

# GEBENİN EL KİTABI

## Gebelik İzlemi İçin Genel Bilgilendirme

*Türk Perinatoloji Derneği tarafından hazırlanmıştır (2005).*

Sayın Anne ve Baba Adayı,

Gebelik hakkında geniş bilgilendirme yapmadan önce, sizlere gebelik izlem ve muayene dönmeleri hakkında özet bilgi verildikten sonra, gebelik ile ilgili konularda biraz daha ayrıntılı bilgileri, ilk bölümden sonra bulabileceksiniz.

Gebeliğinizin tanısının koyulduğu bu günden itibaren sizin ve doğacak bebeğinizin sağlığı için belirli aralıklarla takiplere gelmeniz gerekmektedir. Bu takipler sırasında gebeliğinizin sağlıklı bir şekilde seyredip seyretmediğini öğrenmek, aynı zamanda gebelikte ortaya çıkabilecek istenmeyen bazı durumları anlayabilmek ve doğacak bebekte anne karnında ortaya çıkabilen hastalıklara tanı koyabilmek amacıyla bazı testler yapılacaktır. Bu form size bu testlerin neler olduğunu ve hangi zamanlarda yapılmasını gerektiğini açıklamak için hazırlanmıştır.

Gebelik planlayan ya da diğer bir anlatımla korunmayan her kadın için gebelikten önce günde 0.4 mg folik alması, daha önceki gebeliğinde nöral tüp defekti denilen anomalili bebek doğuran ya da risk grubunda olanlar ise günde 4 mg folik alması önerilmektedir.

**1. ziyaret:** Doktor tarafından görüldüğünüz ilk ziyarette tansiyon ve kilonuz ölçülerek kaydedilecektir. Bu ilk ziyarette yaptırmanız gereken testler açlık kan şekeri, kan gurubu, hepatit antijeni ve antikor (daha önce hepatit aşısı yaptırmadıysanız) testidir. Son bir yıl içinde rahim ağzı kanserini taramak için smear testi yaptırmadıysanız, smear testiniz de bu muayene sırasında yapılacaktır. Doktorunuz gerekli görürse, vaginal muayene esnasında sizden vaginal enfeksiyon araştırması için test isteyebilir. Sizin kan gurubunuz Rh (-), eşinizin kan gurubu Rh (+) ise kan uyumsuzluğunuz var denek değildir; sadece kan uyumsuzluğuna aday olduğunuzu gösterir. Kan uyumsuzluğu yerleşip yerleşmediğini belirlemek için İndirekt Coombs adı verilen testi yaptırmalısınız.

**2. ziyaret:** 11-14. haftalar arasında bir ultrasonografi yaptıracaksınız. Bu ultrasonografide Down sendromu taraması için ense deri saydamlığı ölçümü, burun kemiği varlığına bakılacaktır. Aynı gün yine Down sendromu taraması için, kanda PAPP-A ve Free-beta HCG hormonlarına bakılacaktır. Kan basıncı ve kilonuz ölçülüp, kaydedilecek.

Eğer Down sendromu taraması için 11-14. haftalar arasında yapılması gerekli bu ziyareti kaçırdı iseniz, 16-20. haftalar arasında yine Down sendromu taraması için 3'lü tarama adı verilen kan testini yaptırmalısınız. Kan uyumsuzluğunuz varsa indirekt coombs testi tekrarlanacaktır. Kan basıncı ve kilonuz ölçülüp, kaydedilecek.

**3. ziyaret:** 22-24. haftalar arasındaki ziyaretinizde kan hemoglobin ve hematokrit değerlerinize bakılacaktır. Hemoglobin değeri 11 gr altında olanlara, olası ve gebeliğe özgü demir eksikliği anemisi gelişmesi riskini azaltmak için demir hapı önerilir. Bu ziyarette yapılacak bir diğer test, bebeğin tüm iç ve dış organlarının ayrıntılı olarak incelendiği, ayrıca kalbe ait dokuların tarandığı ayrıntılı ultrasonografidir. Eğer doktorunuz tarafından gerekli görülürse bu ziyarette rahim damarlarındaki kan akımını inceleyen, uterin arter Doppler muayenesi de ultrasonografi sırasında yapılacaktır. Ayrıca yine doktorunuz gerekli görürse, vaginal yoldan rahim ağzı boyu ölçülecektir. Kan basıncı ve kilonuz ölçülüp, kaydedilecek.

24-28. haftalar arasında 50 gr glukoz yükleme testi yapılacaktır. Bu testin amacı gebeliklerin %4'ünde ortaya çıkan gebeliğe bağlı şeker hastalığını taramaktır. İlk muayenede kan şekeri normal olsa bile gebeliğe bağlı şeker hastalığı ortaya çıkabilir. Bu kişiler tanınıp, uygun şekilde tedavi edilmezse bebeğin çok iri olması, gebelik sonrası kalıcı şeker hastalığı gibi sorunlarla karşılaşabilirler. Kan basıncı ve kilonuz ölçülüp, kaydedilecek.

**4. ziyaret:** 32. haftada bebeğin gelişmesini değerlendirmek amaçlı bir ultrasonografi yapılacaktır. Kan basıncı ve kilonuz ölçülüp, kaydedilecek.

**5. ziyaret:** 38-39. gebelik haftasında bebeğin tahmini doğum ağırlığı, kemik çatının uygunluğu ve doğum şeklinin konuşulması, doğumun planlanması için yapılacak son ziyaret olup, ultrasonografi ve vaginal muayene yapılacaktır. Doktorunuz gerekli görürse ağrısız doğum için anestezi uzmanıyla görüşeceksiniz. Yine kan basıncı ve kilonuz ölçülüp, kaydedilecek.

Yukarıda özetlenen ziyaret sayısı ve testler normal seyrinde giden gebelikler için yapılması gerekenlerdir. Bu testlerin herhangi birinde bebek ya da annede bir sorun olması halinde ya da doktorun gerekli gördüğü hallerde bu ziyaretlerin sıklığı ve yapılacak testler artırılabilir.

### GEBELİK HAKKINDA AYDINLATICI BİLGİLER

#### Gebelik nasıl oluşur?

Olgun dişi yumurta hücresi (ovum) ile erkek tohum hücresinin (spermium) birleşmesine döllenme denir. Döllenme tüpte olur, gebeliğin başlangıcıdır. Cinsel ilişki sırasında hazneye dökülen spermiumlar, uterus içine doğru ilerler, uterustan fallop tüplerine geçerler. Bu sıra-

da ovulasyon ile over dışına atılan dişi yumurta hücresi, fallop tüplerinin saçakları tarafından tüp içine alınır. Döllenen yumurta hormonların etkisiyle döllenmiş yumurtanın yerleşmesine uygun hale gelen endometriuma yerleşir (implantasyon). Zigotta (döllenen yumurta hücresi), bebek ve plasenta (eş) gelişir.

### Dış gebelik nedir?

Rahim dışında, genellikle tüplerde daha nadir olarak yumurtalık üzerinde ve karın boşluğunda gelişen gebeliktir. Erken teşhis ve tedavi çok önemlidir. Aksi taktirde gebelik tüpte sürer ve tüpün yırtılması ile sonuçlanır. Dış gebelik, adet gecikmesini takiben gebeliğin 6. ve 12. haftaları arasında karnın bir tarafında başlayan kramp tarzındaki ağrıların bütün karına yayılması, koyu renkli vaginal leke veya açık renkli kanama, bazen bulantı, kusma, halsizlik, omuzlarda ağrı ve bayılma gibi belirtiler verebilir. Tedavide genellikle erken dönemde ilaç tedavisi, geç dönemde ise cerrahi seçilir.

**İkiz gebelik:** İkizlerin on tanesinin yedisi kadının yumurtalığından gelişmiş iki yumurtanın iki sperm tarafından döllenmiş çift yumurta ikizleridir. Her iki yumurta rahime birbirine çok yakın yerleşir ve ayrı olarak gelişir. Tek yumurta ikizleri ise bir spermle dölenen bir yumurtanın bölünerek iki bebek olarak gelişmesidir.

**Plasenta (eş):** Normalde rahimin üst bölümüne, ön veya arka duvara yerleşir. Anne ile bebek arasında madde ve gaz alışverişini sağlar. Oksijen, su, besin maddelerini anneden bebeğe, bebekteki atıkları da anne dolaşımına geçirir. Hormon üretir. Bebeğin solunum, sindirim, idrar sistemine ait işlevlerini yürütür. Hastalıklara karşı koruyucu bazı maddelerin (antikor) anneden bebeğe geçmesini sağlar. Annede hastalık yapan mikroplar plasenta aracılığı ile bebeğe geçebilirler.

**Su kesesi:** Bebek içi sıvı dolu bir kese içinde büyümeye başlar. Bu sıvı sürekli yenilenir. Bebeği çarpmalardan korur, simetrik olarak gelişmesine yardımcı olur, kol ve bacaklarının eğrilmesini engeller, vücut ısısını sabit tutar, fetüsün kolay hareket edebileceği bir ortam sağlar, boşaltım sistemi görevi yapar, basıncı sağlar. Ayrıca doğumun başlangıcında su kesesi açılarak doğum kanalının temizlenmesini sağlar. Doğum ağrıları başlamadan önce açılırsa, bu duruma suyun erken gelmesi denir. Gebe hemen sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Su kesesinin açılması aniden açık sarı renkli bol miktarda sıvının haznedenden dışarıya akması ile anlaşılır. Sıvı kokusuzdur. İçinde beyaz yağlı parçacıklar bulunabilir.

### Gebe olduğunuzu nasıl anlarsınız?

Gebelikten şüphelenmenize neden olan belirtilere "Olası Gebelik Belirtileri" denir.

Gebelik dışında farklı hastalıklarda ortaya çıkabilen belirtilerdir.

### Olası gebelik belirtileri

1. Beklenen adetin gecikmesi: Düzenli adet gören, üreme çağındaki bir kadında, beklenen adetin gecikmesi çoğunlukla gebeliğin ilk habercisidir.
2. Kusma, bulantı, aşırma: Özellikle sabahları olan, akşama azalan bulantı ve kusmanın yanı sıra; yemek kokularına tahammülsüzlük, normal yiyecekler dışındaki maddelere karşı (kül, kil, kireç, gibi) yeme isteği ilk gebelik belirtilerindedir. Bu belirtiler çok hafif olabileceği gibi, gebe kadının beslenmesini engelleyecek kadar şiddetli seyredebilir.
3. Vajinal akıntıda artma: Gebelikte östrojen hormonun fazla salgılanmasına bağlı olarak, vaginal akıntı artar. Akıntı, yumurta akı kıvamında ve kokusuzdur.
4. Deri renginin koyulaşması: Vücutun; koltuk altı, yüz, göbük çevresi, meme başı çevresi, göbük altı orta hat gibi bölgeleri hormonların etkisiyle koyulaşır.
5. Göğüslerde dolgunluk ve hassasiyet,
6. Sık idrara çıkma,
7. Tükürük salgısında artış,
8. Halsizlik, yorgunluk, uykuya eğilim.

Kesin gebelik tanısı için bebeğin ultrasonografi ile görüntülenmesi veya bebek kalp sesinin duyulabilmesi gerekir.

### Kesin gebelik tanısı

1. Ultrasonografi: Vajen yolu ile yapılan ultrasonografi ile 6. gebelik haftasında, bebeğin kalp atışı ve bebeğin kendisi ekranda görülebilir. Vajen yolu ile yapılan ultrasonografi gebeliğe zarar vermez. En erken kesin gebelik tanısı bu yöntem ile konur.
2. Gebeliğin 10. haftasından itibaren doppler aletleri ile duyulabilir.

Gebelikte sıklıkla ortaya çıkan şikayetler nelerdir? Bu şikayetler nasıl giderilebilir?

#### 1. Bulantı kusma

Gebeliğin ilk 3 ayında hormonların etkisiyle özellikle sabahları ortaya çıkar. Genellikle 3. aydan sonra şikayetler azalır, zamanla tamamen kaybolur.

Öneri:

- Yataktan kalkmadan bisküvi, kızarmış ekmek gibi kuru şeyler yenmeli,
- Az ve sık yemek yenmeli,

- Soslu, yağda kızartılmış, çok şekerli sulu gıdalar alınmamalıdır.
- Haşlama patates, ekmekek, yumurta, peynir, yoğurt, pirinç pilavı, makarna, yenebilir.
- Tuzlu leblebi ve içecekler ile soda da yararlıdır.

## 2. Sık idrar yapma

Gebeliğin ilk yarısında artan böbrek kan dolaşımı ve hormonların etkisiyle, son yarısında ise bebeğin önde gelen kısmının mesaneye yaptığı bası sonucunda sık idrar yapma isteği ortaya çıkar.

İdrar yaparken yanma ve idrar renginde değişiklik olması enfeksiyon belirtileridir. Derhal bir hekime başvurulmalı ve gerekli tedaviye başlanmalıdır. Enfeksiyon yoksa sık idrara çıkma normaldir. Geceleri tuvalete kalkmak zor geliyorsa, geceleri daha az su içilmelidir.

## 3. Vajinal akıntı

Normalde gebelerde artan östrojen miktarına bağlı olarak, kokusuz, kaşıntı yapmayan yumurta akı kıvamındaki akıntı görülür.

– Kokulu, vajende yanma, kaşıntı yapan sarı-yeşil veya kesilmiş süt kıvamında beyaz renkli akıntı enfeksiyon belirtisidir.

*Öneri:*

- Her gün iç çamaşırı değiştirilmelidir.
- Tuvalet temizliğine dikkat edilmelidir (haznedenden makata doğru).
- Vajenin içi yıkanmamalıdır.
- Enfeksiyon belirtisi varsa mutlaka bir hekime başvurulmalıdır.
- Vajinal deodorantlar ve parfümlü sabunlar kullanılmamalıdır.

## 4. Varis oluşumu

Gebelikte büyüyen uterusun yaptığı baskıya bağlı olarak, bacaklarda, labium majör ve labium minörlerde varis meydana gelebilir.

*Öneri:*

- Uzun süre ayakta durulmamalıdır.
- Önceden varis varsa veya gebelikte ortaya çıkmışsa gebeliğin erken döneminden itibaren elastik varis çorabı giyilmelidir.
- Bacaklar yükseğe kaldırılarak dinlendirilmelidir.
- Ayaklara düzenli egzersiz yapılmalıdır.
- Dolaşımı artırmak için ayak bileklerine daireler çizdirilebilir.

## 5. Ödem

Hormonların etkisiyle vücutta su tutulması, gebelikte görülen ödemin nedenidir. Gebeliğin geç döneminde sadece bacaklarda ortaya çıkan ödem tedavi gerektirmez. Ödem; sabahları el, yüz ve bacaklarda meydana geliyorsa, gebelik zehirlenmesi belirtisidir. Tedavisi gerekir.

*Öneri:*

- Uzun süre ayakta durulmamalıdır.
- Sıkı-lastikli çorap ve iç çamaşırı giyilmemelidir.
- Bacaklar yükseğe kaldırılarak dinlenilmelidir.

## 6. Bacak krampları

Kaslarda ani kasılmalara kramp denir. Kalsiyum ve fosfor fazlalığı sonucu ortaya çıkar.

*Öneri:*

- Bacaklara masaj yapılmalıdır.
- Bölgesel (kramp giren yerlere) sıcak uygulanır.
- Uyanırken bacaklar aniden gerilmemelidir.
- Yürürken önce topukla yere basılmasına dikkat edilmelidir.

## 7. Memelerde hassasiyet

Erken ve geç gebelik döneminde rahatsızlığa neden olabilir.

*Öneri:*

24 saat süre ile uygun sütyen kullanılmalıdır. Sütyen, kan dolaşımını sağlayarak hassasiyeti azaltır.

## 8. Kabızlık ve hemoroid oluşumu

Hormonal etki ile mide-barsak hareketlerinin gebelikte yavaşlaması ve büyüyen uterusun rektum üzerine yaptığı bası sonucu kabızlık ve hemoroid gelişir.

**Öneri:**

- Bol çiy sebze ve meyve yenmelidir.
- Her gerektiğinde beklemeden tuvalete gidilmelidir.
- Sabah aç karnına bir su bardağı ılık şekerli su içilmesi yarar sağlar.
- Bol sıvı gıda alınmalıdır. Örneğin su, çorba, sulu yemekler.
- Kuru kayısı, kuru erik, kuru incir kompostolarının içilmesi kabızlığı önleyebilir.
- Düzenli jimnastik yapılmalı ya da haftada 3 gün yarım saat yürüyüş yapılmalıdır.
- Verilen demir ilaçları tok karnına, bol sıvı ile alınabilir.

**Gebelik takibi nedir?**

Anne ve bebeğin tüm gebelik süresince; düzenli aralıklarla gerekli muayene ve önerilerde bulunarak dikkatli bir şekilde, bir sağlık personeli tarafından izlenmesidir.

**Gebelik takibi neden önemlidir?**

1. Gebelik yaşını doğru saptayıp, bebeğin gelişimini doğuma kadar izlemek.
2. Annede mevcut olan ve gebelik sırasında şiddetlenebilecek hastalıkları saptamak, gerekli tedaviyi yapmak.
3. Gebeliğe bağlı ortaya çıkabilecek sorunları önceden saptayıp bu sorunları önleyici tedbirleri almak ve gerekli tedaviyi sağlamak.
4. Anne karnındaki bebekte var olabilecek yapısal bozuklukları erken gebelik döneminde saptamak. Gerekli durumlarda anne karnında tedavi etmek.
5. Anneyi gebelik, doğum, loğusalık ve bebek bakımı konularında eğitmek. Gerektiğinde psikolojik destek sağlamak.

**Bir gebe ilk kez ne zaman hekime başvurmalıdır?**

Anne aday, gebe kaldığını fark eder etmez şikayeti olmasa da hekime başvurmalı, ilk muayenesini yaptırmalıdır.

Bu muayenenin amacı; anne ve bebek için risk faktörlerinin olup olmadığını saptamak, gebelik takip planını yapmak, bu takip planı çerçevesinde yapılacak muayeneler ve testler konusunda anne adayını bilgilendirmektir. "Gebe Takip Kılavuzu" bu muayene sonrasında doldurulup gebeye verilir.

**İlk gebelik muayenesinde neler yapılır?****1. Gebelik doğrulanır.**

İlk muayenede gebeliğin varlığı kesinleştirilir. Vaginal muayene ve ultrasonografi ile gebelik yaşı saptanır. Vaginal ultrasonografi ile son adetin ilk gününden sonraki 5-6. haftada uterus içinde gebelik kesesi, 7- 8. haftada ise bebeğin kendisi ve kalp aktivitesi görülebilir.

Bu dönemde yapılan ultrasonografi ile gebelik tanısı dışında;

- Çoğul gebelikler
- Rahim ve yumurtalıklarda kitle varlığı (miyom, kist gibi )
- Dış gebelik olup olmadığı anlaşılır.

**2. Gebeden gerekli bilgiler alınır. Gebeliğin "riskli gebelik" olup olmadığı anlaşılır.**

- a. Önceki gebeliklerle ilgili bilgiler
  - Ölü doğum veya yenidoğan bebek ölümü öyküsü ,
  - Gebeliklerin nasıl sonuçlandığı (erken doğum, arka arkaya 3 veya daha fazla düşük),
  - Bebeğin doğum kilosu (4000g üzerinde ve 2500g altında bebek doğumu)
  - Gebelik süresince ortaya çıkan şikayetler (tansiyon yüksekliği, preeklampsi-eklampsi, suların erken gelmesi, gebelik şekeri)
  - Üreme sistemi ile ilgili geçirilen ameliyatlar (serklaj, klasik sezaryen)
- b. Bu gebelikte ortaya çıkan şikayetler
  - Gebenin 16 yaşından küçük, 40 yaşından büyük olması
  - Vaginal kanama
  - Üreme organlarında kitle, miyom, kist varlığı
  - Vaginal akıntı
  - Tansiyon yüksekliği
- c. Anne adayının;
  - Daha önce geçirdiği hastalıklar (şeker, tansiyon yüksekliği, kalp hastalığı, böbrek hastalığı)
  - Üreme sistemini ile ilgili geçirilen ameliyatlar (miyomektomi, konizasyon, kollum amputasyonu, septum rezeksiyonu)
  - Sürekli kullandığı ilaç,

- Sigara içimi
- Alkol alımı
- Eşi ile akrabalık ilişkisi
- d. Anne ve baba adayının ailelerinde:
  - Kalp hastalığı,
  - Şeker,
  - Kalıtsal hastalık varlığı sorulur.

### 3. Fizik muayene

Anne adayının tüm sistem muayeneleri yapılır. Kan basıncı, vücut ağırlığı, boyu ölçülüp kaydedilir. Ödem, varis, meme kontrolü yapılır.

### 4. Laboratuvar tetkikleri

İlk kez başvuran anne adayına yapılması gereken testler;

*Kan grubu:* Anne ve baba adaylarının kan grupları belirlenerek, doğacak bebekte kan grubu uyumsuzluğu riski saptanır.

Anne kan grubu RH (-), baba kan grubu RH (+) olan her bebekte Rh uyumsuzluğu gelişecek anlamına gelmemekle birlikte gebelik sırasında İndirekt Coombs testleri ile takip uygundur.

Doğumdan hemen sonra bebek kan grubu ve Direkt Coombs testine bakılır. Bebek kan grubu RH (+) ve Direkt Coombs testi (-) ise, anneye doğumdan sonraki 72 saat içinde Anti IgD aşısı yapılarak daha sonraki gebeliklerinde bebeklerin kan uyumsuzluğundan etkilenmesi önlenir

*Serolojik testler:* HBsAg anne adayının hepatit (sarılık) geçirip geçirmediğini saptamak için yapılan testtir. Eğer anne adayında HBsAg (+) ise, doğum sırasında bebeğe geçme riskini önlemek için doğumdan hemen sonra bebeğe hiperimmünglobulin ve aşı yapılmalı, aşı doğumdan sonraki 2 ve 6. aylarda tekrarlanmalıdır. Halen Sağlık Bakanlığı'nın önerisi ile tüm yenidoğanlara aşı yapılmaktadır. HBsAg (-) olan gebelere, hastalığa karşı koruyucu olarak hepatit B aşısı yaptırmaları önerilir.

*Rubella (kızamıkçık):* Gebenin kızamıkçık geçirip geçirmediğini saptamak amacı ile Rb IgG bakılabilir. Eğer geçirmemiş yani Rb IgG (-) ise gebeliği boyunca dikkatli olması gerekmektedir. En doğru olan gebelik öncesi Rb IgG bakılması ve (-) ise anne adayına aşı yapılmasıdır.

*Fetal muayene - bebeğinin muayenesi:* Ultrasonografi, yüksek frekanslı ses dalgalarının gönderilmesi ve gönderilen dokudan geri dönen ses dalgalarının bir ekrana yansıtılmasıyla görüntü elde edilmesi esasına dayanan, röntgen ışınları içermeyen bir yöntemdir. Ultrasonografinin anne karnındaki bebek üzerine olumsuz etkisini gösteren bir veri yoktur ve gebelik döneminde güvenle uygulanabilmektedir. Buna karşın gebelik dönemindeki ultrasonografi, tüm diğer tıbbi yöntemler gibi, ancak gerekli olduğu hallerde, bu konuda uzman ve yeterince bilgili kişiler tarafından ve uygun ekipmanlar kullanılarak yapılmalıdır.

Gebelik süresince yapılan ultrasonografi incelemeleri, gerek fetus (doğmamış bebek), gerekse anne adayının durumu hakkında kesin olmayan, ancak hekimin izlemesinde yardımcı olabilecek bulguların elde edilmesini sağlar. Usulüne uygun yapıldığı takdirde bu tetkikin bildirilmiş bir yan etkisi yoktur.

*Anne karnındaki bebeğin sayısının, pozisyonunun, sıvısının, yaşayıp yaşamadığını, gebelik yaşı tayini, iç organlarının, dolaşımının, gelişiminin ve plasentasının değerlendirilmesi, bir Down sendromu tarama testi olan ense saydamlığının ölçülmesi ve burun kemiğinin araştırılması, ikiz gebeliklerde plaseenta sayısının ve kese sayısının belirlenmesi* amacıyla kullanılır. Vaginal yolla yapılan ultrasonografi, acı ya da rahatsızlık verici bir işlem değildir. Annede enfeksiyon ya da düşük gibi riskler taşımaz. Kural olmamakla birlikte daha çok, erken gebelik haftalarında, ilk 3 ay içinde *gebelik tanısı, gebeliğin iç mi dış mı olduğu, gebeliğin yaşı, embriyo sayısının tespiti, embriyonun yaşayıp yaşamadığı ve bebeğin iç organlarının ve büyümesinin değerlendirilmesi* için kullanılır. İlerleyen gebelik haftalarında, erken doğum eylemi tanısında ve taranmasında rahim ağzı boyunun ölçülmesi ve plasentanın önde gelip gelmediğinin araştırılması için kullanılır. Ayrıca çok sık olmakla beraber gebeliğin son aylarında, başın doğum kanalına yerleştiği durumlarda kullanılabilir.

Gebelik takipleri sadece ultrasonografi ile yapılmaz. İdeal olanı: gebeliğin ilk anlaşıldığı günden sonraki haftada, ayrıca 12, 22, 32 ve 38. haftalar civarında ve doğum öncesinde kurallarına uygun olarak ultrasonografi tetkiki yapılmasıdır. Şartları elvermeyenler için bu sayı üçe veya daha az sayıya indirilebilir.

### Bir gebe gebelik boyunca kaç kez muayene olmalıdır?

- *İlk ya da erken dönem muayenesi:* Gebelik yaşının ve embriyo sayısının belirlenmesi için, bebeğin yaşayıp yaşamadığını, iç ya da dış gebelik tanısını koymak için
- *11-14. haftalar arasında:* Ense deri saydamlığı, burun kemiği varlığı ve bebekteki büyük anormalliklerin tespiti için
- *22-24. haftalar arasında:* Bebeğin anormallik varlığını, plasentanın yerini araştırmak ve rahim ağzı boyunu ölçmek için
- *32. haftada:* Bebeğin büyümesini değerlendirmek için
- *38. haftada doğum zamanı gelen annenin ve bebeğin durumunun değerlendirilmesi*

olmak üzere, toplam 5 kez MUTLAKA hekim tarafından görülmelidir. Bu haftalarda yapılacak olan ultrasonografi muayenesi ve kan testleri bebeğin yapısal anomalilerinin saptanması, anne adayında gelişebilecek gebelik zehirlenmesi ve gebelikte ortaya çıkan şeker hastalığının erkenden tanınması, bebek gelişiminin değerlendirilmesi için GEREKLİDİR.

Bu muayeneler dışında hekim gerekli görür ise veya gebede normal dışı bir belirti olur ise ortaya çıkan yeni tabloya bağlı olarak ek muayeneler yapılabilir.

Muayene edildiğiniz yerde bahsedilen muayene yöntemlerinin bulunmaması halinde, bu muayene imkanlarının nereden sağlanabileceği konusunda ebe veya hekiminizden bilgi alınız.

Ancak, bu muayenelerin sayısı ve sıklığı, hekim tıbbi nedenlerle gerekli gördüğü takdirde artırılabilir. Ultrasonografi, anne karnındaki bebeğin sağlığı ve durumuyla ilgili bize çok değerli bilgiler vermekle birlikte, gelişmekte olan fetusun tüm hastalıklarının tanısı ultrasonografi ile konamaz. Ultrasonografi ile büyük fetal anormalliklerin pek çoğu tanınabiliyor olmakla birlikte, bebeğin gelişimin değerlendirilmesi ve küçük fetal anormalliklerin tanısındaki değeri daha az nettir. Ultrasonografi ile tanısı konamayacak pek çok genetik ve gelişimsel bozukluklara bağlı hastalıklar vardır. Ayrıca fetus anne karnında gelişmesini 9 ay boyunca sürdürdüğünden bazı hastalıklar gebeliğin ilerleyen haftalarında ortaya çıkabilir. Bu hastalıkların daha önceden ultrasonografi yapan hekim tarafından görülmemesi, her zaman hekimin bu hastalığın tanısını atladığını göstermez. Yapılan ultrasonografinin bebekteki anormallikleri tespit olasılığı, yapan kişinin tecrübesine ve ultrason ekipmanlarının teknik özelliklerine göre %20 ile 80 arasında değişmektedir.

Gebeliğin üçüncü ayından itibaren yukarıdakilere ek olarak bazı hastalıklar için taramalar yapılabilir ve kesin olmamakla birlikte, fetusta kromozom sayısı ile ilgili bir sorun olma olasılığı ve bazı anormalliklerin mevcudiyeti saptanabilir. Ultrasonografinin yapıldığı bu haftalarda var olmayan bir sorun daha sonraki dönemlerde ortaya çıkabilir veya var olduğu halde fetusun küçüklüğü veya olgunun özelliğinden dolayı görüntü kalitesinin tam olmaması nedenleri ile görülmeyebilir.

Yaklaşık %2 gebede fetal anomaliye rastlanmaktadır. Gebeliğin 10-14. haftalarında yapısal anomalilerin yaklaşık %40'ı, 22-24. haftalarında %80'i ultrasonografi ile ortaya konulabilmekte ve tanınabilmektedir. Ancak bunlardan önemli ve gebelik seyrini değiştirecek yapısal anomalilerin olanlarının çoğu tanınabilmektedir. Bunların daha ileri araştırmaları, gelişmiş merkezlerde ve Perinatoloji uzmanlarınınca yapılır ve olası sorunların tanınabilir. Ancak yine de %100 oranında sonuç almak imkan dahilinde değildir. Ancak belirti ya da ultrasonografi bulguları varlığında şüphelenilebilmekte ve tanı konulabilmektedir.

Ayrıca, yapılan taramalarda zaman zaman (yaklaşık %10 oranında), aslında var olmayan bir sorun, varmış gibi görülebilir ve endişe yaratabilir. Hatta bazen gebelik sona yaklaştıkça fetusun organlarının büyümesi ile önceleri görülmeyen anormallikler görünür hale gelebilir, ilk incelemede var olmayan yeni bir bulgu ortaya çıkabilir veya bu bulgunun ortaya çıkışı doğumdan sonraki döneme kadar sarkabilir.

Sonuç olarak gebelik sırasında yapılan ve normal olarak addedilen ultrasonografi incelemesi, o sırada yapılan muayenede gözlenen bir sorun olmadığının ifadesidir. Karışık ve şüpheli durumlarda hekimler birbirlerinden yardım isteyebilirler.

#### 11-14. hafta gebelik muayenesi

Bu gebelik haftaları arasında ultrasonografi ile bebeğin;

- Kafa çapı
- Baş-ard mesafesi ölçülerek gebelik yaşı saptanır.
- Mide,
- İdrar torbası,
- Kollar/ bacaklar,
- Eller/ayakların,
- Burun kemiğinin varlığı görülür.
- Omurganın,
- Karın duvarının yapısı incelenir.
- Ense kalınlığı ölçülür.

Ense kalınlığının artışı Down Sendromu'nun yanı sıra kalp anomalileri ve genetik hastalıkların ilk belirtisi olabilir. Eğer çift ister ise; ense kalınlığı anne kanında bakılan Beta-HCG ve PAPP-A hormonlarının düzeyleri ile birlikte değerlendirilerek çiftin Down Sendrom'lu bebeğe sahip olma riski hesaplanır. Bu tarama testi ile Down Sendrom'lu bebeklerin % 90'i saptanabilir.

Bu muayene sırasında; Rh(-) olan gebelerde uyumsuzluk riskini saptamak amacı ile İndirekt Coombs Testi yapılır.

Gebe herhangi bir nedenle hekime müracaat etmekte gecikti ise; 15-20. gebelik haftaları arasında 11-14. gebelik haftasında yapıldığı gibi ultrasonografi ve kan testleri yapılır. Şayet 11-14 hafta muayenesi atlandı ise; Down Sendromu taraması amacı ile üçlü biyokimyasal test yapılır. Bu amaçla 16-18. gebelik haftasında anne kanında bakılan total HCG, serbest Östriol ve Alfafetoprotein adlı hormon düzeyleri anne yaşı ve gebelik haftası ile birlikte değerlendirilerek bebeğin Down Sendromlu olma riski saptanır. Bu test ile Down Sendrom'lu bebeklerin %64'ü saptanabilir.

**Tarama testleri:** Down Sendromlu bebek için test yaptıran gebeye özgü riski belirler. Örneğin tarama testi sonucu 1/315 çıkmış ise, bu testi yaptıran gebe ile aynı yaş kilo ve gebelik haftasındaki 315 gebeden 1'inin bebeğinin Down Sendrom'lu olabilme ihtimalini gösterir. Başka bir deyişle 315 gebeden 314 tanesinin bebeği normal olacaktır. Bu testler sadece riski gösterirler, kesin tanı için 1. trimesterde bebeğin eşinden örnek (CVS), 2. trimesterde ise bebeğin etrafındaki sıvıdan (amniosentez) örnek alıp genetik çalışma yapılması gerekir. CVS ve amniosentez ultrasonografi altında annenin karnından ince bir iğne yardımı ile ve ağrısız olarak yapılır. Her iki işlem sonrası % 0.5-1 düşük riski vardır. Bu işlemler, hekimin işlem konusunda yeterli bilgi vermesini takiben gebe ve eşi tarafından istenir ise yapılır. Hiçbir hekim bu konuda yönlendirici olmamalıdır. Karar gebe ve eşi tarafından verilir ve işlem öncesi aydınlatılmış onam formu imzalanır.

**22-24. hafta gebelik muayenesi**

Bu haftalarda yapılan ultrasonografi ile bebeğin;

- Baş çapı, çevresi, karın çevresi, uyluk kemiği uzunluğu (femur uzunluğu) ölçülerek gebelik gelişimi değerlendirilir.
- Kafa içi yapılar,
- Yüz, dudaklar,
- Omurga,
- Göbek kordonunun karın boşluğuna giriş yeri incelenir.
- Plasentanın yerleşim yeri saptanır.
- Kalp,
- Mide,
- Böbrekler,
- İdrar torbası,
- Kollar/bacaklar,
- Eller/ayakların varlığı görülür.
- Rahim damarlarının akımları incelenerek ilerleyen gebelik haftalarında preeklampsi ve bebeğin gelişme geriliği öngörülebilir. Böylelikle bebekteki belirgin yapı anormallikleri erken gebelik döneminde saptanabilir.

50 g glukoz tarama testi ile gebelikte şeker hastalığı taraması yapılır. Bu test için günün herhangi bir saatinde 50 g glukoz içiminden 1 saat sonra kan şeker düzeyi ölçülür. Kan şeker düzeyi 140 mg/dl ve üzerinde ise 100 g glukoz ile oral tolerans testi yapılır tanı bu test sonuçlarına göre konur.

Kan sayımı yapılarak; kansızlık varlığı veya riski araştırılır. Rh (-) gebelerde Indirekt Coombs Testi tekrarlanır.

**32 ve 38. hafta gebelik muayenesi**

- Baş çevresi, karın çevresi ve uyluk kemiği ölçülerek gelişimi değerlendirilir.

- Plasentanın yerleşim yeri,
- Bebeğin etrafındaki sıvı miktarı
- Bebeğin rahim içindeki pozisyonu belirlenir.

Rh (-) gebelerde Indirekt Coombs Testi tekrarlanır. HBSAg (-) saptanan ve aşı yaptırmamış olan gebelerde HBSAg testi tekrarlanır.

Bu muayenelerin yanı sıra her hekim ziyaretinde;

- Kan basıncı,
- Ağırlık ölçülür.
- Ödem ve varis varlığı araştırılır.

Eğer gebe belirtilen muayeneleri yaptırabileceği olanaklara sahip değilse, ulaşabildiği sağlık kuruluşunda;

- Kan basıncı,
- Ağırlık ölçülür.
- Karın duvarının elle muayenesi ile rahmin büyümesi izlenerek, bebeğin büyüklüğü ve amnion sıvısının miktarı hakkında bilgi edinmeye çalışılır. Rahim üç aydan sonra karın duvarından elle hissedilebilir. Bebeğin rahim içindeki duruşu başının, makat ve sırtının bulunduğu yer saptanır. Bu muayeneye Leopold manevrası denir.
- Bebek kalp sesleri dinlenir.
- Ödem, varis varlığı kontrol edilir.

Gebelik boyunca yapılan tüm muayeneler, testler, uygulanan tedaviler sorumlu sağlık mensupları (hekim/ebe-hemşire) tarafından gebede bulunan "Gebe İzlem Formu" na eksiksiz olarak işlenmelidir. Bu form gebeler tarafından her başvurdukları sağlık kuruluşuna götürülmeli ve gerekli bilgilerin kaydedilmesi sağlanmalıdır.

### Bir gebe nasıl beslenmelidir?

Besin grupları	Normalde	Gebelikte	Emzilikte
1. Et, kurubaklagil, yumurta: Her çeşit et, tavuk, balık, kuru fasulye, nohut, mercimek vb.	2 porsiyon; 2 yumurta 1 porsiyon, 1 et veya kuru baklagil yemeği veya etli sebze yemeği 1 porsiyondur.	1 porsiyon daha fazla	1-2 porsiyon daha fazla
2. Süt ve süt ürünleri: (süt, yoğurt, peynir)	2 porsiyon; 1 su bardağı süt veya yoğurt 1 porsiyondur. 2 kibrit kutusu kadar peynir veya çökelek 1 porsiyondur.	1 porsiyon daha fazla	1 porsiyon daha fazla
3. Tahıllar: (ekmek, pirinç, bulgur, makarna, şehriye, börek, tarhana vb.)	Hiç veya 1 porsiyon (3-6 dilim ekmek)	1 dilim ekmek daha fazla	1 dilim ekmek daha fazla
4. Taze sebze ve meyve	3-4 porsiyon; en az bir porsiyon yeşil yapraklı sebzelerden, turunçgillerden veya domatesten	1-2 porsiyon daha fazla	2 porsiyon daha fazla

Sağlıklı bir gebelik ve sağlıklı bir bebek doğumu için dengeli beslenme şarttır. Gebelikte günlük kalori ihtiyacına 350 Kcal/gün ilave edilir.

Her gebe günde: 80 g protein,  
1.5 g Kalsiyum  
30-60 g Demir.  
A, B1, B2 ve C vitamini almalıdır.

#### Örneğin:

2 su bardağı süt veya 1 kase yoğurt veya 2 kibrit kutusu büyüklüğünde beyaz peynir.

1 porsiyon et veya balık veya karaciğer veya kuru fasulye, mercimek gibi kuru baklagiller veya 1 yumurta.

Meyveler; 2-3 elma, portakal içeren bir diyet gerekli ek kalori, protein ve demir ihtiyacını karşılar.

Gebelikte önemli olan fazla gıda almak değil, dengeli gıda almaktır. Üç öğün arasında ek öğünler alınarak enerji ihtiyacının düzenli karşılanması sağlanır.

Tüm gebelik boyunca alınması gereken ideal kilo 10-12 kg'dır.

Salam, sosis, sucuk gibi katkı maddesi içeren besinler mümkün olduğu kadar seyrek tüketilmelidir.

D vitamini besinlerde bulunmaz. Ancak güneş ışınlarının direk cilde yansması ile sağlanır. Bu nedenle güneşlenmeye özen gösterilmelidir.

Mutlaka iyotlu tuz kullanılmalıdır.

Kansızlığı önlemek için yemeklerle birlikte çay içilmemeli, kahve sayısı en fazla iki fincan ile sınırlanmalıdır. Kola ve hazır meyve suları içilmemelidir.

Doktora danışılmadan ilaç kullanılmamalıdır.

Yeterli ve düzenli beslenen gebelerde ek vitamin ve kalsiyuma ihtiyaç yoktur. Demir eksikliği anemi riski saptanır ise (Hb <11g/dl ve MCV<80fl) demir ilaçları alınabilir.

#### Gebelerde meme bakımı nasıl yapılır?

Meme bakımı 7. ayda başlamalıdır.

- Meme uçları günde 2 kez temiz bir bez, pamuk veya tülbentle, ılık sabunlu suyla yıkanıp, kurulanmalıdır.
- Meme başları içe çökükse, masaj yapılarak dışarı çıkarılmaları sağlanmalıdır.
- Meme başlarının yumuşaması ve çatlak oluşumunu önlemek için; yumuşatıcı pomatlar sürülebilir.
- Anne adayına emzirme tekniği gösterilmelidir.

#### Gebelikte diş bakımı nasıl yapılmalıdır?

Gebelikte; kalsiyum eksikliğine bağlı çürük oluşumu ve her gebeliğin bir dişin kaybına neden olduğu düşüncesi yanlıştır.

Gebelikte; tükürük birleşimindeki değişiklik, gebelik öncesinde var olan çürüklerin ilerlemesini hızlandırır. Diş etleri kolay kanar. Diş eti kanamasına rağmen, dişler düzenli fırçalanmalıdır.



Gebelikte; her türlü dış tedavisi (dış apse tedavisi, dış çekimi ) yapılabilir. Uzun sürecek tedaviler (kanal tedavisi gibi) 6. aydan sonraya bırakılır.

#### **Gebe banyo yaparken nelere dikkat etmelidir?**

- Gebelikte banyo duş şeklinde yapılmalıdır.
- Çok sıcak veya soğuk olmayan su tercih edilmelidir.
- Sık duş almaya özen gösterilmelidir.
- Vajenin içi asla yıkanmamalıdır.
- Temiz olmak şartıyla gebelik boyunca suda yüzülebilir.
- Ancak dalmak tehlikelidir.

#### **Gebelikte cinsel ilişki tehlikeli midir?**

Cinsel ilişki; gebeliğin ilk yarısında düşüğe, son yarısında ise erken doğuma neden olabilir. İlişki sonrası kramp tarzında karın ağrısı, karında sertleşme, vaginal kanama, düşük veya erken doğum belirtileridir. Bu tür belirtiler görüldüğünde ilişki yasaklanır.

Ancak; vaginal mikrobik akıntısı bulunmayan ve ilişki sonrası hiçbir şikayeti olmayan gebelerde haftada en fazla 3 kez ilişkiye izin verilir. Vaginal mikrobik akıntısı olan gebelerde; ilişki ile mikroorganizmalar uterus içine doğru taşınarak erken doğum eylemine neden olabilirler.

#### **Gebe, seyahate çıkabilir mi?**

Gebelik sırasında; düşük tehdidi, erken doğum bulguları yoksa; otomobil, tren, otobüs, uçakla yapılacak seyahatler gebelik için tehlikeli değildir. Ancak uzun süren yolculuklarda araç içinde (uçak ve tren seyahatlerinde) veya molalar (otobüs seyahatlerinde) sırasında yürüyüş yapılarak bacaklarda dolaşımın düzenlenmesi sağlanmalıdır.

#### **Dış genital organların temizliği önemli midir?**

Dış genital organları tuvalette önden arkaya doğru temizlemeye dikkat edilmelidir. Her gün iç çamaşır değiştirilmeli ve iç çamaşır pamuklu olmalıdır.

#### **Gebelikte sigara içilebilir mi?**

Gebelikte fazla sigara içimi; düşük doğum tartılı bebek doğumuna, ölüm doğuma, plasentanın önde yerleşmesi ve erken ayrılmasına neden olur. Anne adayını gebeliği süresince sigarayı bırakmalıdır.

#### **Gebelikte alkol almak doğru mudur?**

Alınan alkol miktarına bağlı olarak, bebekte gelişme bozuklukları ortaya çıkar. Gebelikte alkol alınmamalıdır.

#### **Gebelikte egzersizin faydası var mıdır?**

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

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

#### **Gebelikte egzersizlere ne zaman başlanmalıdır?**

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

#### **Egzersiz programını kim düzenlemelidir?**

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

#### **Doğum öncesi yapılan egzersizler hangileridir?**

1. Solunum egzersizleri;
  - a) Derin karın solunumu
  - b) Derin göğüs solunumu
  - c) Gırtlak solunumu

2. Gevşeme egzersizleri
3. Sirt ve bel ağrılarını azaltmak amacı ile yapılan egzersizler.

### Doğum öncesi yapılan egzersizlerin amacı nedir?

Solunum egzersizleri doğumun ikinci döneminde ağrılar esnasında anne adayının nefesini kontrollü kullanarak, etkili bir biçimde ıkınmasını sağlar.

Gevşeme egzersizleri; doğumun ağrısız döneminde, anne adayına nasıl gevşeyeceğini öğretmek için bebeğin doğumu için gerekli enerji birikimini sağlar ve gücünü yararlı olarak kullanmasına yardımcı olur.

### Anne adayları için en uygun gevşeme pozisyonları hangileridir?

- a) *Sirt üstü*: Baş altında ince bir yastık, dizler bükülü ve diz altında yastık olmalı ayak doğal pozisyonda durmalıdır.
- b) *Yan*: Baş altında yastık, gövde öne doğru, arkadaki kol düz yanda, bacaklar hafif bükülü ve bacaklar arasında yastık olmalıdır. Öndeki kol bir yastık üzerinde desteklenebilir

Gevşemeyi yapabilen kişi doğumun ilk devresinde uterusun açılmasına yardımcı olacaktır

### Sirt ve bel ağrılarını azaltan egzersizler hangileridir?

- 1) Pelvik tilt: Gebe sirt üstü dizler bükülü yatar. Baş altında ince bir yastık vardır, elini yatağa doğru bastırıp 10'a kadar sayar ve gevşer. Bu egzersizi otururken ve ayakta iken yapar.
- 2) Pelvik tilt ile birlikte anne adayları dizlerini karnına doğru çeker ve düzeltir. Dizlerini düzeltirken nefes alır karnına çekerken verir.
- 3) Sirt üstü yatar dizler bükülü pozisyonda iken başını kaldırıp dizlerine doğru bakar ve bırakır. Başını indirirken nefes alır, kaldırıırken verir. Bu egzersiz yine pelvik tilt ile beraber yapılmalıdır.
- 4) Anne adayları yine dizler bükülü sirt üstü yatarken tüm sırtını yatağa bastırır, 10'a kadar sayar ve gevşer.
- 5) Yine aynı pozisyonda kalçalarını sıkarak birbirine birleştirmeye çalışır, 10'a kadar sayar ve gevşer.
- 6) Sirt üstü yatarken bacaklarını çaprazlar bir evvelki egzersizi yineler.
- 7) Sirt üstü dizler bükülü, dizlerini yana açarak yere değdirir ve gevşer.
- 8) Sirt üstü dizler bükülü, bir sağ bir sol yana bacakları değdirme. Bu hareket tek bacakla da yapılabilir (bir sağ bacak bir sol bacak).
- 9) Anne adayları eller ve dizler üzerinde sirt düz olarak harekete başlar. Sırtını kamburlaştırıp başını aşağı bükürken nefes verir, sırtını düzeltip çukurlaştırarak başını yukarı kaldırırken nefes alır.
- 10) Bebeğin büyümesi, ağırlığın artması ile bacaklarda ağrı ve dolaşım bozuklukları oluşabilir. Bunu önlemek için anne adayları sirt üstü ayaklarını yastıkla yükselterek yatar ve bilekten ayağı aşağı yukarı çeker ve ayak bileğinden dairesel hareketler yapar.
- 11) Bağdaş kurarak oturur. Elleri dizlerini yere doğru esnetir ve bırakır. Aynı hareket ayak tabanları bitişik olarak tekrarlanır.
- 12) Ayaklar 20 cm. aralı iken bacakları kalçadan dışa çevirir, çömelir ve kalkar.
- 13) Ayna karşısına geçer ve vücut duruşunu düzeltir.

### Anne adayları günlük hareketlerde nelere dikkat etmelidir?

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

### Anne adayının yapmaması gereken hareketler nelerdir?

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

### Egzersizler günde kaç defa yapılmalıdır?

Egzersizlerin her biri düzenli olarak her gün 5-6 kez tekrarlanmalıdır.

Daha önceden egzersiz yapmakta olan gebeler ağır olmamak şartı ile aynı egzersiz programına devam edebilir.

### Gebelikte aşı yapılabilir mi?

Gebelikte, tetanoz aşısı yapılabilir. Eğer son 5 yıldır tetanoz aşısı yapılmamışsa; anne adayları ile ilk karşılaşmada ilk doz, bundan en az 4 hafta sonra 2. doz aşı yapılır, aşı doğumdan altı ay sonra tekrarlanır. Böylece anne ve doğacak bebekler 10 yıl süre ile bağışıklık kazanır. Kızamık, kabakulak, kızamıkçık aşıları gebelikte kesinlikle yapılmaz.

### Gebenin acilen hekime başvurmasını gerektiren durumlar nelerdir?

1. Ani vaginal kanama
2. İnatçı kusmalar
3. Yüksek ateş
4. İdrar yaparken yanma, sızı.
5. Şiddetli karın, bel, kasık ağrısı
6. El ve yüzde şişme
7. Ani görme bozukluğu, göz önünde siyah noktaların uçuşması
8. İdrar miktarında azalma
9. Baş ağrısı
10. Vajenden ani, bol miktarda sıvı gelmesi (amniyon kesesinin açılması)
11. Bebek hareketlerinin azalması halinde (normalde >10 / gün)
12. Kilo alımının durması
13. Renkli, kokulu vaginal akıntı olması halinde gebe hiç vakit kaybetmeden hekime başvurmalıdır.

### Doğumun başladığını haber veren belirtiler hangileridir?

1. *Bel ve sırt ağrıları:* Büyüyen uterusun ağırlığı nedeniyle vücudun ağırlık merkezi öne doğru kayar. Bu durumda bel kavsi artar ve fazla yük altında kalan bel ile sırtta künt ve devamlı ağrı hissedilir. Bunlar yalancı ağrılardır. Gerçek ağrılar belirli aralıklar ile gelir, karın kasılması-sertleşmesi ile birlikte ve sırt-bel bölgesinde kramplar şeklinde hissedilir.

2. *Kanlı akıntı:* Uterus girimini tıkayan salgı tıkaçı; bu bölgenin çok az açılması sonucu oradaki damarlardan bulaşan kanla birleşerek kanlı bir sıvı (Nişan) şeklinde vajenden dışarı akar.

3. *Su kesesinin açılması:* Başka hiçbir belirti olmadan sadece su kesesinin açılması doğumun başlayabileceğinin belirtisidir. Aniden bol miktarda suyun vajenden dışarıya akması su kesesinin açıldığını gösterir.

Normal gebelik süresi son adet tarihinin ilk gününden itibaren 280 gün (10 gebelik ayı- 28 günlük lunar ay- veya 40 haftadır) 38-42. haftalar arasındaki doğumlar normal süreyi gösterir.

*Erken doğum:* 22. ile 38. haftalar arasındaki doğumlara denir

*Geç doğum:* Beklenen doğum tarihinden sonraki günlerde gerçekleşen doğumlardır.

### Gerçek doğum ağrılarının özellikleri nelerdir?

*Gerçek doğum ağrıları:* 10 dakika içinde 2-3 kez gelen, 45-50 saniye süren, karında sertlik oluşturan şiddetli ağrılardır. Düzenlidir, sadece bir noktada hissedilmez; belde, kasıkta ve karında her noktada aynı şekilde hissedilir, şiddetleri giderek artar.

### Ağrısız doğum yapılabilir mi?

Anne arzu ettiği taktirde hiç ağrı duymadan da doğum yapılabilir. Annenin ağrı hissetmemesi doğurması için bir engel teşkil etmez. Ağrısız doğum amacıyla anneye verilen ilaç uterus kasılmalarını bozamaz. Yalnızca her bir kasılma esnasında uterustan gelen ağırlı uyarıların beyne ulaşmasına engel olur. Anne kasılmaları fark eder fakat ağrı hissetmediği için rahat ve huzurludur.

### Ağrısız doğum amacıyla anneye verilen ilaçların bebeğe zararı dokunur mu?

Bu ilaçlar özel bir bölgeye uygun dozda verildiğinde bebeğe zararı olmaz. Tersine anne bağırp çağırmaktan vazgeçtiği ve düzgün nefes alıp vermeye başladığı için bebeğe giden oksijen miktarı da artar. Bebek doğduğunda daha canlı ve hareketli olur.

Ağrısız doğumda kullanılan ilaçlar nereye, nasıl zerk edilir?

Ağrısız doğum isteyen anneler yan yatırılarak sırtından bel hizasında omurların arasındaki açıklık uyuşturulduktan sonra özel bir iğneyle girilir. Bu iğnenin içinden incecek bir kateter (yumuşak, bükülebilir bir hortum ) geçirilir ve iğne çıkartılıp atılır. Bu kateterden içeriye omurilikten çıkan ve rahime giden sinir liflerinin bulunduğu bölgeye lokal anestetik (uyuşturucu) ilaç verilir. Belirli aralıklarla kateterden ilaç verilirken anne ilacın derinlerde yayıldığını hissedebilir. Kateter anne hareketlerini engellemez.

### Ağrısız doğum yaptırılan annelerin 'sakat kalabileceği' iddiası doğru mudur?

Ağrısız doğumda kullanılan kateterler omuriliği örten zarların dışına yerleştirilir. Yani annenin belinden 'su' alınmaz. Tekniğine uygun olarak yapıldığında ağrısız doğumun anneye hiçbir zararı yoktur. Aksine anne ağrı hissetmediği için doğum sırasında hırpalanmaz , yorgun düşmez . Bebek doğarken uterus kasılmalarıyla birlikte nefesini tutup ıkınarak bizzat kendisinde doğuma yardımcı olur. Doğumdan sonra da en kısa zamanda bebeğine bakacak hale gelir.

### Doğum ağrıları başlayan bir gebeye hastaneye ilk başvurusunda neler yapılır?

1. Gebelik yaşı belirlenir.
2. Ağrıların başlangıç zamanı ve sıklığı , suların gelip gelmediği sorulur.
3. Doğum eyleminin başlayıp – başlamadığını anlamak için vajenden muayene ile uterus giriminin açılıp , açılmadığına bakılır. Rahim ağzı 3cm ve daha açılmış ise aktif doğum eylemi başlamış demektir.
4. Doğum eylemi başlamış ise; anne adayına geceliği veya hastanenin özel önlüğü giydirilir.
5. Bağırsakları boşaltıcı lavman yapılır. Böylece bebeğin doğum kanalında kolayca ilerlemesi ve doğum sırasında kaka ile bulaşmaması sağlanır.
6. Anne adayı, doğum eyleminin takip edileceği odaya alınır, gereğinde ilaç yapılabilmesi ve anne adayının beslenmesi amacıyla koldan serum takılır.
7. Doğum eylemi boyunca anne adayına ağızdan katı gıda verilmez.
8. Bebeğin kalp sesi düzenli aralıklarla dinlenir. Rahim kasılmalarının kaç dakikada bir geldiği , ne kadar sürdüğü ve şiddetinin ne olduğu saptanıp, hekim tarafından kaydedilir.
9. Bir saat ara ile hekim tarafından vajenden muayene yapılarak uterus açıklığına, bebeğin başının doğum kanalındaki durumuna bakılır.
10. Uterus açıklığı 10 cm'ye ulaşmış, baş doğum kanalının son kısmına gelmiş ise, anne adayı doğum masasına alınır.
11. Doğum masasına alınan anne adayının bacaklar ve üzeri steril örtülerle örtülür. Labium majör, labium minör, anüs etrafı, mons pubise kadar antiseptik solüsyonla silinir.
12. Uterus kasılmalarıyla birlikte anne adayına, gebelik egzersizleri sırasında öğrendiği şekilde ıkmaması söylenir.
13. Gerek görüldüğü durumda anne adayına epizyotomi açılır.

### Epizyotomi ne demektir?

Doğum kanalının son kısmını oluşturan kas ve cildin uygun bir yerden kesilmesidir.

### Neden epizyotomi yapılır?

1. Önceden hiç doğum yapmamış olanlarda, doğum kanalının son kısımdaki kaslar elastik değildir, gevşemez, esnemez ve kolayca yırtılırlar. Bu yırtıklar gözle görülmesi bile sonraki yıllarda idrar tutamama ve vajenin dışarı doğru sarkmasına neden olur.
2. Doğum kanalının son kısmı epizyotomi ile genişleterek bebeğin başının doğum kanalının son kısmında fazla bekleyip oksijensiz kalmasını önler.
3. İri bebeklerin doğumunda doğum kanalının son kısmı epizyotomi ile genişletilerek doğum kolaylaştırılır, bebeğin sıkıntıya girmesi önlenir.

### Bebeğin doğumundan sonra anneye neler yapılmalıdır?

1. Bebeğin doğum kanalından tümüyle çıkmasından sonra göbek kordonu kesilir.
2. Bebeğin kan grubu, kan sayımı, kan şekeri belirlenmek için göbek kordonundan kan alınır.
3. Plasentanın çıkması beklenir. Bebeğin doğumu ile uterus kasılır, küçülür. Plasentanın ayrılma süresi en fazla 30 dakikadır.
4. Doğum kanalından dışarı çıkan plasenta, uterus içinde parçasının kalıp kalmadığını anlamak için düz bir zemine konarak kontrol edilir.
5. Anneye uterusun kasılmasını kolaylaştırıcı, kanamayı azaltıcı iğne yapılır.
6. Vajen duvarları, uterusun vajen içindeki kısmı doğum sırasında yırtık olup olmadığını anlamak için kontrol edilir, varsa yırtıklar dikişlenir.
7. Varsa epizyotomi dikişlenir.
8. Uterusun kasılması, karın duvarından kontrol edilir.
9. Anne yatağına alınır.

### Doğumdan sonra bebeğe neler yapılır?

1. Bebeğin başı doğum kanalından çıkar çıkmaz ağzının içi bir gazlı bezle silinerek bebeğin ağzının içindeki sıvının akciğerlerine gitmesi önlenir.
2. Göbek kordonu kesildikten sonra ; bebeğin ağzı, burnu tekrar gazlı bez ve aspiratör adı verilen aletle temizlenir.
3. Bebeğin kalp ve solunum sesleri dinlenir.
4. Sıcak kuru bir bezle tüm vücudu silinerek temizlenir.
5. Göbeği bağlanır.
6. K vitamini yapılır.

7. Gözlerine antibiyotikli damla damlatılarak doğum kanalından geçerken almış olabileceği mikropların üremesi önlenir.
8. Kilosu ve boyu ölçülür.
9. Bileğine, üzerinde soyadı yazılı bileklik takılır ve giydirilir

### **Anne bebeği ne zaman emzirmelidir?**

Eğer annenin sağlık durumu uygun ise, doğumdan hemen sonra bebek anneye verilerek emzirmesi sağlanmalıdır.

### **Sezaryen nedir?**

Sezaryen vaginal yoldan doğması mümkün olmayan bebeklerin, karın duvarı ve uterus açılarak doğurtulmasını sağlayan bir ameliyattır.

### **Sezaryen ameliyatlarında ne tip anestezi verilir?**

Sezaryen ameliyatlarında anestezi verilmesi şarttır. Verilen anestezi genel anestezi olabileceği gibi, anne adayının sadece belden aşağısını uyuşturan spinal veya epidural anestezi de olabilir. Spinal veya epidural anestezi verilen anne adayları; ameliyat süresince ağrı duymamakta, fakat bebeği uterustan çıkar çıkmaz görebilmekte, ağlamasını işitebilmektedirler. Ayrıca; ameliyat sonrasında bebekleriyle daha kısa sürede ilgilenilebilmektedirler. Genel anestezi almayan bebekler daha aktif olmaktadır.

### **Ne zaman sezaryen ameliyatı yapılır?**

1. Bebeğin başı ile doğum kanalı arasında uyumsuzluk varsa; baş doğum kanalından geçemeyecek kadar büyük veya doğum kanalı normalden dar ise vaginal doğum mümkün değildir.
2. Daha önceden uterus üzerinde iz bırakan sezaryen , rahimden ur alma ameliyatları geçirmişse, vaginal doğum sırasında eski ameliyat yerinden uterus yırtılabilir.
3. Su kesesinin açılmasından sonra göbek kordonu vajenden dışarı sarkabilir. Dışarıya çıkan göbek kordonundaki anne ile bebek arasında oksijen alışverişini sağlayan damarlar büzülerek bebeğin kısa sürede ölümüne neden olur. Bebeği kurtarmak için acilen sezaryen ameliyatı gereklidir.
4. Normalde baş ile gelen bebeğin, herhangi bir nedenle kol, omuz veya yüzü ile gelmesi halinde vaginal doğum imkansızdır.
5. Plasentanın; doğum kanalını kapatacak şekilde uterusun alt kısmına yerleşmesi yani önde gelmesi halinde mutlaka sezaryen gerekir. Plasentanın yerleşme yeri ultrasonografi ile belirlenir.
6. Plasentanın bebeğin doğumundan önce yerinden ayrılması halinde bebek, kan kaybından ölür, vakit kaybetmeden sezaryen yapılır, bebek kurtarılmaya çalışılır.
7. Bebeğin; doğum ağrıları sırasında sıkıntıya girmesi kalp atışlarının bozulması halinde sezaryen ameliyatı yapılır..

### **Loğusalık nedir?**

Doğum eylemi sırasında, plasentanın doğum kanalından dışarıya çıkmasıyla başlayıp, üreme organlarının gebelikten önceki normal haline dönmesine dek geçen 6 haftalık süredir.

### **Loğusalık döneminde ne gibi değişiklikler olur?**

Loğusalıkta 3 önemli değişiklik görülür.

1. Vajen yolu ile Loşi adı verilen akıntı olur. Doğumdan sonra; plasentanın ayrıldığı yerden dökülen doku parçaları, kan ve serumdan oluşan loşinin akışı 10-15 gün devam eder. Loşi ilk üç gün kırmızı, 4-5 gün sonra sarı-pembe, 7-8 gün sonra beyaz renklidir.

Mikropların üremesine uygun ortam sağladığı için, bu dönemde temizliğe dikkat edilmelidir. İç çamaşırı ve kullanılan petler sık değiştirilerek tuvalet ihtiyacını takiben önden arkaya doğru antiseptik bir solüsyonla temizlik yapılmalıdır.

2. Uterus giderek küçülür, doğumdan 10 gün sonra artık karın duvarında hissedilmez. Uterus giriminin açıklığı doğumdan 2 ay sonra normale döner.

3. Süt salgılanması: Memelerden hormonların etkisiyle süt salgılanır. İlk üç gün süt miktarı azdır. Bebek emdikçe süt artar.

Emzirmeden önce; meme uçları ılık kaynatılmış suya batırılmış temiz bir gazlı bezle silinir, kurulanır ve emzirmeye başlanır. Her meme 20 dakikadan fazla emzirmemelidir. Emzirme bittikten sonra meme uçları ılık suyla temizlenip yumuşatıcı bir pomat sürülür.

Yirmidört saat süreyle uygun bir sütyen takılmalıdır. Emzirme sonunda memeler tamamen boşalmamışsa bir pompa yardımıyla veya sağılarak boşaltılmalıdır.

### **Doğum sonrası egzersiz yapılmalı mıdır?**

Doğum sonrasında, gebelikte değişen vücut duruşunu, düzeltmek amacıyla egzersiz yapılmalıdır.

### **Egzersizlere ne zaman başlanmalıdır?**

Doğum sonrası egzersizlere normal doğum ve sezaryenden 24 saat sonra başlanmalıdır. Egzersizler, günde 2 kez yapılmalı, her harekete iki tekrarla başlanıp, on tekrara kadar çıkmalıdır.

### Ne tür egzersizler yapılmalıdır?

Birinci gün;

- Günde iki kez en az yarım saat süreli yüzükoyun yatma
- Solunum egzersizleri
- Ayak bileği hareketleri , ayak parmaklarıyla yuvarlak çizme
- Sırt üstü ve uzun otururken bacaklar düz dizi yatağa bastırarak 10'a kadar sayıp gevşeme egzersizi
- Bacaklar çapraz sırt üstü yatarken kalçaları birbirine birleştirerek ona kadar sayma ve gevşeme egzersizi yapılmalıdır.

İkinci Gün;

Aynı egzersizlere devam edilmelidir.

- Sırt üstü yatarken diz düz, bir bacağı yukarı kaldırma
- Sırt üstü dizler bükülü yatarken belini yatağa bastırıp , ona kadar sayıp gevşeme
- Sırt üstü dizler bükülü yatarken sadece başı kaldırarak, dizlere bakarken ona kadar sayıp gevşeme,
- Her iki kolu önden yukarı kaldırıp indirme ve yandan yukarı kaldırıp indirme egzersizleri yapılmalıdır.

Üçüncü gün;

Bir evvelki egzersizlere devam edilmelidir.

- Kedi - Deve egzersizi (Anne eller ve dizler üzerinde sırt düz olarak harekete başlar. Sirtını kamburlaştırıp başını karnına doğru bükerek nefes verir sırtını düzeltip bunu takiben sırtını iyice çukurlaştırırken başını yukarı kaldırır nefes alır.)
- Sırt üstü dizler bükülü yatarken , kalçasını yukarı kaldırıp bir sağa, bir sola çevirme egzersizleri yapılmalıdır.

Dört ve beşinci günlerde;

- Aynı egzersizlere devam edilmelidir.

Altı ve yedinci günlerde;

- Sırt üstü, dizler bükülü yatarken, ellerini dizlerine uzatarak başını ve omuzlarını kaldırma,
- Sırt üstü dizler bükülü yatarken, ellerini uzatarak bir sağ bir sol dizine doğru diyagonal olarak baş ve omuzları kaldırma egzersizleri yapılmalıdır.

Diğer günlerde bu egzersizlere sayıları arttırarak devam edilmelidir.

On dördüncü günden sonra bir fizyoterapist annenin vücut duruşunu değerlendirerek uygun egzersiz programını seçip öğretmelidir.

### Loğusalıkta ortaya çıkabilen şikayetler nelerdir?

1. Meme başı çatlakları ve iltihapları

Çatlak oluşan meme emzirmemeli, pompa aracılığı ile boşaltılmalıdır. Çatlağı giderebilmek için pomatlar kullanılmalıdır.

Meme de sertlik, şişlik, hassasiyet ve kızarıklık oluşması, iltihabı gösterir. Mutlaka bir hekime başvurarak, uygun antibiyotik tedavisine başlanmalıdır. Tedavi sağlanıncaya kadar emzirilmez. Memeler, sıcak su ile ıslatılan tülbent uygulanmasını takiben boşaltılır.

2. Uterus içi enfeksiyonlar

Pis kokulu loşi, üşüme, titreme ile yükselen ateş karın ağrısı ile ortaya çıkar. Hemen hekime başvurulmalı, 10 gün süre ile uygun antibiyotik tedavisi yapılmalıdır.

3. İdrara yolu enfeksiyonları

Doğum sırasında idrar yollarının zedelenmesi sonucu gelişir. Sık idrara çıkma, idrar yaparken yanma, sızı, ateş yükselmesi, üşüme, titreme, idrar yolu enfeksiyonunun belirtileridir. Mutlaka tedavisi gerekir.

4. Toplar damarların pıhtı ile tıkanması

Bacaklardaki toplar damarlarda oluşan pıhtılar, damarı tıkayabilir, iltihaplanabilir. Pıhtı yerinden kopup, akciğerlere giderek, oradaki damarların tıkanmasına neden olabilir. Bu durum annenin ölümü ile sonuçlanabilir.

Annenin; kansızlığı, önceden varislerin varlığı, doğumdan sonra uzun süre yatakta yatması, pıhtı oluşumunu kolaylaştırır. Bacaklarda damar boyunca kızarıklık, şişlik, hassasiyet varsa bacak yastıklarla yükselttilerek anneye yatak istirahati verilir. Bacak üzerine sıcak uygulanır. Ağrı ve şişler geçtikten sonra, bacağa uygun bir bandaj yapılarak, annenin ayağa kalkmasına izin verilir.

5. Ruhsal bozukluklar

Doğumdan sonraki 3. günde annede geçici depresyon ortaya çıkabilir. Geçici depresyon sırasında anne sık sık ağlar, ancak ağlama nedenini açıklayamaz. Nedeni doğum sonrasındaki hormonal değişiktir. Bu durum bir iki gün içerisinde kendiliğinden kaybolur. Bu dönemde çevresi anneye destek olmalı, güven vermelidir. Gebelik sırasında verilecek eğitim ile anne adayının doğum sonrası ortaya çıkabilecek ruhsal problemleri önlenabilir.

**Loğusaya hastaneden çıkarken neler önerilir?**

- En az 1 ay her gün 1-2 saat dinlenmeli, ev işlerinin tümünü birden yapmamalıdır.
- Eve gider gitmez duş yapabilir, oturarak banyo yapması mikrop alması açısından sakıncalıdır.
- Epizyotomisi varsa, hekimin vereceği antiseptik solusyonla tuvalette önden arkaya doğru temizlik yapılmalıdır.
- Epizyotomi varsa ; çömelmek, ıkınmak sakıncalıdır. 4-5 gün epizyotomi üzerine oturmamalıdır.
- Meme bakımını, emzirme süresince titizlikle yapmalıdır.

**Doğumdan sonra cinsel ilişkiye ne zaman izin verilir?**

Doğumdan 6 hafta sonra tüm genital organlar gebelik öncesi normal durumlarına dönerler. Bu nedenle cinsel ilişkiye, doğumdan 6 hafta sonra, hekim kontrolünü takiben izin verilir.

**Hangi koruma yöntemleri kullanılabilir?**

İki gebelik arasındaki ideal süre 2 yıldır. Bu nedenle doğumdan hemen sonra bir korunma yöntemi seçip, uygulanmalıdır.

1. Bebeği emzirmeyi düşünen anne eğer, hap ile korunmak istiyorsa, doğumdan bir hafta sonra sütü kesmeyen ve bebeğe zarar vermeyen mini hapları kullanmaya başlayabilir. Her gün aynı saatte bir tane alır (ancak, bu haplar, halen ülkemizde bulunmamaktadır).
2. Herhangi bir nedenle anne bebeğini emzirmiyorsa, normal korunma haplarına doğumdan 15 gün sonra başlayabilir. Bu hapları da her gün aynı saatte almak gerekir.
3. Rahim içi araçlarla korunmak isteyenler, normal doğumdan 6 hafta sonra, sezaryenden 2 ay sonra hekim kontrolünü takiben rahim içi araçlar taktirabilirler. Adet görmek şart değildir.
4. Bir daha gebelik istemeyen kadın doğumdan 48 saat sonra veya 6 hafta sonra tüplerini bağlatabilir. Tüpler; ufak bir cerrahi girişimle bağlanır. Tüplerin bağlanması; sadece ovum ile spermiumun karşılaşmasını önler. Eşlerin cinsel yaşamını etkilemez. Adet düzenini bozamaz. Erken menopoza neden olmaz. En etkili korunma yöntemidir.
5. Emziren kadınlar için 3 aylık enjeksiyon yöntemi, gebelikten korunmada doktor kontrolünde kullanılabilir. Doğumdan 6 hafta sonra adetli olsun yada olmasın yaptırabilirler.
6. Doğumdan 6 hafta sonra deri altı implantı uygulanabilir.
7. Vazektomi: Erkekte tohum kanallarının bağlanarak erkeğin üreme sıvısında tohum olmasını sağlayan bir işlemdir. Artık hiç çocuk sahibi olmak istemeyenlere uygun bir yöntemdir.
8. Diğer yöntemler; vajene konan fitiller, kılıf, dışarı boşalma vs. etkili korunma yöntemleri değildir. Bu yöntemlerle korunanların gebe kalma şansı çok yüksektir.

**Emziren kadın gebe kalabilir mi?**

Eğer düzenli emzirmiyorsa gebe kalabilir. Düzenli emziren ve adet görmeyen kadında, 6 aydan sonra gebe kalma şansı çok yüksektir. Bu nedenle doğumdan hemen sonra bir korunma yöntemi seçip, uygulanmalıdır.

**Bebek beslenmesi ve bakımı****Anne sütü**

Doğum sonrası ilk 6 ay yalnızca anne sütü verilmelidir. Anne sütü verirken suya bile gerek yoktur. Kesinlikle şekerli su ve pirinç unu da verilmemelidir. Anne sütü mükemmel bir besindir ve bebeğin büyüme- gelişmesi için tek başına yeterlidir. Verilen her ek gıda (su bile olsa) bebeğe tokluk hissi verecek ve emmeyi azaltmasına neden olacaktır. Ayrıca hastalanma riskini arttıracaktır. Anne sütü içeriğindeki anti-mikrobiyal maddeler ve immünoglobulinlerle bebeği ilk aylarda enfeksiyonlara karşı korur. Dört aydan önce çocuğun ek gıdaları çiğnemek için dişleri henüz yoktur ve sindirime yardımcı olacak tükürük salgısı ve enzimleri de görece yetersizdir. Ek gıdaların erken alınması sindirim bozukluğuna neden olabilir.

Çocuğun tartı alımı yeterli ise ek gıdalara 6 aylıkta başlanır. Mümkünse çocuğa en az 12 ay hiç inek sütü verilmemelidir. İnek sütü bir insan yavrusunun ihtiyacından fazla protein ve mineral içerir. Bu da bebeğin böbreklerinde yük oluşturur. Formül sütler, bileşimleri anne sütünününe benzeyecek şekilde değiştirilmiş sütlerdir ve inek sütü ile olan yüklenmeye neden olmazlar. Ancak inek sütünün çocuklarda nadiren görülebilen ciddi alerjik reaksiyonları formül sütlerle de görülebilir.

D vitamini ve flor: anne sütü diğer vitaminlerden zengin olmasına rağmen bebeğin günlük ihtiyacını karşılayacak kadar D vitamini içermediğinden, bebeğe ilk aydan sonra D vitamini başlanır ve 2 yaşına kadar devam edilmelidir. Altı aylıktan sonra diş çürümesini engellemek amacıyla diş macunu kullanana kadar bebeğe flor verilebilir.

**Anne ve baba açısından anne sütünün önemi**

Ucuzdur, kullanımı kolaydır. Anne-bebek bağının kurulmasına yardımcı olur. Bebek emdikçe annede oksitosin hormonu salgılanır (ok-sitosin refleksi). Bu hormon aynı zamanda rahimin kasılmasına ve küçülmesine neden olur. Bu şekilde emzirme, doğum sonu kanamayı azaltır ve anne rahminin eski halini almasını kolaylaştırır. Meme kistlerini ve yumurtalık kanserinin bazı türlerini önler. Anne daha çabuk eski formuna döner. Anneyi kansızlıktan korur. Emzirdikten sonra mutluluk hormonu salgılandığından annenin kendisini daha iyi hissetmesini sağlar.

### Emzirme tekniği

Anne gevşek ve rahat olmalı, oturmalı, mümkünse sırtını bir yere yaslamalı, ayaklarının altına ve bebekle dizi arasına bir destek koymalıdır. Bebeğin vücudu anneye yakın ve paralel, vücudu memeye dönük ve başı ile aynı düzlemde, çenesi memeye gömülü olmalıdır. Memenin kahverengi kısmının çoğu bebeğin ağızına yerleştirilir. Alt dudak dışı doğru kıvrılırken yanaklar şişer. Bebek anne kucağında yarı oturur pozisyonda ve başı dik olmalıdır.

Emzirirken göğüste tıkanma, süt birikmesi, meme ucu yaraları, mantar enfeksiyonu gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

### Bunun için dikkat edilmesi gerekenler

Doğumdan sonra 30 dakika içinde emzirmeye başlamak, bebeğin memeye iyi yerleşmesini sağlamak, sık sık emzirmek, eğer bebek ememiyorsa, ilk başta sütün sağılması, daha sonra bebeğin emzirilmesi gerekir. Sıcak kompres, memeye hafifçe masaj, meme ve meme başı derisini uyarma süt akmasını ve salgılanmasını artıracaktır. Anne dar giysiler giymemeli, emzirirken makaslama yapmamalı ve yüzüstü yatmamalıdır. Meme temizliğinde sabun ve karbonatlı su kullanılmamalıdır. Her gün duş alması önerilir.

Temiz koşullarda sağılmış süt oda sıcaklığında 6-8 saat, buzdolabında 24 saat, derin dondurucuda 6 ay özelliğini yitirmeden saklanabilir. Bu süt daha sonra sıcak su içine oturtularak ılıtılıp bebeğe verilebilir. Kesinlikle biberon ve emzik kullanılmamalıdır.

### Bebeğin bakımı

Bebeğe her temastan önce eller yıkanmalıdır. Bebeğin göbeği düşene kadar alkolle günde iki kez pansuman yapılmalıdır.

Göbek düşene kadar bebeğe banyo yaptırılmamalıdır. Bebeğin çamaşırları pamuklu olmalıdır. Yeni alınan giysileri yıkanmadan giydirilmemelidir ve sabun tozu ile yıkanmalı, çok iyi durulanmalıdır.

Pişik oluşmaması için bebeğin altı ıslak tutulmamalı, hiçbir zaman pudra kullanılmamalı, bezlendiği sürece yağlı krem kullanılmalıdır.

Bebek kesinlikle kundaklanmamalıdır.

Özellikle kız bebeklerin altı önden arkaya doğru temizlenmelidir.

Beslenme sonrası bebek sırt üstü değil, sağ yana yatırılmalıdır ve sürekli pozisyonu değiştirilmelidir.

Bebek, doğumdan sonra ilk altı ay, ayda bir kez, daha sonra üç ayda bir kontrole götürülmelidir.

Sağlıklı bir bebek, beşinci ayında doğum kilosunun iki katı, bir yaşında üç katı olmalıdır.

Bebek günde beş kez idrar, bir kez kaka ise doyuyor demektir. Anne sütü alan bebeğin günde 5-6 kez kaka yapıyor olması normal sayılır.

Bebeğin yıkandığı odanın sıcaklığı 26-28C, suyun sıcaklığı 34-36C olmalıdır. Bebeğin önce gövdesi sonra başı yıkanmalıdır.

### Aşılar

Temel aşılama programında yer alan Sağlık Bakanlığının sağladığı ücretsiz aşılar mutlaka yaptırılmalıdır. Bu programda henüz yeri olmayan yeni çıkan aşılar ise doktorların/ sağlık kuruluşlarının önerdiği şekilde yaptırılabilir.

Yaş	BCG	DTB	Polio	Kızamık	Hepatit B
8 haftalık	BCG	DTB	OPV		
12 haftalık		DTB	OPV		HBV
16 haftalık		DTB	OPV		HBV
9 aylık				Kızamık	HBV
16-24. aylar		DTB	OPV		
İlkokul 1. sınıf	BCG*	DT		Kızamık	
İlkokul 5. sınıf		T			
Lise 1. sınıf		T			

\* Eğer aşı sikarı yoksa PPD sonucuna göre, varsa kontrole gerek duyulmaksızın yapılabilir.

### Diğer aşılar

Hib (H. influenza): 2., 3. ve 4. aylarda birer doz

MMR (Kızamık, kızamıkçık, kabakulak): 12.-14. aylar arasında bir doz, 4-6 yaş arası rapel(aşının tekrarı).

HAV (Hepatit A): 24. ayda bir doz, 6 ay sonra rapel

Varisella (Su çiçeği): 12.-18. aylar arasında bir doz, 12-14 yaş arası rapel

Mutlu ve sağlıklı bir gebelik dileriz.