler özellikle dikişleri varsa oturmakta ol dukça zorluk çekerler. Yattığınız yerden ya da sırtınıza bir iki yastık koyup ona yaslanarak da bebeğinizi emzirebilirsiniz.)
- Sırtınızı bir yere dayayarak destek alın.
- Bebeğinizin yüzü ve bedeni tam olarak size dönük olmalıdır.

Başı anneye doğru, gövdesi dışarı dönük olan bir bebek meme başını tam kavrayamaz.

Bebeğinizin başını kolunuzun iç kısmına yerleştirerek aynı kolunuzla bacak kısmından tutun (İlk zamanlarda bebeğinizi küçük bir yastığın üzerine yatırarak kucağınıza alırsanız emzirirken onu incitmek gibi bir endişeniz olmaz).

Bebek hiçbir zaman yalnızca başından tutulmamalıdır. Annenin bebeği tutan ön kolu, onun sırtını, eli ise kalçasını destekleyecek şekilde olmalıdır.

Diğer elinizin iki parmağıyla meme başını sıkıştırarak bebeğinizin dudaklarına değdirin. Hemen ağzını açarak emmeye başlayacaktır.

Bebeğinizi emzirmeyi, sadece meme başından değil, meme başının çevresindeki koyu renkli kısım da bebeğin ağzına girecek şekilde yapmalısınız.

Bu şekilde bebeğinizi tutuğunuzda, bebeğinizin çenesi ile memeniz arasında boşluk kalmamalıdır.

Bebeğiniz memeyi emerken, memenizin burun deliklerini kapatmamasına dikkat etmelisiniz. Memenin üzerindeki parmağınızı hafifçe bastırıp, bebeğinizin rahat nefes almasına imkan hazırlamalısınız.

Ayrıca bebeği emzirme sırasında uyuyup kalma ihtimalinizi göz önünde tutmalısınız (özellikle geceleri). Bu durumda bebeğin nefessiz kalmasını engellemek için en uygun pozisyonda olmalısınız.

İlk memenizboşalıncay3 kadar bebeğinizi emzirmeye devam edin, (yaklaşık 15 dakiKa) Bebeğiniz doymazsa diğer memeye geçebilirsiniz.

Emzirmeye daima en son emzirilen memeden başlayın. O boşalınca diğerine geçin–

Memelerden birini dal13 az emz'rirseniz o memedeki süt yapımı azalacak ve diii'ma noktası,ia gelecektir. (Sütü azalan memeyi bebek bir süre sonra emmek istemeyecektir.

Bebek emmeyince de 0 memede süt yapımı tamamen duracaktır.)

Her emzirmede ilk gelen sütte daha az yağ bulunur. Bebeğiniz emdikçe sütün yapıS1 değişerek yağ miktarı artar. Son gelen yağlı süt bebeğinizin doygunluk hissetmesjni sağlar. Bu nedenle özellikle gece yatmadan bebeğinizin çok az emerek uyumasına izin vermeyim Onu gıdıklayarak, yumuşak uyarıcı hareketler yaparak uZun süre ebesini sağlayın. Böylece karnı güzel doyan bebeğ>n'z uzun süre uyusun. Kısa süre emerek uyumasına jzinverirseniz s^ık acıktığı için uyanacak ve sizin uyumanıza iz'n vermeyecektir.

Her bebeğin emme süresi farklıdır. Bu süre 5 ila 30 dakika arasında değişebilir. (İlK zaman'ar ^asüre emerler. Büyüdükçe çene kasları kuvvetlenir ve ^uzun süre emmeye başlarlar.) Ancak emme süresi bir saaSgeçerse doktorunuza danışın.

R

- Göğüs temizliğinde sık sik sabun kullanmaktan kaçınmalısınız. Meme başında çatia^'ara sebepolabi|jr.

k
l

• Emzirme işlemi bittikten sonra, memenizin ucunu sıkıp bir damla süt gelmesini ve bunun meme başına dağılarak kurumasını sağlayın. Yani kendi sütünüz ile meme başınızı temizleyin. Yaptığınız bu işlem, çatlamayı önleyerek meme başının yumuşak kalmasını sağlayacaktır.

e. Bebeğin Emzirilmesi Sırasında Karşılaşılan Problemler;

1. Memelerin Şişmesi

Yeterince emzirmeme ya da aşırı tatlı yeme ve çok sıvı alımı sonucu memelerde süt birikimi olabilir. (Her kişinin metabolizması farklı olduğundan süt yapımı miktarı da kişiden kişiye değişir.)

Memeler şişer ve sertleşir. Meme başından süt fışkırır, (sütyeninizin içine temiz bir bez katlayarak koymanız çamaşırlarınızın da sütle ıslanmasını engelleyecektir). Memelerde ağrı ve acı duygusu hissedilir. Memeler üzerindeki damarlar gerginlik yüzünden görünür hale gelir. Bu durumda;

- İstirahat edin,
- Bebeğinizi sık sık emzirin.
- Bebeğiniz memeyi boşaltamıyorsa sütü elle ya da pompayla boşaltın. (Doktorunuza doğum sonu kontrole gittiğinizde bu durumu söyleyin. Gerek görürse meme boşaltılması hastanede otomatik pompa ile yapılır.)
- Memenizin sert ve çok gergin olmasından dolayı meme ucunu bebeğiniz yakalayıp emmede zorluk çekebilir. Emzirme iş-

ucunun yumuşamasını sağlayın. Böylece, bebeğiniz meme ucunu daha kolay kavrayıp rahat bir şekilde emecektir.

- Memeniz bu şekilde yumuşamamışsa sıcak havlu ile komp- res yapın. (Göğsünüz üzerine sıcak havluyu koyup biraz bekletin) Sağdığınız süt ile memenize masaj yapın. Meme ucunuzun görünür ve tutulur bir hale geldikten sonra emzirmeye başlayın. Yoksa bebeğiniz meme ucunu yakalamaya çalışırken yorulacak ve yeterince süt ememeyecektir. Hem o aç şe- **f** kilde uyumuş olacak he
- Sağılan süt çok fazla ise atmayın. Anne sütü oda sıcaklığında 8 saat, buzdolabında 2 gün bozulmadan kalabilir.

2. Meme Başında Oluşan Yarık Ve Çatlaklar !j 8

Meme uçlarında özellikle yanlış emzirme sonucu tahriş ve bu tahrişe bağlı çatlaklar oluşabilir. Çatlaklardan giren bakteriler meme iltihaplarına yol açabilirler. Bunları önlemek için;

- Bebeğinizi memeye uygun pozisyonda tutun ve sık sık emzirin.
- Emzirme işlemi bittikten sonra bir damla sütünüzü meme başına sürerek meme ucunun nemli kalmasını sağlayın.
- Meme başındaki çatlaklar emzirme sırasında size çok acı ve- riyorsa, bebeğinizi meme başına yerleştirdiğiniz silikon me me başlığı ile emzirin. (Eczanelerden silikon meme başlığını temin edebilirsiniz.)
- Silikon başlıkla emziremezseniz, sütü sağıp temiz bir kaba



koyun. Meme ucu biraz iyileşene kadar bebeğinizi kaşıkla doyurun.

- Sağılmış sütü bebeğe kesinlikle biberonla vermeyin.
- Sütü sağmadan önce memenizi sıcak kompresle yumuşatarak acımasını biraz azaltabilirsiniz.

3. Meme Ucunun İçeri Çökük veya Kısa Olması

Meme başlarının çok kısa olması yapısal bir olaydır. Süt ile dolan memenin gerilmesi ile kısa olan meme ucu tamamen görünmez olacaktır. Ancak bu asla emzirme olayını yapamayacaksınız demek değildir. Sadece bebek emzirilirken birazcık daha emek vermek gerekecektir.

- Doktorunuza bu konuda daha hamilelik dönemindeyken danışın.
- Emzirirken meme başının koyu kısımla birlikte bebeğinizin ağzına girmesine dikkat edin.
- Bebeğiniz ilk tutuşlarda biraz zorlanabilir. Meme ucunu iki parmağınız ile tutup ağzına girmesine yardım edin.
- Bebeğiniz çok küçük olmasına karşılık emme refleksi çok kuvvetlidir. Hiç meme ucu olmayan bir yerden (meme ucunuzun yakın bir yerini) bile emerek çıkıntı oluşmasını sağlayabilir.

4. Meme Ucunun Aşırı Uzun Olması

Anne meme uçlarının yapısal olarak çok büyük olması olayıdır. Bu durumda bebek sadece meme ucunu emer, tüm koyu kıs-





mı ağzına alamaz. Bebeğinizi emzirirken doğru pozisyonda tut maya çalışıp ağzının alabildiği kadar koyu kısmı da almasını sağlayın.

5. *Meme İltihabı ve Absesi*

Meme kanallarındaki süt akışı kesintisiz sağlanmadığı veya düzgün ve hijyenik (temiz) koşullarda süt verilmediğinde oluşabilir. Meme başındaki çatlaklardan giren mikroplar, memede iltihaplanma meydana gelmesine sebep olur. Meme gergin, hassas, kızarık ve derisinde damarlar belirgin hale gelir ve ağrı yapar.

Bu durumda;

- Hemen doktorunuza başvurun ve verilen tedaviyi uygulayın.
- Emzirmeye devam edin.
- Emziremiyorsanız sütünüzü pompa ile boşaltın.
- Ağrı için memeye ılık suyla pansuman yapabilirsiniz.
- Memede abse oluşursa müdahale gerektirebilir (ufak bir cer rahi işlem ile abse içindeki irin boşaltılır).
- Abse boşaltıldıktan sonra hemen emzirmeye başlayın.
- Memede kesinlikle süt bırakılmamalıdır. (Bebek emzirilemez se bile süt mutlaka pompa ile boşaltılmalıdır.) Eğer süt m<; mede bırakılacak olursa enfeksiyon yayılabilir ve zamanla sütün kesilmesine neden olabilir.

(Doktorunuz tedavi için antibiyotik vermişse, bu ilaç bebeğinize sütünüzle geçtiğinde onda normal dışı bir durum oluşturma riski olmayan bir antibiyotik olacaktır. Bu nedenle antibiyotik aldığınız sürece emzirmeye devam etmelisiniz. Emzirmeyi sürdürmeniz tedavinin bir parçasıdır, zira süt kanallarda kaldıkça enfeksiyonu hazırlayan ortam devam edecektir.

Memelerdeki enfeksiyondu rol alan bakteriler bebeğinizin

normal ağız içi florasında bulunan bakteriler olduğundan ein/irme sonucu bebeğini/e geçse bile ona zarar vermezler. Tedavi süresince de emzirmeye devam etmelisiniz.

6. Süt Ateşi

Genellikle doğumdan sonraki ilk günlerde sütün memelere hücum etmesiyle meydana gelir. Bu durumda ateş dışında herhangi bir belirti yoktur. Ateş, memelerin etkili bir şekilde emzirilmesi sonucu kısa sürede düşer. Doktorunuza danışarak (doğum sonrası kontrol için doktorunuz sizi doğumdan 2–3 gün sonra çağırdığında sorabilirsiniz.) ateş düşürücü ve ağrı kesici (parasetamol) alınabilir. Memelere ılık pansuman yapılmalı, emzirmeden sonra fazla süt kalıyorsa pompa ile boşaltılmalıdır. ***Ateş 48 saat içinde düşmezse hemen doktora başvurulmalıdır.***

7. Bebeğin Meme Emmeyi Reddetmesi

- Bebek hasta olabilir, gribal enfeksiyon nedeniyle burun delik leri tıkalı olabilir.
- Ağzında pamukçuk olabilir. (Dilinde, ağzın içinde beyaz be yaz pamuk parçaları varmış gibi görünen bir rahatsızlık). Doktor ağza damlatılması için ilaç verecektir. (Siz evde temiz bir mendili karbonatlı suya batırıp ağzının içini sildirebilirsi niz.)
- Bebek ememeyecek kadar küçük ve güçsüz olabilir.
- Bebek biberona alışmış olabilir. Anne, işi nedeniyle veya ra- hatsızlığı nedeniyle bebeği sık emziremiyor olabilir.
- Anne sütünün yanı sıra bebeğe mama, şekerli su verilmiştir. Bebek de bunlara alışıp anne sütünü istememektedir.

Bu durumda;

- Bebeğinizi doktora götürün. Gribal enfeksiyon geçiriyorsa verilen ilaçları kullanın. Her emzirmeden önce burnunun dokto runuzun

verdiği damla sayesinde açılmasını sağlayın.

- Her beslenme sonrası, bebeğin ağzını karbonatlı su ile te mizleyin (en azından pamukçuk geçinceye kadar).
- Bebeğinizi normal emzirmeye geçinceye kadar sütünüzii te miz bir kaba sağıp kaşıkla verin.
- Sabırla emzirmeyi deneyin, çabucak pes etmeyin.

- Anne sütü dışında mama ve su vermeyin.
- Memenizin hızla bebeğinize akmasını engellemek için her meme verdikten sonra kalan sütü boşaltabilirsiniz. Kolaya alışırsa süt az az geldiğinde emmeyi yine reddedecektir.

8. Meme Uçlarının Acıması

Bebeğinizi emzirirken meme uçlarınızın acımasının en önemli nedeni, bebeğinizin memeyi yanlış teknikle emmesidir.

Çözüm:

- Bebeğinizi meme ucuna doğru şekilde yerleştirin.
- Bebeğiniz emerken meme ucunuz acıyorsa uygun pozisyonda olup olmadığını kontrol edin.
- Bebek emmeyi bitirince, memeyi bırakana kadar bekleyin.
- Bebeğin memenizi bırakmasını istiyorsanız, küçük parmağınızı bebeğinizin ağzının kenarından sokarak memenizi bastırın ve memenizi yavaşça çekin. Asla direk memeyi bebeğinizin ağzından çekmeyin.
- Emme süresini kısaltmanıza gerek yoktur.

9. Sütün Yeterli Olmaması

Anne sütünün yeterli olmamasının en önemli nedeni, bebeğin yeterli sıklıkta emzirilmemesidir.

Çözüm:

- Bebeğin günlük idrar-dışkı çıkışı takip edilmelidir. Anne sütünden başka bir şey almayan bebek, günde 5-6 kez dışkı-idrar yapıyorsa süt yeterlidir.
- Bebek sık sık tartılmalıdır. İki tartı arasında bebek kilo almış ise süt yeterlidir.

10. Bebeğin Yeterli Kiloyu Alamaması

Bebeğin yeterli kilo alamamasının nedenleri;

- Bebeğin hasta olması
- Annenin bebeği yeterli sıklıkta emzirmemesi
- Bebeğin emmek istediği süre kadar emzirilmesi
- Annenin bebek 6 aylık olmadan ek gıdaya başlaması
- Bebeğin uygun pozisyonda emzirilmemesi

Neler yapılabilir;

- Doktora başvurulmalıdır.
- Bebek her istediğinde ve sık sık emzirilmelidir.
- Bebek istediği sürece emzirilmelidir.
- Bebeğe, ilk 6 ay sadece anne sütü verilmelidir.
- Sütü arttırmak için bebek sık sık emzirilmelidir.

___ «V9 eşite ... .

Ülkemizde kadınların %99'unun sütii, bebeğin beslen mesi için yeterlidir.



f. Emziren Annenin Dikkat Etmesi Gerekenler Emziren anne psikolojik olarak desteklenmelidir. Anneye sütünün yeterli olacağı söylenmelidir.

Anne daha fazla dinlenmeli ve bebeğini emzirirken rahat ol- malıdır.

Anne dengeli beslenmeli ve bol sıvı almalıdır.

Anne mümkün olduğunca, sık birlikte olmalıdır.

Emzirme belli saatlerde değil, bebek her istedikçe olmalıdır.

Bebeğinizi en az iki saatte bir emzirmelisiniz.

Sütün miktarında meme büyüklüğü pek önemli değildir.

Emzirmede ruhsal faktörler ön plandadır. Yakın akraba ve sağlık personelinin, doktorun tutumu önemlidir.

g. Çalışan Annelere Öneriler;

Doğumdan sonra mümkün olduğunca fazla (en az dört–beş ay) işten izin alınmalıdır.

Ev, İşyerinize yakınsa süt izninden istifade edip eve giderek bebek emzirilmelidir.

Gece, sabah erken ve evde olduğunuz tüm zamanlarda be-beğinizi sık emzirmeniz önemlidir.

İşe gitmeden sütünüzü sağmalısınız.

Temiz kapta ve serin yerde muhafaza ettiğiniz süt gün içerisinde bebeğe verilmelidir.

Anne sütü, mikrop öldürücü maddeler ihtiva ettiğinden, inek sütünden çok daha uzun süre bozulmadan saklanabilir.

h. Hasta Bebeğin Beslenmesi

Genellikle hastalanan bebekler yemek istemezler. Ancak anne besleme sorumluluğunu unutmamalıdır. Bebek yediği zaman kusabilir. Ya da anne hastalığının artacağı konusunda (ishal vs.) bir kuşku taşıyabilir. Ayrıca anne, hasta bebeğinin yiyemeyeceğini düşünebilir.

Şu unutulmamalıdır ki, hastalıktan iyileşmek için bebeğin kaloriye, besine ihtiyacı vardır. Hasta bebek için anne sütü en iyi iyileştirici gıdadır. İçinde barındırdığı mikrop öldürücüler sayesinde iyileşme daha çabuk olur. Ayrıca anne sütünün hazmı kolaydır.

Anne, sabırla hasta bebeğini emzirmeye devam etmelidir. Bebeği ememiyorsa sütünü sağıp bebeğini kaşıkla beslemelidir. Bu dönemde bebeğine vereceği en faydalı gıdanın anne sütü olduğunu asla unutmamalıdır. Asla "acaba mama versem daha çabuk iyileşir mi" diye düşünmemelidir.

i. Anne Sütünün Sağılması

Anne sütünün kesilmemesi ve memelerde kalıp hastalık yapmaması için bazı durumlarda anne sütünün elle sağılması ya da aletle boşaltılması gerekebilir. Bu durumlar;

- Bebek çok küçük veya ağır hasta ise,
- Bebeğin hastanede yatması gerekiyorsa (Erken doğmuş bebeklerin hastanede yatma durumlarında, sütün sağılıp her gün hastaneye getirilmesi istenir.)
- Annenin mutlak kullanması gereken ilaç süte geçip bebeğe zararlı olabilecekse,
- Annede önemli bir enfeksiyon varsa,
- Annenin sütü azalmış veya kesilmek üzereyse, yeniden arttırmak için,
- Çalışan annelerin işe gitmeden ve iş saatlerinde sütlerini sağarak

evde olmadıkları süre zarfında bebeklerini anne sütünden mahrum etmemek için,

- Meme başı problemlerinden dolayı belli süre bebeğine meme veremeyen anneler sütlerini sağabilirler.

Süt sağma işlemi elle veya pompayla yapılabilir. Süt sağma işlemine geçilmeden önce memelere masaj yapılarak göğüsler sağma işlemine hazır hale getirilmelidir. Eller yıkanmış olmalı, kullanılan pompanın memeye ve süte temas eden her kısmı steril (mikroplardan arındırılmış) olmalıdır.

j. Emziren Annenin Beslenmesi

Yeni doğan bebeğin beslenmesi için annenin salgıladığı süt, annenin yedikleri ile kendi vücudundaki depolardan sağlanır. Beslenmede amaç, annenin kendi fizyolojik ihtiyacını karşılayarak ve vücuttaki besin yedeği dengede tutularak bebeğe yeterli sütün sağlanması için gerekli besin maddelerinin alınması olmalıdır.

İyi beslenen kadınlarda, gebelikte biriktirilen deri altı yağ dokusu, emzirme döneminde süt yapımında kullanılır.

Emzirme, çok fazla enerji gerektirir. Bu nedenle;

Emziren anne düzenli beslenmeli ve bol miktarda sıvı almalıdır.

Sıvı alımı

Günlük alınan sıvı miktarı yaklaşık 3 litre (12 su bardağı) olma lıdır. Bu ihtiyaç su, ayran, süt, cacık, komposto, limonata, şerbet, meyve suları içilerek karşılanabilir. Çay ve kahve gibi içecekler, emziren annelerde süt yapımını azaltır. İlla içilecekse açık çay, limonlu açık çay, sütlü kahve içmeleri önerilebilir.

k. Doğum Sonrası Gebelikten Korunma

İster sezaryen ister normal doğum olsun, doğumdan sonra vü-

cudun toparlanması için genel olarak en az bir yıl süre gereklidir. Bu süre zarfında yeni bir gebelik önerilmez. En erken bir yıl içinde vücut tam olarak kendini toparlayabilir.

Doğum sonrası korunma yöntemleri içinden en uygun olanlar "spiral, prezervatif ve üç aylık depo progestin iğneler 'dir.

Spiral doğumdan hemen sonra veya daha uygunu 40 gün son ra takılabilir. 40 gün sonra takılacağı zaman adetli olmak gerok mez. Ancak rahim ağzında yara, vajinal enfeksiyon, rahim ve yu murtalıklarda enfeksiyon bulguları olmamalıdır. Ayrıca kişilerdi» bakır allerjisi de bulunmamalıdır.

Klasik doğum kontrol hapları hem östrojen hem de progesteron içerir. Progesteronun anne sütüne her hangi bir zararı olmazkon

östrojen anne sütünü azaltır. Bu yüzden emzirme döneminde doğum kontrol haplarının kullanılması tavsiye edilmez.

Üç aylık olan ve progesteron içeren iğneler emziren kişilere öne- rilebilir. Ancak bu kişiler adet düzensizliği olabileceği yönünde uyarılmalıdır. Bu kişilerde adet görmeme veya adet düzensizliği ya da ara lekelenme tarzında kanamalar görülebilir.

Aylık iğneler, aynı doğum kontrol hapları gibi hem progesteron hem de östrojen içerirler. Emzirme döneminde kullanılmaları tavsiye edilmez. Emzirme dönemi sonunda ise doğum kontrol haplarını unutmaktan çekinenlere tavsiye edilebilir.

Spiralin aşırı kanama etkisine eğilimli olan kadınlarda progesteron içeren çubuklar iyi bir alternatif olabilir. Bu çubuklar 3 sene %100'e varan etkin bir koruma sağlamaktadırlar.

Doğum sonrası artık kesinlikle çocuk istemeyen ve 30 yaşın üzerindeki kişilerde "Tüplerin Bağlaması (ligasyon)" işlemi yapılabilir.

Tüplerin bağlanması işlemi sezaryenle doğum yapanlarda, önceden kişilerin rızalarını belirtir imza alınması durumunda ameliyat sırasında yapılabilir.

Tüplerin bağlanması işleminde geriye dönüş yok denecek kadar azdır. Bu nedenle çiftler çocuk istememe konusunda kesin kararlı olmalıdırlar.

Erkekte tüp bağlanması işlemine "vazektomi" denir. Yine geri dönüşümü olmayan bir işlemdir.

Kıyafet

1. Bebek: Hamile olduğunuzu öğrenir öğrenmez hamile kıyafetle
ri giymeye başlarsınız.

2. Bebek: Mümkün olduğunca geç hamile kıyafeti giymeye çalışırsınız.

3. Bebek: Hamile kıyafetleriniz artık normal kıyafetleriniz

olmuştur. Doğuma hazırlık

1. Bebek: Nefes alıştırmalarına, jimnastiğe çok zaman ayırır, en ince ayrıntısına kadar her şeyi öğrenir, sayfalarca kitap okur, hiçbir detayı atlamazsınız.

2. Bebek: Nasıl olsa ilkinden her şeyi hatırlıyorsunuzdur, ekstra bir şeye gerek yok. Zaten pek çok şey de işe yaramıyor, diye düşünürsünüz.

3. Bebek: Tecrübeniz artık iyice artmıştır. Bir an önce gelmesini ve normal yaşantınıza dönmeyi beklersiniz.

Bebek eşyaları

1. Bebek: Aylar öncesinden alışverişe başlarsınız. Her şey özel de terjanlarla yıkanıp renklerine, boylarına göre yerleştirilir. Odası na gelip gidip bakarsınız.

2. Bebek: Doğuma bir hafta kala odanın ve eşyaların temiz olup olmadığını kontrol edersiniz.

3. Bebek: Evdekiler onu idare eder işte. Zaten devir değişti artık, oğlanlar da pembe giyebiliyor.

Kucak

1. Bebek: Mırıldanmaya başladığı anda hatta bakışları kaydığı anda kucağınıza alırsınız.

2. Bebek: Ancak birinciyi uyandıracak kadar ağladığı zaman onu kucağa alırsınız.

3. Bebek: En büyük çocuğunuza otomatik bebek salıncağının nasıl çalıştığım gösterirsiniz.

Emzik

1. Bebek: Emzik yere düştüğü anda koşuşturmaca başlar. Emzik alınır, beş dakika boyunca kaynatılır ve çocuğa verilir.

2. Bebek: Emziği yerden alır, muslukta şöyle bir sudan geçirirsiniz.

3. Bebek: Tişörtünüze şöyle bir siler ya da kendi ağzınızdan geçirerek tüyleri temizler, çocuğun ağzına verirsiniz.

Alt değiştirme

1. Bebek: Her saat başı alt değiştirirsiniz. Gerekmese de rahatsız olmasın diye...

2. Bebek: 2–3 saatte bir gerekirse değiştirirsiniz.

3. Bebek: Çocuktan kokular gelmediği sürece çocuğun ¡lımı değiştirmek aklınıza bile gelmez.

Aktivite

1. Bebek: Zamanınızın çoğunu bebek masajı, bebek jimnastiği

ile geçirirsiniz. Hatta beraber jimnastik yapar, saatlerce oynarsınız

2. Bebek: Ev temizliğini, oda toplamayı oyun gibi sunar arada is bitirirsiniz.

3. Bebek: Kardeşler birbiriyle oynasın işte...

Dışarı çıkınca

1. Bebek: Bir saatliğine dışarı çıksanız bile beş kere her şey yolunda mı diye evi arasınız.

2. Bebek: Gerekirse aramalarını söylersiniz.

3. Bebek: Gerekmedikçe sizi aramamalarını tembihlersiniz.

Evde

1. Bebek: Saatlerce onu seyreder, ne kadar muazzam bir şey ol duğunu düşünürsünüz.

2. Bebek: Büyüğün küçüğe zarar vermemesi için onları seyreder, tuvalete gitseniz bile büyüğün bu fırsatı değerlendiril) değerlen dirmeyeceğini düşünürsünüz.

3. Bebek: Onlardan saklanırsınız.

Bozuk para yutarlarsa

1. Bebek: Hemen onu alır en yakın hastaneye koşarsınız.

2. Bebek: Paranın alttan dışarı çıkmasını kontrol edersiniz.

3. Bebek: Bu parayı ileriki harçlığından kesersiniz.

Tabii ki biz burada esprili bir dille anlatılanlar gibi yapmayacağız. İkinci, üçüncü veya dördüncü farketmez. Her bebeğimizi aynı özen, itina, sevgi ve şefkatle büyüteceğiz inşallah.

ye©iNCi BÖLÜM

yeni î)oğan Bebegin Özellikleri ve Sakımı

A. BEKLENEN MİSAFİR

a. Beklenen Misafir Geldi!

Hamilelik ve doğum! İşte bir kadının hayatındaki en eşsiz ve ola–ğanüstü olay. Rabbimin sadece kadınlara verdiği ve sonucunda anne olmayı nasip ettiği zorlu süreç.

O uzun ve yorucu yolculuk bitti ve işte siz minnacık yavrunuzu kucağınıza aldınız. Bebeğinizi ilk kucağınıza aldığınızda, belki de hayatınızın en heyecan verici anını yaşadınız. Belki de, sancılarınızın dinmesi ile rahat bir soluk alıp, bebeğinizin size his settirdiği duygularla büyülendiniz. Aynı zamanda ise üstlendiği niz sorumluluğun ne denli büyük olduğunu düşünerek biraz kor kuya bile kapılmış olabilirsiniz.

İlk günler her zaman zordur. Sık sık ümitsizliğe ve çaresizliği» kapıldığınız zamanlar olacaktır. Birbirinize alışmanız biraz za man alacaktır. Ancak Rabbimizin verdiği annelik içgüdünüz vo engin sevginiz size daima yardımcı olacaktır. Unutmayın ki be beğiniz size ihtiyacı olan küçücük bir canlıdır, fakat aynı zaman



da tahmin edemeyeceğiniz kadar da güçlüdür. Ona özen gösterin, fakat her şeyden uzakta cam bir fanusta da yetiştirmeyin. Onu sevin, çok sevin fakat her şeyiyle size bağımlı bir insan haline getirmeyin.

Çocuk yetiştirmek zordur. Ancak dünyanın en zevkli işidir. Sizi ve bebeğinizi keyifli ve güzel günler bekliyor. İşe, bu güzel deneyimi size yaşattığı ve anneliği nasip ettiği için Allah'a (c.c) şükrederek başlayın. Ondan sonra da anneliğin keyfini çıkarın...

Mutlu ve umut dolu güzel yarınlara...

b. Bebeğimin Yatağı Nasıl Olmalı?

İyi bir gece uykusu, hepimizin olduğu gibi bebeğinizin de ihtiyacı! Bebeğinizi yatağına her yatırdığınızda, yattığı yerin sadece güvenli değil aynı zamanda rahat ve huzurlu olduğundan da emin olmanız gerektiğini unutmayın! İşte bir bebek karyolasında ve aksesuarlarında bulunması gereken özellikler:

Bebek Karyolası:

- Karyolanın kesinlikle sağlam olmasına dikkat edin. Aksi takdirde, bebeğiniz biraz kımıldamaya, tekme atmaya ya da tırmanmaya başladığında karyola devrilebilir.
- Karyola, önerilen bütün güvenlik standartlarına uygun olmalı. Karyolanın parmaklıkları arasında fazla boşluk olmamasına dikkat edin. Böylece bebeğin kafasının parmaklıklar arasında sıkışmasını engellemiş olursunuz.
- Karyolanın yanlarında bulunan parmaklıkları tek elinizlo .ıl çaltıp

yükseltebilmelisiniz. Parmaklıkların kazara açılmasını önlemek için kilit sistemine sahip olup olmadığını kontrol edin.

- Yatak boyuna uygun bir karyola seçin. Bebeğinizin uyuduğu zamanlarda yatağın yüksekte olması, sizin sırt sağlığınız için de önemlidir. Bebek hareket etmeye başladığında, bebeğin dışarı çıkmasını engellemek için yatağını alçaltmalısınız.
- Bebeğin karyolasında keskin köşeler, delikler ya da kıymıklar olup olmadığını kontrol edin. Bazen, yeni modellerde bile, keskin kenar ya da noktalar, çatlaklar ya da bozukluklar olabilir. Bebeğinize zarar verebilecek her şeye karşı karyolayı inceleyin ve onu yatağa koymadan önce karyolanın güvenli olduğuna emin olun.
- Bebeğinizin karyolasını koyacağınız yeri iyi seçin. Karyolayı pencerenin, perdenin ya da bebeğinizin tırmanmasına yardımcı olacak hiçbir eşyanın yanına koymayın. Bazı perde bağları bebeğinizin boğulmasına neden olabilir, bu nedenle bir yere karar vermeden önce etraftaki her şeyi kont rol edin.

Yatak:

Yataklar en pahalı yaylı yatak modellerinden ekonomik poliüro tan modellere kadar çeşitlilik gösteriyor. Yaylı yataklar, sırt için iyi bir destek oluştururken, taşımak için ağır olabiliyor.

- Karyolaya uygun bir yatak seçin. Bu, bebeğin yatakla karyola arasında oluşabilecek boşluklara kaymasını engeller. Yatağı karyolanın bir ucuna doğru ittiğinizde, karşı tarafta yatak ile karyola arasında pek boşluk oluşmamalıdır. Zamanla sünger yatakların köşeleri yıpranabilir ve bebeğiniz için tehlikeli boşluklar oluşturabilir.
- Yatağı yumuşak bir örtüyle kaplayın. Yatağın üstüne ve ölçülerine uygun bir çarşafın altına serilmiş naylon-kapitone bir yatak örtüsünün, bebek bezi sızıntılarına karşı yatağın temizliğini koruyacağını aklınızdan çıkarmayın.

Koruyucu Yastıklar:

Koruyucu yastıklar, bebeğinizin karyolanın sert tahtalarıyla olan direk temasını engeller.

- Koruyucu yastıkların arkalarında bulunan bağların yeterli sıklıkta bulunduğundan emin olun. Böylece, bebeğiniz uyurken yastıkların onun üstüne düşmesini engelleyin.
- Bu yastıkların bağları bağlandıktan sonra, bu bağların uzun kısımlarını bebek çiğnemesin ve kendi etrafına dolanmasın diye kısaltabilirsiniz (çok uzunsa).
- Yastıkların etiketlerini kontrol edin.Yastıkların (çarşaf ve battaniyelerin de) yanıcı özellikte olmamasına özen gösterin.

Bebeğinizin karyolasına asla yastık (koruyucu yastıklar hariç) koymayın. Küçük bir bebeğin hareketleri, bir yastığı güvenli şekilde kullanabilecek kadar gelişmemiştir. Oldukça düz bir yastık bile, bebeğinizin nefes almasını engelleyebilir.

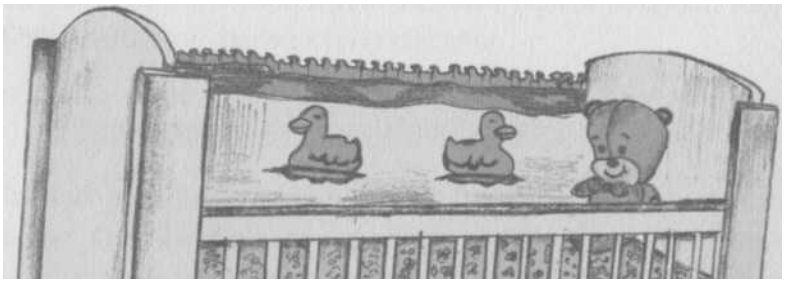


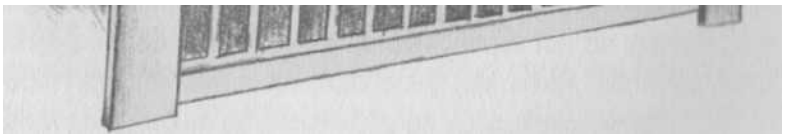
Bebeğinizin Karyolasını Dünyaya Açan Etmenler

Bebekler basit şekilleri, parlak ve zıt renkleri tercih ederler. Bebeğinizi büyülemek için karyolasında bulunması gerekenler:

• Hareketli Objeler: Hareketli şekiller, yatarken onları takip etmek için gerekli baş ve boyun kontrolünü yeterince sağlamış bebekler için mükemmel! Ufak kazaları önlemek için, bebeğiniz bu objeleri tutabilir duruma geldiğinde, onları bebekten uzaklaştırın.

• Karyola Oyuncakları: Bebeğinizin karyolasına yerleştirdiğiniz güvenli oyuncaklar, ona büyük bir eğlence kaynağı olabilir. Ancak bu oyuncaklar bebeğin yüzüne doğru düşerse, onun





nefes almasını engelleyebilir. Bu nedenle karyolasında oyuncaklarıyla oynayan bebeği takip edin ve o uyurken bu oyuncakları kaldırın.

Müzik: Yumuşak ve dinlendirici ninniler ya da enstrümantel müzik

bebeğinizi sakinleştirir ve odasında yalnızken kendini iyi hissetmesini sağlar.

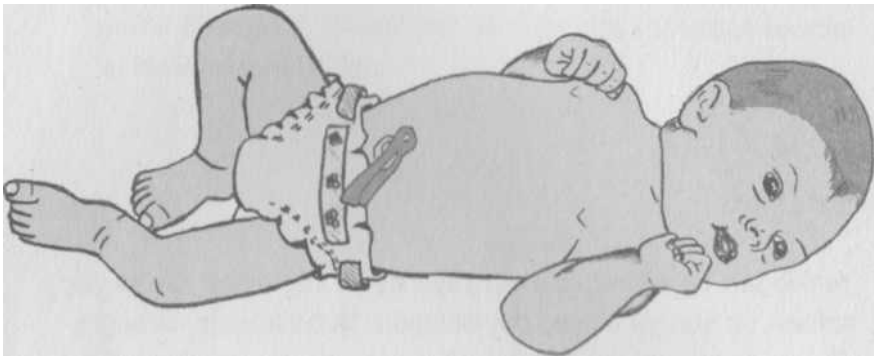
B. YENİ DOĞAN BEBEK

Yenidoğan bebeğiniz, dış dünyaya uyum sağlamak için birkaç haftalık bir süreye ihtiyaç duymaktadır. İlk haftalarda, bebeğinizin ne zaman ne yapacağını önceden kestiremezsiniz. Bazı günler daha aktif, bazen sessiz olacaktır.

1. YENİ DOĞAN BEBEĞİNİZİN GÖRÜNÜŞÜ NASILDIR?

Yaklaşık 9 ay bekledikten sonra nihayet bebeğinizi kucağınıza aldınız. O da ne, hiç beklediğiniz gibi bir bebek değil! Bu bebek benim mi diye bile düşünebilirsiniz. Daha önce hiç yeni doğmuş bebek görmediyseniz şaşırmanız çok normaldir. Çünkü yeni doğmuş bebekler hiç de kartpostallarda gördüğümüz bebeklere benzemezler. Bebeğiniz yeni geldiği dünyaya uyum sağlaması için zamana ihtiyacı vardır. Bunu başarabilmek için de bir dizi değişiklikler geçirecektir. Bebeğin dış dünyaya uyum sağlamaya çalıştığı bu dönemde meydana gelebilecek her bir aksaklık, be beğin hayatını tehlikeye sokabileceği gibi ileride telafisi mümkün olmayan bir takım rahatsızlıklara da yol açabilmektedir.

Bebeğinizin dış dünyaya uyum sağlaması için birtakım değişiklikler geçirirken sizin endişeye kapılmamanız için yenidoğan



özelliklerini bilmeniz gerekir. Eğer doğumunuzu bir hastanede gerçekleştirmiş iseniz yeni doğmuş bebeğinizin tüm kontrolleri yapılmıştır. Herhangi bir istenmeyen durum ortaya çıktığında da hemen müdahale edilmiştir. Ancak doğumu evde yapmışsanız, en kısa sürede bebeğinizi bir çocuk doktoruna muayene ettirmeniz gerekir. Unutmayın ki, bebek ölümlerinin büyük bir kısmı ilk ayda ve bu sürenin ilk bir haftasında olmaktadır.

2. YENİ DOĞMUŞ BEBEĞİN ÖZELLİKLERİ

a. Baş

Bebeğin başı, diğer vücut organlarına göre daha büyüktür. Vücut uzunluğunun yaklaşık dörtte biri kadardır. Bebek büyüdükçe bu oran yavaş yavaş normale döner. Normal doğumla dünyaya gelmiş bebeklerde baş, doğum kanalından geçtiği için uzamı:,; ve biraz yassılaşmış olabilir. Bu durum da zamanla düzelir.

Yeni doğan bebeğin baş kemikleri arasında boşluklar bulunur Bunlara bıngıldak denilir. Bıngıldaklar, bebeğin doğum esna sında başının doğum

kanalından geçmesini kolaylaştırır. Ayrı ca beyin gelişimine olanak sağlar. Bu bıngıldaklar zamanla kapanırlar.

Sert bir darbe almadıkça bıngıldağa dokunmanın bebeğe zararı olmaz. Nefes alıp verme ve ağlama sırasında bıngıldağın şişmesi normaldir.

Sağlıklı bir bebekte bıngıldağın görünümü çok çökük veya kabarık olmamalıdır. Bıngıldağın anormal bir görünüm aldığı durumlarda doktora başvurmak gerekir.

Yenidoğanın göz rengi genellikle bulanık, koyu lacivert gibidir. Yaklaşık 2 ay civarında kendi rengini alır. Fakat göz rengindeki değişim 2 yaşına kadar sürebilir.

b. Cilt

Yenidoğanın cildi yumuşak ve kadife gibidir. Cildinin üzeri beya zımsı ve kaygan bir maddeyle (verniks) kaplıdır. Bu tabaka deri yi ısı kaybından korur. Bu tabaka 1–2 gün içinde kendiliğinden deri tarafından emilir. Geri kalanlar ise bebek banyo yaptırıldı ğında temizlenmiş olur.

Doğumdan hemen sonra bebeğin cilt rengi kırmızımsı, bazı böl geler mavimsi olabilir. Bu kısa sürede kırmızıya döner ikinci y.ı ^ Vta

Yenidoğan bebeğin vücudunda, yaşlı kırmızı kan hücreleri (alyuvarlar) parçalanır. Bunların parçalanmasıyla birlikte ortaya bilirubin maddesi ortaya çıkar. Biluribin miktarının kanda yükselmesiyle birlikte ortaya bu hafif seyreden sarılık çıkar, (¡ebelik boyunca, fetüsün kanı annenin karaciğeri ve plesanta tarafından temizlen- mektedir. Bebeğin karaciğeri ise doğumdan sonra birkaç gün geçmeden kandaki bilirubini temizleyememek- tedir.

Bebeğin karaciğeri normal fonksiyonuna ulaşana kadar hafif sarılık göriiliir. Doğumdan birkaç gün sonra ortaya çıkan bu hafif sarılıktan dolayı paniğe kapılmamak gerekir.

da üçüncü günü bu kırmızılık da hafifler ve bebeğin cildi pembe bir görünüm alır. (Her bebek aynı renkte olmaz. Kimileri de erken zamanlarda bile açık renkte olabilir.) Ciltte aşırı solukluk, dudaklarda morluk bulunması bir hastalık belirtisi olabilir.

İlk iki gün içinde ciltte ve gözlerde görülen sarılık önemlidir. Doktor kontrolü gerektirir. 2. günden sonra görülen ***hafif*** sarılık ise neredeyse tüm bebeklerde görülür. Bu yenidoğan sarılığıdır ve
10– 15 gün içinde kendiliğinden geçer. Sarılık fazlaysa, kan tahlili yapılması ve sarılık seviyesinin yüksek çıkması durumunda ise tedavi edilmesi gerekir.
Yeni doğan bebeğin kulak ve omuzlarında daha belirgin olmak üzere vücudunda ince uzun tüyler bulunur. Erken doğan çocuk larda bu tüyler daha fazladır. Lanugo denen bu tüyler zamanla kendiliğinden kaybolur.

Bebeğin yüzünde beyaz renkte, toplu iğne başı büyüklüğünde oluşumlar bulunabilir. Bunlar zararsızdır, tedavi gerektirmez ve kendiliğinden geçerler. Eğer bu oluşumların içini boşaltmak için sivilce gibi sıkılırlarsa içindeki yağ bezesi şeklindeki yapı çıkar. Ancak bunların yerinde çukur şeklinde iz kalır. Bu nedenle hiçbir müdahalede bulunmamak gerekir.

c. Kemik Yapısı

Anne sütü ile beslenen bebeklere dışarıdan D vitamini verilmelidir. Çünkü anne sütündeki D vitamini yeterli değildir. Özellikle kışın doğan ve güneş ışığından yeteri kadar yararlanamayan bebeklerde daha dikkatli olunmalıdır. Erken bebeklik döneminde aşırı terleme, çok saç dökülmesi D vitaminin yetersizliği konusunda uyarıcı olmalıdır. İleri zamanlarda, bebeğin baş kemikleri yumuşak kalabilmekte, şekil bozuklukları

görülebilmektedir. Hava sıcaklığı uygun olduğunda bebeğin güneş ışınlarından uygun şekilde faydalanması sağlanmalıdır.

d. İdrar ve dışkı

İlk yapılan kaka, koyu renkli ve yapışkan olan mekonyumdur Bazı bebekler günde bir kaka yaparken, bazıları her emrno son rası yapacaktır, her ikisi de normaldir.

İlk günlerde koyu yeşil, siyah renkli olan gaita, sonraki günlerde sarı–yeşil, yumuşak kıvamlı bir şekle dönecektir (bebeğin yumuşak ve sulu gaita yapması normaldir, ishal anlamına gelmez) Mama ile beslenen bebekler daha kıvamlı gaita yaparlar. İlk 48 saat içinde bebeğin kaka yapmaması, bağırsak sistemindeki bir bozukluğun işareti olabilir.

Yeni doğan bebekler sıklıkla doğum esnasında idrar yaptıklarından ilk gün idrar yapmayabilirler. Daha uzun süreli idrar yapılmaması önemli olabilir. Kontrol edilmesi gerekir.

e. Memeler

Doğumdan sonra erkek ve kız bebeklerin göğüslerinin şişmesi ve sıvı gelmesi sık görülen bir olaydır. Nedeni ise anneden geçen hormonlardır. Memeleri sıkmak, ovalamak, masaj yapmak meme bezlerinde ve deride zedelenmelere sebep olabilir. İltihaplanmalara bile yol açabilir. Bunun için herhangi bir müdahalede bulunmadan kendiliğinden geçmesi beklenmelidir.

f. Cinsel Organ

Kız bebeklerde anneden geçen hormonların etkisiyle vajinadan beyaz veya koyu kırmızı renkte akıntı gelebilir. Telaş edilmesine gerek yoktur. Anneden geçen hormonların etkisi azaldıkça kendiliğinden geçecektir.

Kız ve erkek bebeklerin genital organları vücutlarına göre oldukça büyük görünürler. Bunlar da zamanla normal büyüklüklerini kazanacaklardır.



g. Göbek Bağı

Bebeğin anne rahmi ile olan bağlantısının son kalıntısı gölmk kordonudur. Doğum esnasında steril araçlarla kesilen göbek kordonunun

kalan kısmı yaklaşık bir hafta sonra kurur ve düşor.

3. BEBEĞİNİZİN ÖLÇÜMLERİ

Büyüme ve gelişmesinin bir göstergesi olarak bebeğinizin kilo su, baş çevresi ve boyu ölçülecektir. Bu ölçüm değerleri bebeği nizin ilerideki gelişim takibi açısından önem taşımaktadır.

a. Bebeğinizin Kilosu

Yeni doğan bebeklerin kilosu farklılık gösterebilir. Bunda birçok faktörün etkisi söz konusudur (beslenme, cinsiyet, ırk özellikleri, kalıtsal yatkınlık vs.). Zamanında dünyaya gelen bir bebeğin ağırlığı 2, 5–4, 5kg. arasındadır.

Tansiyon, böbrek hastalığı veya preeklampsi olan ve sigara içen kadınların bebeklerinin daha düşük doğum ağırlıklı olması bek lenir. Erken doğan bebekler zamanında doğanlara göre, ikiz do ğan bebekler tek olanlara göre, kız bebekler erkeklere göre nis peten daha hafif olurlar.

Yeni beslenme gereksinimine bağlı olarak bebeğinizin doğumu takip eden ilk günlerde kilo kaybetmesi normaldir. Artık kendi yemeğini kendisinin sindirmesi gerekir ve buna alışması bira/ /a man alacaktır. Bu dönemde 100–200 gr. arasında bir kilo kaybı görülür. Birkaç gün sonra ise bebeğiniz kilo almaya başlayacaktır

Kilo artışının, bebeğin genel sağlık durumunu yansıtması açısından önemi vardır. Düzenli kilo artışı bebeğinizin yeterli besin aldığını ve bunların bağırsaklar tarafından emilebildiğinin göstergesidir. Yetersiz veya düzensiz kilo artışı, ya da kilo kaybı ise besin alınımının veya bağırsak emiliminin yetersiz olduğunu düşündürür.

b. Baş Çevresi

Bebeğiniz yeni doğduğunda başı vücuduna göre oldukça büyüktür. Neredeyse boy uzunluğunun dörtte birini oluşturur. Bebeğiniz büyüdükçe başı vücuduyla daha orantılı bir hale gelir. Yeni doğan bir bebeğin baş çevresi ortalama 35cm. (33-37) kadardır. Baş çevresi ölçümü beynin gelişimi hakkında da fikir verir ve muayenenin önemli bir parçasıdır. Başın normalden çok küçük veya çok büyük olması bir beyin rahatsızlığının belirtisi olabilir.

c. Bebeğinizin Boyu

Yeni doğan bebeğin boyu 48, 5-52, 5cm. arasında değişir. Ortalama 50cm.dir.

4. YENİ DOĞAN BEBEĞİN BEŞ DUYUSU

a. Görme

Bebek doğuştan görme yeteneklidir. Ancak gözün bölümleri tam olgunlaşmadığı için eşyayı net olarak göremez. Görüş alanının tam merkezindeki eşyaları görebilir. Bunun için bebeğinizle konuşurken, onun tam göz hizasında olun. Doğumdan birkaç ay sonra gözleri tam anlamıyla gelişimini tamamlayacağından an cak o zaman birbiryle uyumla hareket edebilir. Bu sebeple ço cukların bakışlarında ilk zamanlar hafif bir şaşılık olabilir.

Bebeklerin özellikle ilk zamanlar canlı parlak renkler dikkatlerini çeker. Eşyaların renkleriyle şekillerinden fazla ilgilenirler. Birbiri ne zıt renklerle

de ilgilenirler.

b. İşitme

Bebekler daha anne karnında işitmeye başlarlar. Bu nedenle ye- nidoğanda en gelişmiş organ kulaktır. Daha ilk günlerden itibaren bebek, değişik yönlerden gelen seslere tepkiler vermektedir. Sesin geldiği tarafa kafasını çevirir. Çok kısa süre içinde bebek, sesleri birbirinden ayırt etmeyi öğrenir.

Düşük ve yumuşak, ritmik seslerin bebeğin kalp atışı ve solunumunu yavaşlattığı, bebeği sakinleştirdiği anlaşılmıştır. Bu nedenledir ki, asırladır anneler çocuklarını sakinleştirmek ve uyut mak için hafif ve yumuşak ses tonuyla ninniler söylemektedirler.

c. Koku Alma

İlk zamanlarda bebeklerin koku alma yetenekleri oldukça azdır Anne sütü ile beslenen bebekler, annelerinin sütünün kokusunu başka annelerin süt kokusundan ayırabilmektedirler, ilk zaman larda oldukça az olan koku algısı, bebeğin yaş ve deneyimi art tıkça gelişecektir.

d. Tat Alma

Yeni doğan bebekler tatları ayırt edebilirler. Beğenmedikleri tatlara olumsuz tepki gösterirler. Bunu da mimikleriyle belli ettikleri gibi emmeyi bile bırakabilirler. Yeni doğan bebekler tatlıları severler ve tercihlerini bu yönde kullanırlar. Tuzlu besinleri daha sonra kabul ederler.

e. Dokunma

Bebeklerin dokunma, duyguları oldukça gelişmiştir. Kucağa alınmak ve okşanmak karşılanması gereken temel ihtiyaçların- dandır. Dudakları da dokunmaya karşı çok hassastır. Dudaklar, meme kenarına değer değmez emme hareketi için başlarını çevirirler.

5. YENİ DOĞAN BEBEĞİN REFLEKSLERİ

Bebeklerin yeni geldikleri dünyaya uyum sağlayabilmelerinin daha kolay olması için bir dizi reflekse sahip olarak doğarlar. Bu reflekslerin hepsinin hayati önemi vardır. Yaşamlarını sürdürebilmeleri için gereklidirler. Bu refleksler belirli bir uyarıya yanıt olarak istem dışı ortaya çıkarlar. Bu refleksler arasında; esneme, öksürme, kusma, göz kırpma, hapşırma, burnunu çekme de vardır. En önemli refleksler beslenme ile ilgilidir. Annesinin memesinin (veya başka bir uyarıcının) yanağına dokunmasıyla başını döndürme, emme ve yutma refleksleridir. Hastaneden ayrılmadan bebeğin tüm bu reflekslere sahip olup olmadığı kontrol edilir. Bebekte bu reflekslerin çoğu 6 ay civarı kaybolur.

a. Emme Refleksi

Yeni doğan bebeğinizin ağzına parmağınızı sokarsanız omum ye başlar. Bu refleks uyanıkken 4. aya kadar, uykudayken 7. uyu kadar devam edebilir. Emme refleksi, erken doğan, doğum aflır lığı düşük olan ve hasta yenidoğanlarda hiç olmayabilir y;ı da çok zayıftır. Bu bebekler anne memesini doyuncaya kadar emo mezler, çabuk yorulurlar ve memedeyken uyuyakalırlar. Bu du rumda bebeğinizi az ve sık emzirmeniz gerekir.

b. İrkilme

Çocuğun ani sesler ve sert tepkiler karşısında gösterdiği bir kor ku halidir. İrkilen bebek başını arkaya atar, kollarını yana doğru açar. Sonra hızla kollarını göğsüne doğru çeker ve bedenini bü ker. Bu refleks, bebek 3–4 aylık olduğunda kaybolur. Erken do ğan bebeklerde önceleri hiç görülmeyebilir.

c. Yakalama Refleksi

Yeni doğan bebeğin avuç içine parmağınızla dokunursanız par mağınızı sıkıca kavrar. Aynı şekilde ayak tabanına dokunuldu ğunda ayaklarını içe büker. Yakalama refleksi isteyerek yakala maya başladığı

zaman kaybolur.

d. Arama Refleksi

Bu en temel içgüdülerinden biridir ve memenizi bulup ommnsi ne yardımcı olur. Eğer nazikçe memenize yakın olan yanağını

okşarsanız ya da parmağınızla dokunursanız başını parmağınıza doğru çevirip ağzını açacaktır. Üstdudağının ortasına dokun-duğunuzda da ağzını açar.

e. Yürüme Refleksi

Bebeğinizin koltukaltlarından tutularak sert zemine bastırdığınızda, sanki yürüyormuşçasına bacaklarını hareket ettirecektir. Bu refleks 3 veya 6. hafta dolaylarında ortadan kalkar ve bebeğinizin yürümeyi öğrenmesine herhangi bir katkısı yoktur.

f. Sürünme Refleksi

Bebeğinizi yüzüstü yatırdığınızda, otomatik olarak poposunu kaldırıp dizlerini karnına doğru çekerek emekleme pozisyonu alır. Bacaklarını sürünüyormuşçasına ileri geri oynatabilir. Bu gerçek bir sürünme değildir ve bacaklarını düz tutarak yatabilmeye başlayınca, bu hareketi de ortadan kalkacaktır.

C. YENİ DOĞAN BEBEĞİN BAKIMI

1. Göbek Bakımı

Enfeksiyon gelişimini önlemek için göbek kordonunu temiz tutmak gereklidir. Bunun için; her bez değişiminde, doktorunuzun önerdiği antiseptik solüsyona batırılmış bir pamuk yardımıyla kordonun özellikle tabanını silmelisiniz. Bu işlem, bebeğin canını yakmaz .

Göbek düşene kadar bu bölgeye su değdirmeyin. Bunun için be-beğinizi suya sokarak banyo yaptırmayın, sadece silin.

2. Alt Bakımı

Yeni doğan bebeğiniz, günde 6-8 bez kirletebilir (Neyse ki bu sıklık sonradan azalacaktır).

Bez kirlenince hemen değiştirerek, bebeğinizin altını iyice temi/ leyerek pişikleri önlemiş olursunuz.

Altında kızarıklık olursa, temizledikten sonra bir pamuk veya pa muklu bez yardımıyla altını kurulayın, (havada kurutmaya da bı

Takabilirsiniz.) Doktorunuzun önerdiği pişik önleyici kremlerden kullanabilirsiniz.

Kız bebeklerde alt temizliğini mutlaka önden arkaya doğru yapın. İlk birkaç hafta beyaz bir akıntı olabilir, bu normaldir. *(İlk günlerde anneden geçen hormonların etkisiyle kırmızı- koyu renkli akıntı olabilir. Zamanla hormonlar normale döndüğünde bu görülen akıntı geçecektir.)*

Erkek bebeklerde, sünnet derisini geriye çekip temizlemeye çalışmayın. Normal üzerinden silmek temizlik için yeterlidir. Başka herhangi bir müdahalede bulunmayın.

3. Tırnak Bakımı

Bebeğinizin tırnakları çok yumuşaktır. Fakat oldukça da keskindir. Temiz bir tırnak makası ile dikkatlice kesmelisiniz. Tırnaklarını kestikten sonra güzelce silmelisiniz. Yüzünü çizmesini engellemek için ilk zamanlarda eldiven giydirebilirsiniz. Dokunmak ve hissetmek bebeğinizin zihinsel gelişimi için gereklidir. Bebeğiniz elleriyle bir şeylere dokunmaya başladığında hissetmeye çok fazla ihtiyaç duyacaktır. Bu nedenle eldivenleri kısa süreli kullanmalısınız.

4. Yeni Doğan Bebeğinizin Günlük Bakımı

Bebeğinize ilk banyosunu yaptırmak için göbeğinin düşmesini beklemelisiniz. Bu zaman içinde deri enfeksiyonlarından ve pişikten korumak için bebeğinizin temizliğini onu ılık su ve yumuşak bir bez yardımıyla silerek yapabilirsiniz. Silme esnasınd.ı dİ di tahriş etmemeye özen göstermelisiniz.

Günlük bakım deyince çocuğunuzun elini, yüzünü, koltuk altları nı, boynunu ve ayaklarını temiz tutmak anlaşılır. Bebeğinizi özel likle kışın doğmuş ise her gün yıkamanıza gerek yoktur. Kış ay larında 5-6 günde bir banyo yaptırıp temizliğine dikkat etmem/ yeterlidir. Yaz aylarında daha sık banyo yaptırabilirsiniz.

Bebeğinizin ilk haftalardaki bakımı, onun temiz ve güzel görün-mesinden çok, cildini yaralardan ve hastalıklardan korumak için gereklidir. Zira bebeğiniz, etrafta gezip üzerini kirletmediği için temiz görünür. Fakat cildi o kadar hassastır ki, kendi bedeninin ürettiği ter, tükürük ve idrar bile cildini tahriş edebilir. Bundan da rahatsızlık duyup ağlar. Bu nedenle onun temizliğine çok dikkat etmeniz gerekir.

Bebeğinizin günlük bakımını günün herhangi bir saatinde yapa-bilirsiniz. Ancak uyku öncesi yapmanız daha iyi olabilir. Bebeği-nizin temizliğine başlamadan önce oda ısısını kontrol edin. 24 25 derece oda ısısı için yeterlidir. Bebeğinizin üzerindekileri çı-karacağınız için çok çabuk üşütebilir. Bunun için elinizden geldi ğince kısa sürede bu işlemleri tamamlamaya gayret edin.

. . [1] <s$£>

«V[0]

Bebeğinizin Günlük Temizliği İçin Gerekli Malzemeler

- Kaynatılmış ve ılıtılmış su
- Pamuk
- Yumuşak bir havlu
- Yumuşak bir tülbent
- Temiz giysiler

- Bebek bezi, gerekiyorsa pişik kremi ve bebek yağı

Bebeğin günlük temizliğinin yapılması

- Malzemeler hazırlandıktan sonra, ilk önce bebeğinizin üzerini çıkarmadan yapılacak temizlik işlemlerini yapın. Bu işlemlere başlamadan önce de ilk önce kendi el temizliğinizi yapın ki sizin ellerinizdeki mikroplar bebeğinize geçmesin.
- İlk önce kaynatılıp ılıtılmış suya pamuğu biraz batırıp bebeğinizin göz altlarını, burun kısmından dışarı doğru silin. Her bir göz için ayrı pamuk kullanmalısınız. Bu şekilde yaparsanız bir gözde olan mikrobun diğer göze bulaşmasını engellemiş olursunuz. Yumuşak bir bezle kurulayın.
- Islatılmış bir pamukla kulağının çevresini ve arkasını silin. Burada da her kulak için ayrı pamuk kullanın. Sonra kurulayın. Kulağın görünen kısmındaki kirleri nemli bir tülbentle temizleyin. Asla kulak içini kulak temizleyiciler ile temizlemeyin ve kulağın iç kısmına rulo yapılmış bez ve benzeri şeyler sokmayın.
- Bebeğinizin varsa ağız kenarındaki süt artıklarını temizleyin. Burun çevresini de güzelce silin. Ancak burun içine bir şey sokmayın. Burnunda onu rahatsız edecek kadar sümük var-

sa, (doktorunuzun bebeğinize ilk kontrolde vermiş olmir.ı muhtemel) içinde okyanus suyu bulunan burun spreyinden sıkın. Bu sprey içerideki kalıntıların dışarı çıkmasını sağlaya çaktır. Dışarı çıkan akıntıları güzelce temizleyerek burun t« mizliğini bitirin.

Bebeğinizin yanaklarını ve alnını da ıslatılmış pamuk (suya batırdığınız pamuğun fazla sularını sıkmalısınız ki bebeğini zin üzeri ve etraf su olmasın) yardımıyla silin.

Bebeğinizin yüz temizliği bittikten sonra, üzerindeki kıyafetleri çıkarın. Üzerinde sadece fanilası (badisi) kalan bebeğinizi havlunun üzerine yatırın. Boynunun altını ve arkasını ıslak pamukla silin ve güzelce kurulayın.

Koltukaltlarını temizlemek için kolunu hafifçe kaldırarak koltu-kaltını silin ve kurulayın. Ellerini temizleyebilmek için avuçlarını açıp silin ve güzelce kurulayın. Parmaklarının arasını da temizlemeyi unutmayın. Aynı şekilde ayaklarını ve parmak aralarını temizleyin. Bu işlemleri yaparken minik yavrunuzu incitmemeye ve canını acıtmamaya çok özen gösterin.

Göbek bağı düşmemişse daha önceden anlatılan şekilde ba kımı yapın. Düşmüş ise üzerinden silip kurulayabilirsiniz.

En son olarak gerekiyorsa bebeğinizin altını değiştirip to mizliğini yapabilirsiniz. Bu son işlem ile birlikte bebeğinizin günlük temizliğini tamamlamış olursunuz. Temizlenerek ra hatlamış olan mis kokulu bebeğinize hemen temiz giysilori ni giydirin.

5. Bebeğin Banyosu

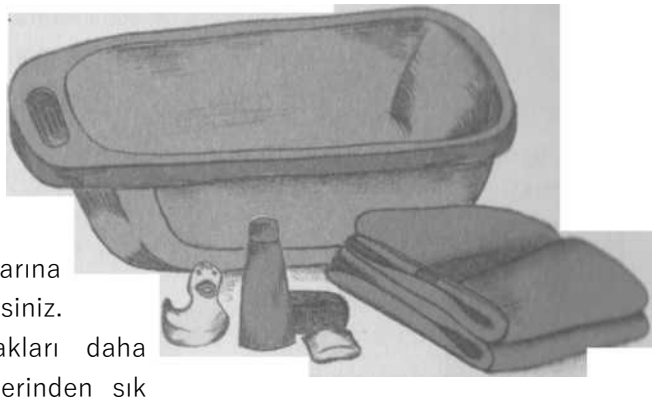
Bebeğinize banyo yaptırmak için, seçeceğiniz ortam yeterince sıcak olmalı, banyo uzun sürmemeli fakat yeterli temizliği yapılmış olmalıdır.

İlk önce bebeğinize banyodan sonra giydireceğiniz eşyaları ile havlusunu hazırlamalısınız. Kazalara karşı dikkatli olmalı, su sıcaklığını iyi ayarlamalı (bebekler ılık suyu severler), gözlerini yakmayan bebekler için üretilmiş şampuan ve sabun kullanmalısınız. Onu üşütmemeye de özen göstermelisiniz. Onu tutmakta zorlanıyorsanız ilk bir iki banyosunu yaptırırken babasından veya bir yakınınızdan yardım alabilirsiniz. Sonraları buna alışacaksınız ve banyo saatleri her ikiniz için de en keyif aldığınız zaman dilimleri haline gelecektir.

Bebeğinizi banyo yaptırmadan önce emzirmeyin. Yıkanma esnasında kusabilir ve tok karınla banyo yapmak pek sağlıklı değildir. Bebeğinizin karnı ne aç ne de tok olmalıdır. Banyo yaptırdıktan sonra onu emzirip uyutmak iyi bir yöntemdir. Böylece rahatlamış olan bebeğiniz iyi bir uyku uyuyarak güzelce dinlenecektir. Karnı acıkana kadar da uyanmayacaktır. İlk zamanlar öğle saatlerinde bebeğinize banyo yaptırarak güzel bir öğle uykusu için ortam hazırlamış olursunuz. Bebeğiniz büyüdükçe banyosunu akşamları yaptırıp, banyodan hemen sonra yatırırsanız hem o hem de siz rahat bir gece geçirebilirsiniz.

Banyodan sonra bebeğinizi hızlı bir şekilde, oyalanmadan giydirmelisiniz. Kulaklarını mutlaka yumuşak bir tülbent yardımıyla temizleyerek kurulamalısınız. Asla kulak temizleme aparatlarından kullanmayın ve sadece kulağın görünen kısmını temizleyin.

(Küçük parmağınızın gittiği yeri) Kesinlikle tülbent ucunu rulo yapıp kulağın ilerleyen kısımlarına sokmayın. Bebeğinizin kulağına zarar verebilir, dahası işitme kayıplarına neden olabilirsiniz. (Bebeklerin kulakları daha fazla kir ürettiklerinden sık temiz lenmesi gerekebilir.)



Banyodan sonra saçlarını havlusuyla kurulayın. Mevsime uygun başına bir başlık geçirerek üşümesini engelleyin. Unutmayın be bekler en çok başlarından ısı kaybederler. Hele de banyo sonrası-

«fo'® W

BANYO İÇİN GEREKLİ MALZEMELER



- Yeteri kadar uygun sıcaklıkla su
- Yumuşak bir lif
- Bebe şampuanı
- Bebe sabunu
- Yumuşak ve sıcak bir havlu
- Bebe küveti veya büyükçe bir leğen



Bebeğinizi yıkamak için banyo en ideal yerdir. Ancak yoksa, evinizin sıcak ve hava akımı olmayan bir odası da banyo yaptırmak için uygun olur. Etrafa sıçramaması için naylon bebe küvetinin altına bir örtü serebilirsiniz.

havalar soğuksa ve sizin banyoyu ısıtma imkânınız

Bebeğinize ne şekilde banyo yaptıracağınıza, tecrübeleriniz arttıkça kendinize en uygun yöntemi bularak kendiniz karar vereceksiniz. Banyo yaptırmanın kesin kuralları yoktur, ancak dikkat edilmesi gereken bazı püf noktaları vardır. Özellikle ilk bebeğiniz ise öğreneceğiniz çok şey var demektir.

Bebeğinizin üzerini çıkarmadan onu yıkayacağınız suyu hazırlayın. Genellikle orta büyüklükte bir kova su yeterli olur. Suyun sıcaklığını (çok eskiden beri kullanılan bir yöntem olan) dirseğiniz ile kontrol edin. Eliniz sizi yanıltabilir. (Su ılıktan az sıcak olmalıdır.)

Bebeğinizin üzerini çıkardıktan sonra (gerekiyorsa ilk önce altını temizleyin ondan sonra küvete koyun) küvetinin içine bebeğin kaymasını engellemek için küçük bir havlu ya da bebeğinizin çamaşırlarından birini koyabilirsiniz. Bebeğinizin ensesinden sol

elinizle tutarak oturmaya yakın pozisyonda küvetin içine alın. *(yanınızda size yardım edecek kimse yoksa, bebeğinizin başının ve omuzlarının altına büyükçe bir havlu ya da üze*

rinden çıkardığınız çamaşırları koyarak başının yukarıda knl masını sağlayın.)

İlk önce ellerini ve kollarını yıkayın. Koltukaltlarının sabunlanın;) sı bitince göğsünü yıkayın. Ayaklarını ve bacaklarını sabunlama işlemi bitince bebeğinizi hafif oturur pozisyona getirip sol elinizle tutarken sırtını sağ elinizle sabunlayın. Bu esnada poposunu da yıkayın.

Bebeğinizi tekrar hafif yatar pozisyona getirip başını sabunlayın. *(Bebeğinizin başında konak varsa, banyo yaptırmadan 2-3 saat önce bu bölgelere bebe yağı veya yağlı bir krem sürün. Böyiece yumuşayan konaklar banyo esnasında daha kolay temizlenecektir.)* Gözlerine köpük ve su kaçmamasına dikkat edin. Yüzünü elinizi yıkayarak suyla silin. Sonra başına suyu geriye doğru dökerek saçlarını durulayın. (*Saçlarını durularken asla tepesinden su dökmeyin. Yüzünden aşağı akan sular bebeğinizin ağzına ve burnuna kaçabilir. Böyiece nefes almasını engelleyebilir.)* Vücudunu da güzelce durulayın. En son, sol elinize göğsü gelecek biçimde tuttuğunuz bebeğinize su dökerek (ayakta olacak şekilde) banyo işlemini tamamlayın. Banyo esnasında bebeğinizin kulaklarına da su kaçırmamaya dikkat edin.

Bebeğinizin ilk önce başını yıkarsanız, vücudunu yıkarken başı üşüyebilir. Bunun için vücudunu önce, başını sonra yıkarsam/ üşümesini engellemiş olursunuz. Ancak bebeğiniz biraz daha büyüyünce ilk önce başını yıkamanız daha uygun olacaktır

Hemen ısıtılmış (en azından soğuk olmayan) yumuşak bıı banyo havlusuna bebeğinizi sarın. Güzelce kurulayın. Bebeğinizin

cildi kuru ise bebeğe yağı ile yağlayabilirsiniz. İlk önce istenmeyen bir durum ile karşılaşmamak için altını bağlayın. Sonra hızlı bir şekilde bebeğinizi giydirin. Kulaklarını yumuşak bir tülbentle kurulayın. Saçlarını kuruladıktan sonra başına uygun bir başlık giydirin.

Tüm işlemler bittikten sonra bebeğinizi emzirin. Artık güzel ve dinlendirici bir uyku bebeğinizi beklemektedir. Banyodan hemen sonra rahatlamış olan bebeğiniz büyük ihtimalle karnını doyururken uyuyakalacaktır. Eğer kendisi uyumamışsa vakit kaybetmeden siz onu uyutun. Yıkandıktan sonra bebeğinizin uyuması, hem onun üşütmesini engeller, hem de rahatlamış olduğundan güzel ve deliksiz bir şekilde uyuyarak dinlenmesini sağlar. Banyoyu toplama ve temizleme işlemlerini bebeğinizin uyumasından sonra yapmanız daha uygun olacaktır.

Bebeğinizi banyoda uzun süre tutmamalısınız. Küçük bebekler, vücut sıcaklıklarını ayarlayamadıkları için hemen üşütebilirler. 3-5 dakika arasında bebeğinizi banyodan çıkartmalısınız.

Bebeğinize banyo zamanlarını sevdirmek sizin elinizdedir. Bazı bebekler suyu çok severler bazıları pek hoşlanmayabilirler. Suya dokundurulduklarında avazları çıktığı kadar bağırabilirler. Banyo zamanlarını sizin en rahat ve en stressiz olduğunuz zaman dilimine denk getirmeye çalışırsanız ikiniz de daha çok zevk alırsınız. Yıkanma esnasında bırakın bebeğiniz (biraz büyüyünce) ellerini suya vursun, çırpsın gönlünce eğlensin. Banyo birazcık ıslansın, hiç dert etmeyin. Yeter ki çocuğunuz bu zaman diliminden zevk alsın, banyo yapmayı bir işkence olarak görmesin.

a&a o&a 9&a . . . . . .
®'4j® «'itf®

Bebeğinizi banyoda bir saniye bile yalnız bırakma,₩ m Bebeğiniz yıkama esnasında kapı veya telefon çalarsa cevap vermeyin.

Küvet içindeki az miktardaki su bile bebeğin boğulması için yeterli olabilmektedir. Sonradan üzülmemek ve pişman olmamak için küçük bebeğinizi veya oturmaya başlamış çocuğunuzu asla banyoda yalnız bırakmayın!..

6. Giyim

Bebeğinize Nasıl Giysi Almalısınız?

Bebeğinize giysi alırken kolayca giyip çıkarılabilen ve bez değişimini kolayca yapabileceğiniz giysiler almaya dikkat edin. İlk aylar için en uygun bebek giysisi tulumdur. Tulum, boyundan ayak kısmına kadar ve ağının çıt çıtlı olması nedeniyle giydirilip çıkarılması ve altının rahatça temizlenmesi açısından size ve bebeğinize kolaylık sağlar. Ancak tulum alırken ilk günlerde gı yeceği hariç diğerlerinin ayaklı ve eldivenli olmamasına dikkal edin. Çünkü çok çabuk büyüyen bebeğiniz, ayaklı tulumları en fazla bir iki kez giyebilir.

Bebek giysileri kolaylıkla yıkanabilecek, makineye atılabilecnk cinsten olmalıdır. Bebeğinizin giysilerini yıkarken ilk aylarda sabun tozu kullanmalı ve onunkileri ayrı yıkamalısınız Kıyafetlerde deterjan atıklarının kalmaması için iyice durulandıklarından emin olun. Sabun atıkları bebeğinizin cildini tahriş edebilir. Ayrıca yeni aldığınız kıyafetleri yıkamadan bebeğinize giydirmeyin.

Bebeğiniz için seçtiğiniz kıyafetlerin pamuklu ve yünlü olmasına dikkat edin. Yalnız özellikle elde örülmüş yünlü yelek, kazak ve giysilerin bebeğinizin ağzına gidecek cinsten tüylü olmamasına dikkat edin. Böyle kıyafetler örülürken bebe yünü kullanılmalıdır. Sentetik giysilerden kaçının. Sentetik ve naylon içerikli giysiler teri emmez ve pişik oluşumunu arttırır. Bebeğinizin teniyle temas eden kıyafetleri mutlaka pamuklu olmalıdır. Yünlü giysiler pamukluların üzerine giydirilmelidir.

Bebeğinizin kıyafetlerindeki çıt çıtların, fermuarların bebeğinizi incitecek şekilde olmamasına dikkat edin. Ayrıca giysilerin arkalarında bulunan etiketleri kesin.

Bebeğinizin özellikle ilk aylarda çok çabuk büyüdüğünü göz önünde bulundurarak değişik boylarda giysi almaya dikkat edin. Çünkü bebeğiniz bir giydiğini bir daha giyemeyebilir.

Bebeğiniz 2-3 aylık olana dek özellikle de kışın doğmuşsa kapsamlı bir alışverişe çıkamama ihtimalinizi düşünerek, doğum öncesi bebeğinizin 2-3 aylık kıyafetlerini hazırlamalısınız. İlk zamanlarda size gerekli kıyafetler şunlar olacaktır;

- 2 tane hastane çıkışı adı verilen bebe takımları. (Bunların içinde zıbın, tulum, patik, önlük, şapka gibi giysiler bulunur). İlk haftalarda en çok kullanacağınız kıyafetler bunlar olacaktır.

5-6 adet tulum. Bunların değişik boylarda olmasına ve 1-2 ti» nesi hariç eldivensiz ve ayaksız olmasına dikkat edin. Yaka sı ve kol ağzı çok sıkı olmayan, bacak arasına kadar çıt çilli tulumları tercih edin.

2- 3 adet yelek. 2 tanesi yün 1 tanesi penye olabilir, (tüylü yünden olmamalıdır.)

1-2 adet hırka. Biri yün, diğeri kapüşonlu ve kumaştan yapıl mış olabilir.

3- 4 çift çorap. Lastikleri sıkı olmamalı.

Önlük. İlk zamanlar bebeğinizi doyururken gerekli olurlar. Diş çıkarma zamanları geldiğinde çok fazla ağız suları aktığı için gerekli olurlar. Penye önlük tercih etmelisiniz. Katı gıdalara geçişte muşamba önlük gerekli olacaktır.

Üzerinize kusmaması için omzunuza sereceğiniz kusmuk bezleri.

Patikler.

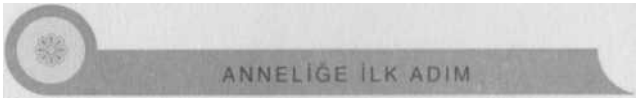
Mevsime uygun başlıklar (penye, yün ya da güneşten koru mak için kenarlıklı başlıklar).

Mendiller. Yumuşak tülbentten sizin de yapabileceğiniz 6-7 adet mendil. Çok işinize yarayacak.



Portbebe. Özellikle kışın dışarı çıkma esnasında ve kısa da olsa

araba yolculuklarında işinizi çok kolaylaştıracaktır. Bo beğiniz çok küçük olduğu için nasıl taşıyacağınızı bilemeyo bilirsiniz. Portbebe de bebeğinizi, yatar pozisyonda, battani yesine sarılmış olarak rahat rahat gideceği yere emniyetli şo kilde götürebilirsiniz.



Bebeği mevsim koşullarına göre, kendinizin nasıl bir giysiyle rahat edeceğinizi düşünerek giydirin. Ancak küçük bebeğinizin sizden daha fazla üşüdüğünü unutmayın.

Siz ince bir tişörtle gezerken, bebeği kışlık battaniyelere sarmayın! Aşırı giydirme ve sarma, bebeği huzursuz eder. Bebeğinizi kundak yapmaktan kaçının.

İlk zamanlarda yüzüne zarar vermemesi için eldiven kullanabilirsiniz. Ancak hava çok sıcak ise ve bebeğiniz bu uygulamadan rahatsız oluyorsa eldiven takmayabilirsiniz. Bebeğinizin tırnaklarının uzun olmaması ve temiz olması için özen gösterin.

Bebeğinizin kıyafetlerinin, vücuduna değecek olanları mutlaka pamuklu ve yumuşak kumaştan imal edilmiş olmalıdır. İlk zamanlar sabun tozu ile bebeğinizin kıyafetlerini yıkamanız uygun olur. Kıyafetlerinin iyi durulanmış olmasına ve üzerlerinde sabun artıklarının kalmamasına özen göstermelisiniz.

Bebeğim üşüyor mu?

İlk birkaç hafta bebeğiniz kendi vücut ısısını ayarlayamaz. Sizin buna karar vermeniz gerekir. Bunun için vücut ısısını kontrol etmeniz yeterlidir. Elleri ve ayakları genellikle soğuk olacağından, bebeğin üşüyüp üşümediğini ense bölgesi, göğüs, dirsekleri veya sırtından kontrol edebilirsiniz. Bu bölgeler sıcaksa bebeğiniz yeterince giydirilmiş demektir. Yanakları kızarmış ve ensesi terlemişse çok fazla giydirmişsinizdir. Her zamankinden daha solgun ya da uyuşuksa veya dokunduğunuzda bacakları ve ense-



si soğuksa bir kat daha fazla giysiye ihtiyaç duyar. Bebeğiniz çok hareket edemediği için daha kolay üşüyebilir. Oda ısısı 20-23 derece arası olmalıdır. Çok sıcak veya çok soğuktan kaçınmalısınız.

Aşırı terleme sonucu ortaya çıkan, değişik boyutlarda olsa da genelde küçük kırmızı noktacıklar şeklindeki yapılara isilik denir. En çok boyun ve ense bölgesinde oluşur.

Bebeği isilikten korumak için çok sıkı giydirmemen, çok sıcak yerde tutmanalı, oda ısısını ve giyinmeyi iyi ayarlayıp bebeğinizi yeterli sıklıkta yıkamalısınız. Yünlii ve sert kumaşların çocuğunuzun teniyle direkt temas halinde olmamasına dikkat etmelisiniz.

Bebeğinize ılık bir banyo yaptırın. Yumuşak hareketlerle hafifçe kurulayın. Vücudundaki nem buharlaşırken bebeğiniz serinler. Yapılan banyodan sonra 12 saat geçmesine ve aldığınız tüm önlemlere rağmen isilik hâlâ geçmemişse doktorunuza başvurun.

Bebekler özellikle başlarından ısı kaybederler. Bebeğinize ıiov sim koşullarına uygun bir başlık giydirmeniz iyi olur. Özellikle do kulaklarını rüzgârdan korumalısınız.

7. Yeni Doğan Bebeğin Uykusu

Bebeklerin uyku düzenleri farklılık gösterir. İlk aylarda genellikle günde 15-18 saati uykuda geçirecektir.

4 saatte 30 dakika kadar uyanık olabilir.

Gece ve gündüz farkını bilmez (anne ve babalar için en kötü haber!)

Zamanla belli bir uyuma düzeni oluşacak, gündüzleri 1-3 saat kadar, geceleri 3-6 saat kadar uyumaya başlayacaktır.

Bebek uyurken yan veya sırtüstü yatırılmalıdır. İlk zamanlarda yan yatabilmesi için sırt kısmından küçük bir yastık veya battaniye ile desteklemelisiniz.

Bebek gece sık uyanacağından, annenin de gece gündüz demeden, bebek uyurken, en azından dinlenmeye çalışması iyi olur. Bebeğin uykusu sırasında ev işlerini halletmeye çalışan anne, gece de uykusuz kalırsa bu tempoya dayanması güç olacaktır.

Gece ve gündüzün farkını anlaması için bebeğe destek olun. Gündüz uyanık olduğunda onunla oynayın, konuşun, uyarı vermeye çalışın. Gece ise mümkün olduğunca sessiz, sakin olun, bebeği fazla uyarmayın, onunla oynamayın.

Bebeğinizin uykusunu şunlar etkileyebilir;

Gaz sancısı bebeğinizin uykuya dalmasını geciktirir. Ayrıca gazını çıkarmadan bebeğiniz rahat bir uykuya dalamayacaktır. Onun için bebeğinizin gazını çıkartmış olduğundan emin olun.
Geceleri, bebeğinizin altını sadece kirlettiğinde değiştirin. Altı ıslak iken uyuyabilir. Miktarı çok fazla değilse bir problem teşkil etmo/

Geceleri üşüdüğü ya da terlediği için uyanmasını engellemek için oda ısısının uygun olmasına dikkat edin.

Bebeğinizin uyuduğu ortam çok aydınlık ya da çok karanlık ol

mamalıdır. Az ışık veren bir gece lambası ile bebeğinizin odasın da loş bir ortam oluşturabilirsiniz. Böylece gece bebeğinizi doyu rurken, lamba yakılması ihtiyacı olmayacağından bebeğinizin uyanmasını engeller.

8. Vücut Isısı

Cildi ince ve cilt altı yağ tabakası az olduğu için bebeğiniz size oranla daha çok ısı kaybeder. Ayrıca bebeğiniz çevresindeki ısı değişikliklerine iyi uyum gösteremez. Erken doğan ve doğum ağırlığı az olan bebekler diğerlerinden daha çok üşür. Soğuk ortam, yeni doğan bebeğin vücut ısısının düşmesiyle birlikte em me güçlüğü, az idrar çıkarma, dalgınlık ve kan şekerinin düşmesine sebep olur. Çok sıcak ortamda ise vücut ısısının artmasıy la birlikte su kaybı ve kasılmalar gelişebilir. Bu nedenle ortam ısısı iyi ayarlanmalıdır. Oda ısısı 22-24 derece olmalıdır.

9. Bebeğinizin Açık Hava Gereksinimi

Biraz büyüyünce bebeğinizi uygun hava koşullarında açık hava ya çıkartmalısınız. Sürekli içeride kapalı kalan bebekler iştahsız ve keyifsiz olurlar. Özellikle kışın odanın ısıtılması havayı kum

tur. Bu durumdan kurtulmak için petek üzerine nemli havlu koyulmalı, kurudukça tekrar ıslatılarak odada nem olması sağlanmalıdır. Sürekli kuru hava solumak bebeğiniz için zararlı olur. Açık ve temiz hava, vücudun çeşitli sistemlerinin çalışmasını takviye eder. Vücudun kendi sabit ısısını sıcak ve soğukta ayarlamasına yardımcı olur.

Kışın öğlen saatlerinde rüzgârsız, yağmursuz, çok soğuk olmayan güneşli günlerde, yazın ise sabahtan ve öğleden sonra bebeğinizi dışarı çıkarabilirsiniz. Yaz aylarında öğlen sıcağında bebeğinizi dışarı çıkarmayın.

Açık havaya çıkaracağınız bebeğinizi mevsime uygun giydirin. Yaz aylarında güneşten yüzünü korumak için kenarlıklı başlıklar kullanın. Kışın ise başını ve kulaklarını mutlaka soğuktan koruyun. Rüzgârlı günlerde zorunlu olmadıkça bebeğinizi dışarı çıkarmayın.

10. Güvenlik

Yeni doğan bebek bile hareket eder asla kanepe, alt değiştirme masası gibi yerlerde yalnız bırakmayın. Yanından ayrılacaksanız, ya yatağına koyun ya da bebeğinizi de götürün.

Yazın dışarı çıkılacaksa, geniş kenarlı bir şapkayla bebeğinizi güneşten koruyun.

Bebeğin yanında sigara içmeyin, içilmesine izin vermeyin. Sigara içimine maruz kalan bebeklerde, solunum yolu ve kulak enfeksiyonları sıklığı artmaktadır.

Bebek kucağınızdayken veya emzirirken asla sıcak içecekloı ᴍ, meyin.

Yatırırken yüzüstü yatırmayın.

Başka bir küçük çocukla bebeği yalnız bırakmayın.

Boğulmanın önüne geçmek için bebek yatağında yastık, büyük oyuncak, plastik poşet türü şeyler bulundurmayın. Bebeğinizin yatağının fazla yumuşak olmamasına dikkat edin.

Araba yolculuklarında bebeğin yaş ve kilosuna uygun araba koltuğu kullanın. Yeni doğan bebeğin rahat etmesi için, kenarlardan rulo yapılmış havlularla destekleyebilirsiniz. Araba hareket halin deyken, ağlayan bebeği sakinleştirmek veya emzirmek için kol tuğundan almayın, gerekirse aracı durdurun. Asla bebeği tek başına arabada bırakmayın.

11. Bebekler Neden Ağlar?

Ağlama, bebeğin sizinle iletişim kurma yoludur, buna üzülmeyin, bebekler ağlar çünkü henüz konuşamazlar!

İlk haftalarda bebekler günde 2-3 saat ağlayabilirler.

Hatta, ilk 6-8 hafta boyunca ağlama giderek artabilir.

Bazı bebekler uykuya dalmadan önce 10-15 dakika ağlarlar.

Farklı nedenlerle farklı ağlamalar olabilir ve bebekler genellikle nedensiz ağlamazlar. Zamanla, bunu ayırt etmeye başlayacak siniz. Ancak her ağlamanın da belli bir nedeni olmayabilir, bn/on bebek nedensiz de ağlayabilir.

Bebeğin ağlamasına hemen yanıt verirseniz, sizin yanında olduğunuzu bilecektir. Böyle davranarak bebeği şımartmış olmazsınız.

Yeni doğan bebeğiniz ağlayınca; karnını doyurma, altını değiştirme, kucaklayıp sakinleştirme seçeneklerinin hepsini denediy-

seniz ve halen ağlıyorsa, bir süre yatağına koyup sakinleşmesini bekleyebilirsiniz. Sakinleşene kadar gözlem altında tutmayı unutmayın. Zamanla hangi ağlamada ne yapmak gerektiği konusunda deneyim kazanıp sizden sonra anne-baba olanlara öğüt vermeye bile başlayacaksınız!

12. Bebeğin Gelişimi

Yeni doğanın beş duyusu günden güne gelişmektedir. Başı büyük ve ağırdır, boyun kasları güçsüzdür, desteklenmesi gerekir. Bebeğinizi kucağınıza alırken bir elinizle başına destek yapmayı unutmayın. Çünkü küçücük bebeğiniz henüz başını destek almadan tutamaz.

13. Yeni Doğan Bebek Neler Yapabilir?

Karın üstü yatarken başını kısa süre kaldırabilir.

Oturur vaziyette tutulursa başı düşer.

Yaklaşık 20 cm'lik bir mesafeyi görebilir.

En çok yüzlere ve parlak, kontrast (zıt) renklere bakmayı sever.

Şiddetli sesleri duyar ve irkilir.

Sesinizi duymaktan hoşlanır, konuşarak onu sakinleştirebilirslııl/ Tat ve koku alır, hisseder.

Annesinin kokusunu tanır.

14. Bebeğinize Destek Olmak İçin Siz Neler Yapabilirsiniz?

Bütün bebekler sevgi ve sıcaklığa gereksinim duyar. Onu kucak layarak şımarttığınızı düşünmeyin! Sık sık kucaklayın, sarın, sevginizi gösterin. Gereksinimlerini zamanında karşılayarak temel güven duygusunu geliştirin. Ağlayınca karşılık gören, sıkıntısı giderilen bebek, hayata güvenli bir başlangıç yapacak, özgüven geliştirecektir.

Tutarken elinizle başını destekleyin.

Yüzünüzü görebilmesi için bebeği yakın tutun.

Ona parlak, kontrast renkli cisimler gösterin.

Onunla konuşun, ninniler, şarkılar söyleyin.

D. BEBEĞİN BESLENMESİ

Bebekler en hızlı büyümelerini yaşamın ilk altı ayında gösterir ler. 6. ayın sonunda bebeklerin çoğu doğum ağırlıklarının nere deyse iki katına ulaşırlar. Bebeğinizin besin ihtiyacı da bu hızlı büyümeyle orantılıdır. Bebeğinizin sağlıklı olabilmesi için besin leri yeterli miktarda enerji, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin vo mineral içermelidir. Bebeğiniz en azından 4-6 aylık olana dek tüm bu ihtiyaçlarını anne sütünden veya hazır mamadan kar layacaktır.

Anne sütü bebekler için kusursuz bir besindir. Bebeğinizin ihtiy.ı cı olan tüm besini en uygun miktarda içermektedir.

Her anne bebeğini emzirebilir ve siz de bunu başarabilirsiniz I tu mükemmel besini bebeğinizden esirgemeyin. Yine de bazı dıı rumlarda bebeğinizi emziremiyorsanız biberonla bebeğinizi Imn leyebilirsiniz. Doktorunuzun önereceği, bebeğinize en uygun lıı zır mama ile bebeğinizi besleyip büyütebilirsiniz.

a. Bebeğinizin Vitamin Ve Mineral İhtiyaçları

Anne sütü sahip olduğu besin maddeleri (protein, yağ, karbonhidrat) yanında bebeğiniz için gerekli vitamin ve mineralleri de sağlayacaktır.

Vitaminler

Vitaminler sağlık açısından çok önemlidir. Hazır bebek besinleri bebeğin tüm vitamin ihtiyacını karşılar. Ancak anne sütünde yeterince D vitamini bulunmaz. Güneş ışınlarının etkisiyle ciltte de bu vitamin üretilebilir. Ancak özellikle kış aylarında dünyaya gelen bebekler, güneş ışınlarından tam olarak faydalanamazlar. Bu nedenle doktorunuza danışarak bebeğinizin ek D vitaminine ihtiyaç duyup duymadığını öğrenin.

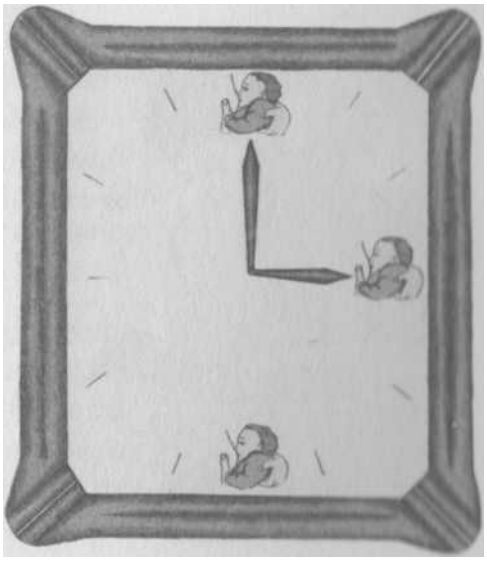
Mineraller

Kemik ve kasların gelişimi için gerekli olan kalsiyum, fosfor ve magnezyum anne sütünde ve hazır mamalarda yeterli miktarlarda bulunur. Bebeklerin doğumda yaklaşık olarak 4-6 ay yeterli olacak demir depoları bulunur. Bu aylardan sonra yiyecekler veya demir ilaçlarıyla destek yapılması gerekir.

b. Emzirme

- Kendiniz ve bebeğiniz için sakin, rahat bir yer seçin.
- Bebeği, kucağınızda yüzü size dönük olacak şekilde tutun.

- Meme ucunu bebeğin yanak veya dudağına değdirip ,ı<V"" açmasını sağlayın ve memeye tutturun.
- Emerken, sadece meme ucu değil, çevresindeki koyu ronklı bölüm de bebeğin ağzı içinde olmalıdır. Aksi halde, emnıo, meme başında çatlaklara yol açar ve canınız yanabilir.
- Emzirme bittiğinde (bebeğinizi diğer memeye geçirmek için), bebek memeden ayrılmıyörsa, ağzına küçük parmağınızı ve rerek meme başını bebeğin ağzından çıkarın. Direkt memoyi bebeğinizin ağzından çekmeyin. Sizin ve bebeğinizin canı acıyabilir.
- Her emzirmede, bebeğin önce bir memedeki sütü bitirmesini sağlayın. Daha emmek istiyorsa öteki memeden verin. *(Bebe ğiniz doymaya başladığı için ikinci verdiğiniz memeyi ilki kadar çok emmeyebilir.)*



Yeni doğan bebek, 24 saatte 8-12 defa, yani 2-3 saatte bir emmek isteyebilir. Ama korkmayın, bu sıklık giderek azalacaktır.

Emziren annenin meme başlarının temizliği için su kullanması yeterli olacaktır.

Emzirme esnasında emzirilmeyen göğüsten, emzirme aralarında ise her iki

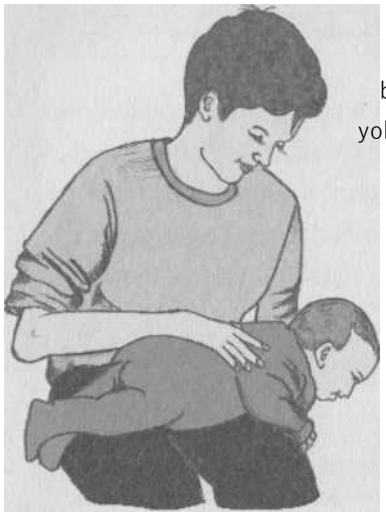
sinden de süt akabilir. Meme başlarını kuru tutmak için ped veya temiz mendil kullanmak gerekebilir.

(Bebeğinizin beslenmesi ile ilgili daha detaylı bilgiler 5. bölümde verilmiştir.)

c. Gaz Çıkarma

Bebeğinizin emerken yuttuğu havayı çıkarması, onu rahatlatacaktır. Emzirmenin ortasında ve sonunda gazını çıkarmak uygun olur, çünkü yuttuğu hava bebeği rahatsız ederek daha fazla emmesine engel olabilir.

Gazını çıkarmak için, bebeği omzunuzun üstüne veya kucağınıza yatırın ya da kucağınızda oturur pozisyonda tutun. Usulca sırtına vurun veya sırtını sıvazlayın.



Çoğu bebek, gaz çıkarırken emdiğinin bir kısmını da çıkarabilir. Bu gerçek bir kusma değildir, endişe etmeye gerek yoktur. Sadece kendi giysinizi bir mendille korumanız yeterli olacaktır.

F. YENİ DOĞAN BEBEKTE SIK KARŞILAŞILAN PROBLEMLER

1. Gaz Sancısı



Bebekler pek hareket edemediklerinden sindirim sistemleri iyi çalışmaz. Bunun için yediklerinden oluşan gazları kolay çıkatlamazlar. Bir de beslenme esnasında yuttukları hava ile gaz oluşumu artar. Bazı bebeklerde bu, problem boyutuna varmazken, bazılarında ise şiddetli bir sorun olabilir.

Genellikle gaz sancılarına bağlı ağlamalar 1. ayın sonunda başlar. Bebek 5. ayına girdikten sonra hareketlerinin artmasına ve sindirim sisteminin gelişmesine bağlı olarak gaz sancıları giderek azalır. Gaz sancısı çeken bebek, karın ağrısı var

hissi uyandıracak şekilde ayaklarını karnına çeker. Bu ağrı türüne kolik denir. Hafif hareketlerle ve yumuşak bir basınçla karnını okşamak bebeğinizin ağrısını hafifletmekte yardımcı olabilir.

Bebeğinizin gaz problemi yaşamasını engellemek ya da en aza indirmek için;

- Bebeğinizi besledikten sonra mutlaka gazını çıkartın.
- Bebeğinize gaz yapacak besinlerden özellikle ilk 4 ay yememeye çalışın (pırasa, lahana, kuru fasulye, mercimek vs.).
- Bu gaz yaptığı bilinen besinler dışında size özel dokunan bir gıda varsa ondan da uzak durun (bazı kişilere kavun dokunabilir).
- Özellikle ayaklarınızı üşütmemeye özen gösterin.
- Sizde gaz sorunu olduğunda çabuk gidermeye özen gösterin.
- Rezene gibi bitki çayları içerek hem sütünüzü daha da tatlan- dırabilir hem de bebeğinizin rahatlamasını sağlayabilirsiniz.
- Bebeğinizde şiddetli gaz sancıları oluyorsa ve ne yaptıysanız azalmadı ise doktorunuzun önereceği gaz giderici damlalardan kullanabilirsiniz.

2. Pamukçuk

Pamukçuk, yanakların iç tarafında, damaklarda ve dilde toplu iğne başı şeklinde beyaz lekelerle kendini gösteren bir mantar hastalığıdır. Başlangıçta küçük oldukları için süt artıkları artıkları ile karıştırılabilir. Ağrılı değildir, fakat çok yayılırsa ve ağız içinde şişliğe yol açarsa, emerken dil ve yanakların memeye

yaslanarak baskı altında kalması sonucu ağrı gelişebilir. Bu nodnıiln bebek emmeyi reddedebilir.

Ne yapılabilir?

Bir fincan kaynatılıp soğutulmuş suya bir çay kaşığı karbonat ko yun. Steril gazlı bezi ya da temiz bir tülbentin ucunu bu suya ba tırarak bebeğinizin ağzını silin. Bu işlemi günde bir iki kez tekrar layın. Bu işlem sırasında hafif bir kanama olabilirse de temizliğin tam yapılabilmesi için bunun fazla bir önemi yoktur.

Bazen karbonatlı su ile ağız bakımı yeterli olmayabilir. Bu du rumda doktorunuzun vereceği ilaçları kullanmalısınız.

3. Pişik

Bezin temas ettiği yerlerde görülebileceği gibi, koltukaltı ve ba cak araları gibi başka bölgelerde de gelişebilir. Bez pişiği, bezin sık değiştirilmemesine bağlı olarak tenin idrarla fazla teması so nucu, bebeğin altının iyi temizlenmemesi, hava almaması ya da ishal gibi nedenlerle oluşabilir. Deride temas yerinde kızarıklık, şişlik, yer yer soyulma; ileri durumlarda yaralar, küçük sivilcelor ve içi su dolu kesecikler bulunur.

Ne yapılmalı?

- Mümkün ise hazır bez (ya da pamuklu bez) kullanılmalı
- Hazır bez kullanılamıyorsa, bezler sabun tozu ile yıkanmalı, bol su ile durulanmalı ve güneşte kurutulmalı ya da ütülen- meli.
- Bebeğin altı sık sık değiştirilmeli
- Bebeğin altı özellikle ilk zamanlar ılık suya batırılmış pamuk

ile temizlenmeli. Ortam müsaitse altı açık bırakılarak değilse kuru pamuk veya temiz bir bezle kurutulmalı. Altı kurumadan asla bez bağlamamalı.

- Hazır bez kullanırken pişik olmuşsa bez markası değiştirilebilir. Özellikle hava geçiren bezler tercih edilmelidir.
- Pişik oluşmadan önce, pişik önleyici krem ya da bebe yağı kullanılabilir.
- Pudra kullanılmamalıdır.

4. Kusma (geri çıkarma)

Tıp dilinde regürjitasyon olarak adlandırılan bu durum, kusmadan farklı olarak bebeğin her öğün sonrasında özellikle gaz çıkarırken az miktardaki besin maddesini zorlanmaksızın dışarı çıkarmasıdır. Bu olay bebeğin gelişmemiş sindirim sisteminden kaynaklanan, mide içeriğinin yemek borusuna geri dönüşüdür. Zamanla sindirim sisteminin gelişimi ile kendiliğinden geçer.

Kusmuğun parlak sarı renkte safra içermesi veya bebeğin fışkırır gibi kusması ciddi bir durumun işaretçisi olabilir. Doğum sonrası ilk bir haftaya kadar görülebilen böyle bir durum bebeğin mi- debağırsak kanalındaki bir tıkanıklığın belirtisi olabileceğinden ihmal edilmemelidir.

Ne yapabilirsiniz?

Bu dönemde bebek anne sütü alıyorsa, beslenmesini) ayıum devam edilmelidir. Biberon ile beslenen bebeklerde, geri gık.ırt mayı önleyici özel mamalar (doktorunuzun tavsiyesi ile) küllimi labilir. Bu mamalar özel bir kıvam verici ile yoğunlaştırılmış ol duklarından midedeki besinlerin yoğunluğunu artırarak geri cJö nüşünü engellerler.

5. Kabızlık

Anne sütüyle beslenen bebekler genellikle yumuşak kıvamda vo sık dışkı yaparlar. Kaka, sarı-yeşil kıvamda ve biraz da sulu ola bilir. Kıvamlı parça içeriyorsa ve miktarı fazla değilse normaldir. Bebeklerin dışkılama sırasında zorlanmaları ve yüzlerinin kızar ması da normaldir. Günde 5-6 defa ıslak bezin olması da bebe ğin yeterli sıvı aldığının belirtisi olarak düşünülmelidir. Ancak, keçi kakası gibi sert ve taneli dışkılama kabızlık işaretidir.

Bu durum bebeğin yeterli beslenememesi ya da az sıvı alması no denierinden kaynaklanabilir. Kabızlığın tedavisi için bebeğin sık aralıklarla emzirilmesi gerekir. Biberon maması ile beslenen bo bekler, doktorlarının tavsiyesiyle kabızlık problemi ile sıkça karşıla şan bebekler için hazırlanmış biberon mamalarından kullanabilirini

6. İshal

Bakteriyel veya virütik enfeksiyonların neden olduğu ishal, İm beklik çağında en sık rastlanan hastalıklardan biridir, ishalin on

önemli belirtileri, sulu dışkı, midede gaz toplanması, önemli miktarda su ve mineral kaybına yol açan kusmalardır.

Ne yapabilirsiniz?

Bebeğinizi emziriyorsanız, ishal sırasında onu emzirmeye devam etmeniz daha da önem kazanır. Doktorunuza ne yapmanız gerektiğini danışın. Ağır vakalarda su ve mineral kaybının önlenmesi için bebeğinize glikoz, elektrolit solüsyonu verilmesi gerekebilir. Bazı ağır durumlarda hastane tedavisi de gerekebilir. Biberon maması ile beslenen bebekler, doktorlarının tavsiyesi ile ishal olmuş bebekler için hazırlanmış mamaları kullanabilirler.

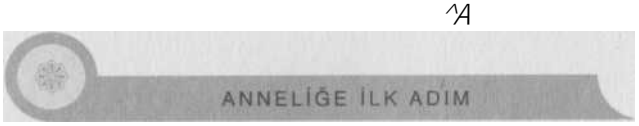
F. BEBEĞİN AŞI TAKVİMİ

a. Aşının Önemi

Yeryüzünde yaşayan ve kısaca mikrop diye tanımladığımız can lıların o kadar çok çeşidi vardır ki, bu ortamda hastalanmadan yaşayabilmemiz çok güçtür. Hele de doğumla birlikte anne kar nındaki steril (mikropsuz) ortamdan ayrılan bebek için bu ortam çok daha tehlikelidir. Anne sütü de almıyorsa mikroplara karşı daha da savunmasız kalmış demektir. ***(Anne sütü bebeğin ilk aşısıdır ve onu mikroplara karşı korumaktadır.)***

_ afta *ç&a* _____ _____

İnsanı en mükemmel şekilde yaratmış olan Yüce Rabbimiz bizlere vücudumuzu bu mikroplara karşı korumak için bir savunma sistemi bahşetmiştir. İşte vücudumuza mikropların girişini önleyen, girdiklerinde ise vücuda da ğılımını engelleyip onları yok etmekle görevli bu sisirıır "bağışıklık sistemi (immuı sistem)" diyoruz.



Bağışıklık sistemi her zaman başarılı olamayabilir. Kimi zaman hastalığa yenilebilir, en etkili antibiyotikler dahi etkisiz kalabilir ve neticede ölüm meydana gelir. Bu nedenle bağışıklık sistemi erişkinlere göre daha zayıf olan çocukların öldürücü ve sakat bırakıcı hastalıklara karşı bağışıklıklarının bu tür hastalıklarla hiç karşılaşmadan sağlanmış olması gerekir. Bunun yolu da çocuklarımızı aşılatmaktır.

b. Aşı nedir?

Hastalık yapma etkisine sahip mikropların zayıflatılarak, hastalık yapamayacak hale getirilmiş, ya da öldürülmüş şekillerinin veya toksinleriyle hazırlanmış çözeltilerin bağışıklık sistemini uyarmak amacıyla vücuda verilmesine *aşı* diyoruz.

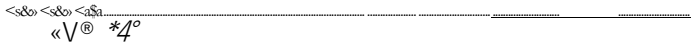
Bağışıklık sistemi elemanları, aşı ile vücuda verilen ve hastalık yapıcı özelliği olmayan mikrobu yok ederken tüm özelliklerini hafızalarına alır. Böylece o hastalığı tanıyan ve onun nasıl yok edildiğini bilen hücreler oluşur. Vücut daha sonra gerçek hastalık etkeni (mikrobu) ile karşılaştığında bu hücreler, bu mikrobun özelliklerini hemen hatırlayarak onun hastalık oluşturmasına fırsat vermeden yok ederler.

Şu unutulmamalıdır ki, aşıların tedavi edici özellikleri yoktur. Yani herhangi bir hastalık oluştuktan sonra hasta kişiye aşı yapmanın yararı olmamaktadır. Bu nedenle çocuklarımızı hasta olmadan aşılatmalıyız.

Her aşı en iyi bağışıklık yanıtı sağlayacak sıvılarla ve kentli:.l için en uygun olan vücut bölgesine uygulanır. Kimi aşılar ağı/dım (çocuk felci), kimileri adele içine (karma vb.) verilir. Bazı nşıl.ıı da tek sefer uygulama yeterliyken, bazılarının uygun aralıklarla tekrarlanması gerekmektedir. Ancak usulüne uygun şemalar da hilinde ve tam olarak yapılan aşılama programlarıyla başarılı bir korunma sağlanabilir.

Yani her aşı zamanında yaptırılmalıdır.

Aşılar, çocukları bir çok tehlikeli hastalıklardan korur. Aşılanma mış çocuklarda sakatlık ve ölümlerin aşılı olanlardan daha sık görüldüğü unutulmamalıdır.



Etkili bir bağışıklık için, temel aşıların doğru ve eksiksiz, yapılması gerekir. Verilecek aşı miktarları, enjeksiyon sayılan ve aralardaki süreler, ilk ve daha sonraki tekrarlar gerektiği şekilde uygulanmalıdır.

Doktorunuz aşılar konusunda size bilgi verecek ve zamanlama sını yapacaktır. Ancak sizin hangi aşının ne zaman yapılma:,t gerektiğini bilmeniz gerekir. Ayrıca bebeğinizin aşılarının yapıldı ğı tarihlerin yazıldığı aşı kartını o büyüyünceye kadar saklama nız gerekir.

c. AŞI TAKVİMİ	
Rutin Aşı **Takvimi**	
Yaş	*Aşı*
Doğum	Hepatit B
1 ay	Hepatit B
2 ay	BCG (Verem aşısı)
2 ay	DTB + Çocuk Felci (Difteri, Tetanos, Boğmaca) 3'lü Karma Aşı
3 ay	DTB + Çocuk Felci
4 ay	DTB + Çocuk Felci
6 ay	Hepatit B
9 ay	Kızamık
16-18 ay	DTB + Çocuk Felci

Çocuğumuz büyüyüp okula başladığında,

İlkokul 1. Sınıf DT + Kızamık + Çocuk Felci + BCG
(Deri testi kontrollü)
İlkokul 5. Sınıf DT + Tetanos Lise 1. Sınıf Tetanos

Yukarıda verdiğim aşı takvimi; 2002 yılından itibaren uygulanmakta olan ve birçok kaynakta da hala bu şekilde verilen aşı takvimidir.

2006 yılında, Sağlık Bakanlığı tarafından uygulanan aşı takviminde yeni düzenleme yapılmıştır. Yapılan yeni düzenlemeye

göre; takvimde yer almayan Menenjit (H. İnfluenza tip H) avmı aşı takvimine ilave edilerek karma aşı ile birlikte 3 doz şeklinde uygulanacaktır. Ayrıca 9. ayda tek doz olarak yapılan kı/.ımıK aşısı da 12. ayın sonunda kızamık, kızamıkçık, kabakulak şok linde yapılacaktır.

Sağlık Bakanlığı tarafından 2006 yılında yapılan yeni düzunlo meye göre aşı takviminin son hali aşağıdaki gibidir;

Rutin Aşı Takvimi

Yaş	*Aşı*
Doğum	Hepatit B
2. ayın sonu	Hepatit B
2. ayın sonu	BCG (Verem aşısı)
2. ayın sonu	DTB + Çocuk Felci +HIB
3. ayın sonu	DTB + Çocuk Felci + HIB
4. ayın sonu	DTB + Çocuk Felci + HIB
9. ayın sonu	Hepatit B
12. ayın sonu	MMR
16-24. aylar arası	DTB + Çocuk Felci + HIB (Rapel)

DTB: Difteri, Tetanos, Boğmaca
HIB: Menenjit
MMR: Kızamık, Kızamıkçık, Kabakulak
Rapel: Hatırlatma dozu

Hepatit B aşısı doğumda ilk doz, birinci dozdan en az bir ay sonra ikinci doz uygulanmalıdır. Üçüncü doz da birinci ile arasında en az dört ay olacak şekilde uygulanmalıdır. Hepatit B aşılama takvimi 0, 1 ve 4. ay şeklinde de uygulanabilir.

Yukarıda belirttiğim okul öncesi temel aşılar Ana Çocuk Sağlığı Merkezlerinde ve Sağlık Ocaklarında ücretsiz olarak yapılmaktadır. Buralarda rutin olarak yapılmayan;

Hepatit A	24. ve 30. aylarda
Suçiçeği	1 yaştan sonra.

«fc»

Aileler çocuklarını bir yaşını doldurmadan Hepatit B (B tipi sarılık), verem (tüberküloz), difteri, tetanos, boğmaca, çocuk felci ve kızamığa karşı mutlaka aşılatmış olmalıdırlar.

Aşılarını da kendi imkanlarımızla bir sağlık kuruluşunda yaptırabiliriz. Unutmamalıyız ki o anda ödeyeceğimiz küçük bir maddi karşılık, çocuklarımızın bu hastalıklara yakalandığında ödeyeceğimiz maddi ve manevi bedelin yanında çok küçük kalacaktır.

d. Aşıların Yan Etkisi Var Mıdır?

Diğer tüm ilaçlarda olduğu gibi, aşıdan sonra da birkaç gün için de

yan etkiler görülebilir. Ancak bunlar çok nadir, çok hafif vo Kı sa sürelidir. Bu olası yan etkilerin oluşturacağı çok hafif rahatsı/ lıklar, aşıdan elde edilecek fayda ile kıyaslanamayacak kadar küçüktür.

Aşı uygulandıktan sonra, aşı yerinde oluşabilen hassasiyet, şiş lik, kızarıklık ve ağrı bir iki gün içinde kaybolur. Karma aşı uygu lamasından sonra bir iki gün ateş görülebilir. Kızamık ve kıza mıkçık aşılarının ateşi geç olarak 5-12 gün içinde ortaya çıkmak tadır. Doktorunuzun tavsiye ettiği ateş düşürücüyü kullanabilir si niz. (Ateş düşürücü olarak küçük çocuklara fitil uygulanması, şu rup içirmekten daha kolay olmaktadır.) Aşıyı yapan doktorunu/ veya sağlık görevlisi aşının yan etkisi olup olmadığı, varsa no yapmanız gerektiği konusunda sizi bilgilendirecektir. Yüksük ateş görülür ve belirtiler 3 günden uzun sürerse doktora başvu rulmalıdır.

Çok nadir olarak bazı çocuklarda aşı bileşiminde bulunan mad delerden birine karşı allerji görülebilir. Ancak bu da hastaliQm oluşması ile ortaya çıkabilecek ağır sonuçlara mukayesn ndilu meyecek derecede hafif kalmaktadır.

e. Aşılamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Orta-hafif ateş, beslenme bozukluğu, solunum yolu ıM I tM< ları aşılanmaya engel olmaz.
- İshal sırasında canlı çocuk felci aşısı yapılmışsa, ishal düzel- dikten sonra tekrarlanması uygun olur.
- Yüksek ateşli, ağır hastalıklarda aşı ertelenmelidir. (Böylece hastalığa ait belirtilerin, aşıya bağlanması önlenmiş olur.)

- Bağışıklık eksikliği olan ya da kortizon, kanser ilaçları, ışın tedavileri gibi nedenlerle bağışıklığı baskılanmış çocuklarda canlı aşılar kesinlikle yapılmamalıdır.

Yukarıda belirttiğimizin dışında hastalığı olan kişilere aşı uygulanıp uygulanmaması ve hangi aşıların uygulanması gerektiği konusunda kararın hastayı izleyen hekim tarafından verilmesi gerekmektedir. Aşılamaya engel teşkil etmeyen ya da sağlam olan tüm bebek ve çocukların aşı takvimine uygun olarak mevsim ayırt edilmeden gerekli tüm aşıları yapılmalıdır.

Gelişmekte olan ülkelerde her yıl, 3-5 milyon çocuk, aşıyla önlenebilir hastalıklar nedeniyle ölmektedir. Bu yüzden her anne babanın bu konuya duyarlı olması ve çok basit ve ucuz olan ancak hayati önem arz eden bu tedbiri alması gerekmektedir.

ANNE OLMADAN ÖNCE

Anne olmadan önce, havanın soğuk veya yağmurlu olmnsımı ¡ıl dırmadaıı istediğimiz yere gider, istediğimiz şeyleri yerdik

Anne olmadan önce, istediğim saatte yatar ve yine istediğim s.ı atte kalkardım.

Anne olmadan önce saçımı her gün tarar, dişlerimi lıer öfiüıı lir çalardım.

Anne olmadan önce, evimi her gün toplar ve temizlerdim lieıı e₩ I topladıktan sonra kimse arkamdan dağıtmazdı.

Anne olmadan önce, çiçeklerimin zehirli olup olmaması umurum da değildi. Mobilyalarımın keskin uçları var mı diye hiç bakmadım

Anne olmadan önce, birisi üzerime ne kustu, ne de çişini yaplı

Anne olmadan önce, bütün kontrol bendeydi sanki. Bütün gece uyuyabilir veya istediğim saatte kitap okuyabilirdim.

«

Anne olmadan önce, tahlil veya aşı için iğne yapılan bir çocuğu as la susturmadım. Minicik iki yaşlı gözlere bakıp asla ağlamadım. Basit bir gülümsemeye asla dünyalar vermedim. Bir bebeğin tıyıı masını seyretmek için hiç geç vakitlere kadar uyanık kalmadım

Anne olmadan önce, sırf içimden geldiği için uyuyan bir bebeği kıı cağımda taşımaya devam etmedim. Ağrısı ve acısı dinmediği /.;ı man asla kalbimin milyonlarca parçaya bölündüğünü hisselini' dim. Bu kadar küçük bir şeyin hayatımı bu kadar derinden elklle yebileceğini hiç düşünmedim. Birisini bu kadar çok sevebileceğim, anne olmayı bu kadar çok isteyebileceğim hiç aklıma gelmedi

Anne olmadan önce, yüreğimin bedenimin dışında atabileceğini bilmezdim. Aç bir bebeği beslemenin ne denli özel bir şey olacağım bilmezdim. Anne ile bebeği arasındaki o bağdan haberim yoktu. Bu kadar küçük bir şeyin kendimi bu kadar önemli hissettireceği aklıma gelmezdi.

Anne olmadan önce, hiç gece yarısı her on dakikada bir kalkıp her şeyin yolunda gidip gitmediğine bakmadım. Anne olmanın sıcaklığını, lezzetini, yürek acısını, muhteşemliğini, duygusal doygunluğunu hiç tatmadım.

Anne olmadan önce, bana mini mini minnacık bir bebeğin "anne" diyeceği günü sabırsızlıkla bekleyeceğimi bilmezdim.

Anne olmadan önce, bu kadar çok duyguyu bir arada yaşayabileceğimi ve bu kadar çok şey hissedebileceğimi bilmezdim.

Ama şimdi anlıyorum ki, her türlü çilesine rağmen, anne olmak dünyanın en güzel, en harika ve en tatlı duygusuymuş. Ve anne olmak her şeye değermiş.

KAYNAKÇA

Akay, Turan. *Embriyoloji Ders Notları,* Ankara: Hacettepe Üni versitesi, Fen Fakültesi, Biyoloji Bölümü, 1996.

Aybaş, Güldalı-Sonmaz, Sibel. *Ben ve Bebeğim,* İstanbul: Alfa Yayınları, 2005.

Arı, Ramazan. *Gelişim ve Öğrenme,* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2005.

Açıkalın, Aytaç- Yavuzer, Haluk-Yavuzer, Nilgün-Selçuk, Ziya *Çocuklarınız İçin Eğitim Sohbetleri,* Ankara: Pegem Yayıncılık. 2001.

Aydınlı, Haşan. *Çocuk Eğitiminde Sık Sorulan Sorular vo («> vapları,* İstanbul: Zambak Yayınları, 2003.

Baysal, Ayşe. *Sağlıklı Yaşam İçin Beslenme Rehberi,* Aıikam Ankara Tabip Odası Yayınları, 1978.

ANNELİĞE İLK ADIM

Bice, Hayati. *Annenin Rehberi,* Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2000.

Bilir, Şule-Bilir, Servet. *Çocuk Sağlığı ve Beslenmesi;* İstanbul: M.E.B. Yayınları, 2001.

Bilgin, Yaşar-Anıl, Mehveş. *Doktorum Yanımda,* İstanbul: Elit Yayınları, 2005.

Bir Grup Amerikalı Kadın Doğum Uzmanı ve Jinekolog. *Hamileliğe Hazırlık Doğum ve Sonrası,* (çev. Ahmet Demir), İstanbul: Hayat Yayınları, 2005.

Çakmaklı, Kemal. *Aileler İçin Sosyal Hizmet,* İstanbul: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, 1991.

Çankırılı, Ali. *Bebeğimi Büyütüyorum,* İstanbul: Timaş Yayınları, 2005.

Çankırılı, Ali—Aydın, Tuncel. *Benim Sağlıklı Bebeğim,* İstanbul: Zafer Yayınları, 2004.

Çiftkaya, Murat. *Anne Baba Çocuk Öyküleri;* İstanbul: Timaş Yayınları, 2003.

Demirsoy, Ali. *Yaşamın Temel Kuralları* (Genel Biyoloji / Genel Zooloji) Cilt I / Kısım I, Ankara: Meteksan, 1993.

Demirsoy, Ali. *Yaşamın Temel Kuralları* (Genel Biyoloji / Genel Zooloji) Cilt I / Kısım II, Ankara: Meteksan, 1992.

Doğan, Süleyman. *Ailenin Aynası Çocuk,* İstanbul: Selis Yayın ları, 2006.



KAYNAK#^

Doğan, Süleyman. * ,/c, H
yınları: 2003. f/iy *Aile Mutlu ÇO*[c] ^stV

Duncan, Pıppa. *Tam* V¥ ^
(çev. Derya Kömürcü¥ [ma]y[o] *Çocuk BaK[1] . ^r t ,* ^ X ■ [ls]tanbul: Alfa
Yayı^ ¥ 2(^05
Erbıyık, İbrahim. *Sağ/*
sil Yayınları, 1996. [kh] *Seslenmede AnP*
Elevli, Murat. *Anne ve* $_0$.«I -
•
ları, 2006. ^° [c]*uk Sağlığı,* ¡starı ^ ¥lit _ V'

k' /j|
[°] *kimya I,* Malatya:
Gözükara, Engin *M.* ^
1994. [Vo]*kimya II,* Malat/

Gündüzalp, Selim-Örgen ■ [y]
Yayınları, 2002. ' [Isrn]aü- *Aile Öykü/#*

Hedrix, Harvılle-Hunt, Hel^ >
Çayır), İstanbul: Kaknüs *Ailede İyileştirici* ¥ *
[°] [Cut]< Eğitimi, 2001. .
Hughes, Dorothy. *Çocuk s *..* ¥
lih Keskiner), İstanbul: Ekoı *Ana Karnında* ¥U
[as]'n Yayın, 2004. >, [e]
Işıksolugu Kurucu, Müberra, **x**
ları, 2003. [@es]*lenme,* İstanbu/ " - B. ^

İzgi, Mine. *Kızımı Yetiştiriyor* /*¥^'[n]'
2006. [Oo7'] İstanbul: Elit *YC* Yay[(]
h.
Kahraman, Hayreddin. *İslâm•,* g| [f|]>
ınbul: İz Yayıncılık, 2003. ° *Çığında Günün*

Kocatepe, Kağan. *9 Ay 10 Gün,* İstanbul: Papatya Yayınları, 2006.

Murray, Robert K.-Mayes, Peter A.-Granner, Darly K.-Rodwell, *Victor W. Harper'ın Biyokimyası* (Çev. Menteş, Gülriz- Ersöz, Biltan), İstanbul: Barış Kitabevi, 1993.

Neyzi, Olcay-Uğur, Serpil-Zülfikar, Bülent. *Çocuk Sağlığı,* İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları, 1993.

Nolden, Annette. *Hamilelik Takvimi,* (çev. Rüstem Aziz Mümin), İstanbul: Optimist Yayınları, 2006.

Noyan, Ahmet. *Yaşamda ve Hekimlikte Fizyoloji,* Ankara: Metek- san, 1996.

Pollak, Kurt. *Ev Doktoru,* İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998.

Romi Özkılıç, Nora. *Annelik Günlüğü,* İstanbul: Hayat Yayınları, 2004.

Sağlam, Mahmut. *Genel Histoloji,* Ankara: Olgun Kardeşler Matbaacılık, 1984.

Salihoğlu Dursun, Sevda. *Çocuk Bakımı ve Eğitimi,* İstanbul: Mozaik Yayınları, 2003.

Saygılı, Sefa. *Aile Sağlığı Ansiklopedisi,* İstanbul: Zaman Yayınları, 1997.

Saygılı, Sefa. *Çocuklarda Davranış Bozuklukları,* İstanbul: Elit Kültür Yayınları, 2006.

Saygılı, Sefa- Çankırılı, Ali. *Annemi İstiyorum,* İstanbul: Elit *t*tür Yayınları, 2006.

Saygılı, Sefa. *Depresyon ve Korunma Yolları,* İstanbul I lıl Kul tür Yayınları, 2006.

Suavi, Cüneyd. *Hayatın İçinden 1,* İstanbul: Zafer Yayınları, ?00<>

Stoppard, Mırıam. *Bebek ve Çocuk Bakımı,* (çev. Dr. Aksel So yahi - Dr. Serdar Öztora), İstanbul: İnkılâp Yayınları, 2004.

Toker, Serpil. *Çocuk Bakımı,* İstanbul: Huzur Yayınları.

Tunç, Murat. *Sağlık Bilgisi;* İstanbul: M.E.B. Yayınları, 2003.

Tümer, Aşkın. *Endokronolojiye Giriş,* Ankara: Meteksan, 1989.

Ustaçelebi, Şemsettin. *Genel Viroloji;* Ankara: Hacettepe-Taş Ki tapçılık, 1992.

Uysal, Asım. *Evlilik ve Cinsel Hayat;* Konya: Uysal Kitabevi, 1999.

Ülgen, Gülten-Fidan, Emel. *Çocuk Gelişimi;* İstabul: M.E.B. Yayınları, 2003.

Vural, Feridun ve Diğerleri. *Anatomi Atlası,* İstanbul: Birol Basın Yayın Dağıtım, 1996.

Yavuzer, Haluk. *Ana-Baba ve Çocuk,* İstanbul: Remzi Kitabevi.
2002.

Yavuzer, Haluk. *Çocuğunuzun İlk 6 Yılı,* İstanbul: Remzi Kitabe» /i A.Ş., 1998.

rükoğlu, Atalay. *Çocuk Ruh Sağlığı,* Ankara: Türkiye iş Ban Yayınları, 1982.



İNDEKS

*A

A vitamini 154, 1S87, 188, 189, 190, 242, 2<=-45

Abse 333

Acil sezaryen 285<5, 2S6, 287

Adet (aybaşı) 37, 3- 38, -39, 40, 41 _ 42, 43, 45, „ 50 , 51, 54, 56, 64, 82, 95, 97, 98, 152, 158, 16- 3, 1 68, 170, 209, 245, ***24&€, 2 -48,*** 263, 282, 342, 3799

Ağırlık

Hamile bayanla »rda 146

Yeni doğan beb»»eklerde 361

Albumin 110

Alyuvar 102, 211, ***2Z*** 25, 230

<¥mniyon Kesesi 60, 66 nniyon Sıvısı 55, ^56, "70, 73, 124 mi 196, 207, 21S2, 2 13

Anestezi

Genel anestezi 169, 170,

Antibiyotik 194, 227, 307, 33<^[8]0

Antikor 160, 161, 319 Antiseptik 291, 309, 367 Aşı

Takvimi 402, 403 Yan tesiri var mıdır? 405 Aşılamada dikkat edilecekl^ 405

Atoni 306

Ayakkabı 90

B

Bağırsak

Gelişimi 391 ishal 397 Kabızlık 397 Bağışıklık 101, 113, 160, 196, 3

322, 323, 399, 400, 401, 406
Bakır 227, 233, 234, 235, 341
Banyo
Bebeklerin yıkanması 372
Günlük temizlik 369-370 Banyo için gerekli malzemeler 373 Baş
Yeni doğan bebeklerde görünümü 356
Yeni doğan bebeklerde çevresi 362
Başağrısı 199, 208, 213 BCG aşısı 402, 403 Bel ağrısı 74
Beslenme
Hamile bayanın beslenmesi 177
Hasta bebeğin beslenmesi 339
Lohusanın beslenmesi 340 BKİ (Beden kitle indeksi) 147, 181, 182
Böbrek 54, 62, 145, 191, 200, 203, 204, 206, 207, 208, 212, 213, 214, 222, 234, 243, 254, 361 Burun kanaması 134, 135

C-Ç

C vitamini 146, 195, 196, 197, 198, 212, 227, 228, 232, 242, 244, 245
Cilt
Hamile bayanın cildi 151 Yeni doğan bebeğin cildi 357 Çinko 239, 240 Çocuk Felci aşısı 406
Çoğul gebelik 38, 43

D

D vitamini 150, 151, 158, 190, 191, 192, 193, 359, 390 Demir 73, 74, 97, 105, 149, 154, 164, 180, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 242, 255, 289, 317, 319, 390, 410
Depresyon 313, 314, 413 Derin Ven Trombozu DVT 307, 308 Dış gebelik 30, 42, 143 Diş 32, 50, 62, 65, 70, 117, 158, 159, 160, 187, 195, 219, 221, 262, 320, 379
Doğum
Birinci evresi 275 İkinci evresi 275 Üçüncü Evresi 279 Çantası hazırlanması 3r

J

Kontrol yöntemleri 341
Doğumun başladığı nasıl anlaşılır 270 Doğum sancıları 271 Su gelmesi 272 Nişan gelmesi 272
Down Sendromu 77, 158 Döllenme 38, 51, 53, 55 Düşük 30, 59, 71, 79, 101, 124, 131, 147, 153, 155, 156, 161, 163, 165, 168, 170, 171, 186, 205, 219, 221, 224, 229, 230, 231, 232, 256, 286, 291, 293, 318, 361, 363, 365

E

E vitamini 193, 194
Egzama 324
Embriyo 43, 55, 59, 60, 68, 194, 200
Emzirme
Emzirmede karşılaşılan problemler 330 Faydaları 316 Sıklığı 327 Süresi 327 Pozisyonları 327 Epizyotomi 168, 278, 280, 291, 292, 293, 308, 309
Erken doğum 30, 98, 150, 15f>. İM,. 163, 165, 179, 232, ;>!>/, 286

F

Fetüs 156
Fluorid 221, 222
Folik Asit 33, 34, 62, 153, 209, 210, 211, 212, 214
Folikül 86
Fostor 105, 191, 192, 220, 227, 390

G

Gaz sancısı 382, 393
Gebelik
Gebeliğin oluşması 50 Hafta hafta gebelik 53 vd Döneminde beslenme 146, 177 vd
Gebe Kalmanın zamanı 38 Testi 42 Göbek
Bakımı 367 Kordonu 57, 60, 279
Guatr 237, 238, 239 Güneş Kremleri 84
Güneşte kalma 151, 16!>, Kl(), 191, 359, 39 Güvenlik 350, 384

H

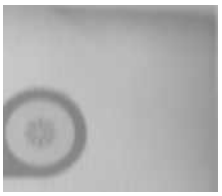
Hamilelik
Öncesi bilinmesi gerekenler 37
Hamile olabileceğinizin işaretleri 41
Döneminde ilaç kullanımı 151
Hastane seçimi 264 Hazır mama 389
Hemoglobin 202, 205, 225, 226, 229, 230, 234 Hemoroid 136, 137, 309
Hepatit B aşısı 404 Herpes simpleks virüsü 284 Hipertansiyon 145, 149, 158, 180, 222
Hurma 228, 257, 258

I-İ

İdrar 66, 83, 139, 140, 141, 150, 289, 307, 359 İshal 397, 406 İyot 235, 237, 238

K

K vitamini 194, 195 Kabızlık 74, 136, 137, 165, 257, 303, 309, 397 Kalp 29, 55, 57, 58, 60, 62, 66, 79, 87, 118, 119, 150, 153, 158, 191, 193, 199, 212, 217, 219, 222, 233, 275, 277, 279, 286, 293, 296, 324, 363
Kalsiyum 80, 92, 93, 97, 105, 107, 135, 136, 150, 151, 158, 191, 192, 193, 216-220, 227, 242, 255, 390 Kan uyuşmazlığı 160
Kanama 54, 55,135,137,145,155, 159, 169, 170, 171, 194, 197, 273, 283, 295, 306, 310, 342, 395 Kanser 406
Kara ve demir yoluyla 164
Karbonhidrat 138, 183, 184, 185, 187, 199, 204, 389, 390 Kaşıntı 81, 85, 89, 137, 144 Kemik iliği 102
Kızamık 402, 403, 405 Kızamıkçık 29, 403, 405 Kilo
Hamilelerde kilo alımı 181
Yeni doğan bebeklerin kilosu 361
Kolik 394 Kolostrum 67, 190
Kramp 98, 136 Kromozom 59
Kulak 45, 75, 322, 359, 370, 372, 384
Kusma 42,109,130, 182, 205, 208, 223, 254, 364, 392, 396



Kürtaj (küretaj) 31, 161, 168, 169, 170, 171, 172

Lanugo 75, 84, 102, 117, 122, 359
Lavman 276, 287
Lohusa
Lohusalık problemleri 306 Depresyonu 311 Löşi (lochia) 305, 307

M

Magnezyum 92, 135, 136, 224, 225, 390
Mama 318, 319, 321, 322, 323, 324, 326, 335, 336, 339, 360, 389 Mantar enfeksiyonu 85, 144 Mekonyum 80, 118, 318 Meme
Absesi 333 Başı sorunları 331 vd Menenjit 403
Miksödem 236 MMR 403
Mol gebeliği 145, 162, 163

N

Nişan 120, 272 Normal doğum
Doğumun başladığı nasıl anlaşılır 270 Doğum sancıları 271 Su gelmesi 272 Nişan gelmesi 272 Doğumun evreleri 275 vd Nöral tüp 62, 77, 209, 210 NST 113, 118, 119, 124, 270, 273 NTD (Nöral Tüp Defekti) 33, 7/, 209, 210

O-Ö

Oda ısısı 369, 381, 383
Osteomalasia 192 Ödem 143, 199, 222, 224, 236, 255
Östrojen 37, 53, 144, 315, 341, 342

Pamukçuk 335, 394 Pankreas 90, 193 Pellegra 205, 206 Pelvis 71,81, 284 Perine 308, 309, 310 Pişik 368, 370, 378, 395, 396 Planlı sezaryen 261, 281, 282, ?8(> Preeklampsi 109, 133, 145, 158, 179, 209, 361 Prolaktin 101, 315, 316 Protein 110, 177, 183, 185, 1(1(1, 187, 188, 202, 203, ;>()'. 206, 207, 213, 220. 227, 229, 239, 241, **242**,

243, 245, 246, 247, 256, 258, 303, 317, 389, 390

R

Raşitizm 192 Refleks
Yeni doğan bebekte gözlenen refleksler 364 Röntgen 50

S

Saç 39, 68, 157, 227, 359 Sara 29, 109, 153 Sarılık 322, 358, 404 SAT (Son Adet Tarihi) 39, 50, 64, 95, 282 Serviks 305 Sezaryen
İle doğum 31, 167, 285, 342
Acil sezaryen 286 Planlı sezaryen 281
Sıcaklık
Banyo suyunda 374
Çocuk odasında 380 Sigara 29, 30, 44, 50, 59, 64, 69, 77, 145, 146, 196, 248, 256, 361, 384 Sindirim 54, 80, 88, 92, 129, 130, 136, 138, 180, 199, 202, 204, 205, 211, 213, 214, 217, 227, 323, 324, 393, 396 Skorbüt 197
Sodyum ve potasyum 222, 223 Sperm 38, 39, 40, 51, 53, 55 Spiral 28, 341 Suçiçeği 404
Sürfaktan 95, 99, 105

T

Tahıl 185, 186, 194, 200, 209, 218, 220, 225, 229, 230, 232, 237, 242, 247, 248, 250, 253
Temizlik 33, 262, 368, 370
Testisler 85, 89, 103
Tetani 224
Tetanos aşısı 29
Tevekkül 34
Tırnak bakımı 368
Tiroit 221, 225, 235, 236, 237, 238
Trimester 43, 58, 73
Tuşe 273, 277

U-Ü

Ultrason 39, 43, 57, 64, 77, 118, 284
Uterus 71, 82, 148, 275, 304 Uyku 78, 107, 116, 313, 369, 372, 376, 382
Üçlü test 77, 78

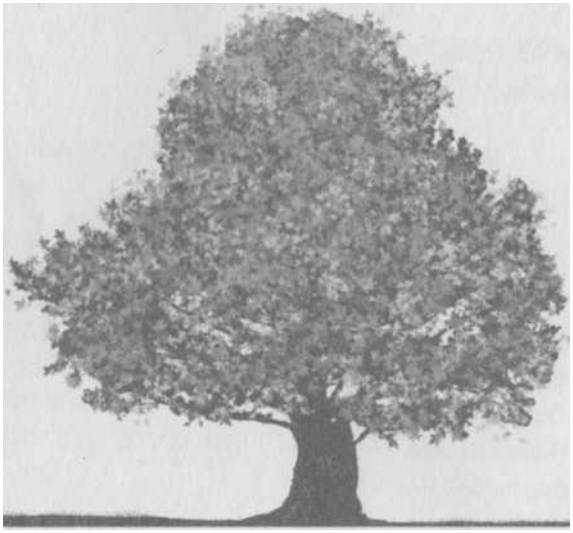
Vajinal akıntı 307,
310 Varis 146
Verem aşısı (BCG) 402, 403
Verniks kaseosa 84

W

Wilson Hastalığı 234

Yeni doğan bebeğin
Görünüşü 355
Beş duyusu
362 Ölçümleri
361
Refleksleri
364 Bakımı
367 Uykusu
382 Gelişimi
386
Yolculuk
Gebelikte 164
Yumurtalık 52, 235, 318 Yüksek
tansiyon 29, 144, 145, 146, 153,
158, 219, 224 Yüzme 144, 166

Zehirlenme 196 Zigot 51, 53,
54, 55



tecrübenin
dili
konu konu

atasözler

hazırlayan
adem sertel



Çocuk İsimleri

Kadriye Bayraktar

BAŞVURU KİTAPLARI
pozitif