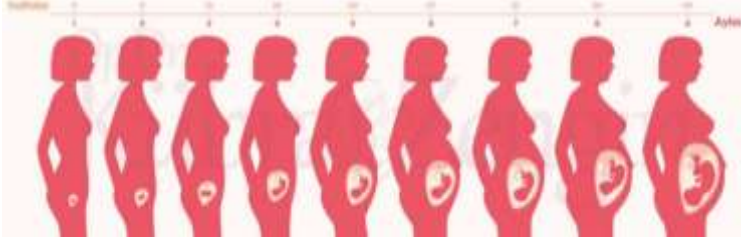


GEBE EĞİTİMLERİ REHBERİ



GEBELİK KONTROLLERİ

- İlk 28 haftada ayda bir kez,
- 28–36. haftalarda 2 haftada bir kez,
- 36–40. haftalarda haftada bir kez,
- 40. haftadan sonra ise haftada 2 kez gelmesi gerekir.
 - Riskli gebelik ise kontrole hekimin belirlediği sıklıkta gelinmelidir.



GEBELİKTE BESLENME

- Gebelikte yeterli ve dengeli beslenmenin anne sağlığı ve bebek gelişimi için önemli olduğu,
- Günde üç ana ve üç ara öğün ile beslenmesi,
- Taze sebze ve meyve tüketmesi (günde 2–3 meyve, bol yeşil yapraklı sebzeler)
- Süt ve süt ürünlerinden zengin beslenmesi (günde 2 su bardağı süt + bir kâse yoğurt ya da 2 kibrit kutusu kadar peynir),
- Günde 1 L'den fazla süt içmemesi
- Aşırı şekerli ve tuzlu besinlerden kaçınması,
- Yemeklerde iyotlu tuz tercih etmesi,
- Asitli ve kafeinli içeceklerden uzak durması,
- Günde en az 3 litre su tüketmesi (kısıtlaması yoksa)
- Gebelikte demir ihtiyacı artacağından günlük beslenmesine 1 porsiyon et (balık, tavuk, karaciğer, yumurta) ya da 1 porsiyon baklagillerden eklemesi C vitamininden zengin beslenmesi,
- Doktorunun önerdiği demir ilacını düzenli alması gerektiği anlatılır.

GEBELİKTE KİLO ALIMI

- Gebeliğin ilk üç ayında bulantı-kusma nedeniyle kilo alımının az olabilir.
- İlk aylardan itibaren ayda birer kilo olarak dokuz ayın sonunda 9–12 kilo ile gebeliği tamamlamak gerekir.



GEBELİKTE MEME VE KARIN BAKIMI

- Gebelikte salgılanan hormonlar nedeniyle göğüslerde büyüme, gerginlik, ağrı ve **areolada renk değişimi** gibi bazı değişiklikler olacaktır.
- Gebenin her akşam/banyodan sonra **göğsüne ve karnına yağlı kremlerle bakım** (vazelin, badem yağı gibi) yapılması gerekir.
- Göğüs ucu içe çökük gebelere 32. haftadan sonra **meme masajının** yapılabilir. (Riskli gebelerin bu masajı uygulamaması gerektiği anlatılır).

GEBELİKTE GİYİM

- Gebeye **rahat ve geniş kıyafetler** tercih edilmeli,
- Göğüslerini **sıkmayan pamuklu sütyen** kullanılmalı ve günlük değiştirilmeli,
- Dolaşımı bozacak ve baskı yapacak **kemer, dar pantolon, çorap lastikleri** vb. kaçınılmalı,
- Alçak topuklu **geniş ve rahat ayakkabıları** tercih edilmelidir.



GEBELİKTE EGZERSİZ

- Gebeye **her gün 20 – 60 dakika kadar yürüyüş** yapılmalı,
- Açık havada yapılan yürüyüş kasları güçlendirecek, sinir sistemini rahatlatacaktır.
- Egzersizin rahat bir uyku sağlayacaktır.
- Solunum ve gebelik egzersizleri gebeliğin 16. haftasından itibaren yapılabilir.



GEBELİKTE CİNSELLİK

- Gebelikte cinsel ilişki bebeğe zarar vermeyecektir ve normal bir gebelikte son 6 haftaya kadar sakıncası bulunmamaktadır.
- Cinsel isteginde değişiklik olabilir, bu normaldir.
- Vajinal kanama, önceki gebeliklerinde erken doğum hikâyesi, eşinin cinsel yolla bulaşan hastalık taşıyıcısı olması, plasenta previa (plasantanın uterusun alt segmentlerine yerleşmesi), çoğul gebeliklerde, gebelik kesesinin erken açılması gibi durumlarda cinsel ilişkiden kaçınılmalıdır.
- Cinsel ilişki esnasında gebeye; sert ve ani hareketlerden kaçınılmalı, rahat ve uygun bir pozisyon seçmeye dikkat edilmelidir.

GEBELİKTE SEYAHAT



- Uçak ve tren yolculuğunu tercih edilmelidir.
- Uzun yolculuklarda her saatte bir 20 dakika yürüyüş yapılmalıdır.
- Şiddetli bulantı kusma, erken doğum ve düşük riski olan gebelerde seyahatin kısıtlanabilir.
- Gebeliğin son ayında her türlü yolculuktan kaçınılması gerekir.

GEBELİKTE BEBEK HAREKETLERİ

- Bebek hareketlerini ortalama 20. haftada hissedilir. Bebeğin durumu hakkında bilgi verdiği için takip etmesi gerekir.
- **Bebek hareketlerini;**
 - Her gün aynı saatte,
 - Yemekten 1 saat sonra sol yana yatarak hareketleri saymak,
 - Bebeğin saatte en az 3 kez hareket etmesi gerekir.
- Daha az veya daha çok hareket etmesi durumunda hekimiyle iletişim kurması gerektiği belirtilir.

GEBELİKTE SIK GÖRÜLEN DURUMLAR

- Bulantı Kusma
- Mide yanması
- Konstipasyon
- İdrar Yolu Enfeksiyonu ve Sık İdrara Çıkma
- İdrar kaçırma
- Vajinal Akıntı ve Mantar Enfeksiyonu
- Bel Ağrıları ve Kramplar
- Solunum Sıkıntısı
- Varisler
- Ödem
- Diş Eti Kanamaları



Bulantı Kusma

- Mide bulantısının gebelerin %50'sinde ilk 3 ayda, hormonlar ve psikolojik faktörler nedeniyle görülebilir.
- Sık ve azar azar beslenilmelidir.

- Sabah uyandıktan sonra hafif tuzlu kuru besinler yenilebilir. (leblebi, tuzlu bisküvi, kraker, bir dilim ekmek),
- Ortostatik hipotansiyon nedeniyle oluşabilecek bulantıyı önlemek için yataktan ani kalkılmamalı ve gün içerisinde ani pozisyon değişikliği yapılmalıdır.
- Keskin kokulu ve baharatlı besinlerden kaçınılmalıdır.
- Az yağlı besinleri tercih edilmelidir.
- Çok şekerli/tuzlu yiyecek ve içeceklerden uzak durulmalıdır.
- Katı ve sıvı besinlerin aynı anda alınmamalıdır.
- Yemeklerden hemen sonra eğilmemeli ya da uzanılmamalıdır.
- Rahatsız edici kokulardan ve etkileyen diğer faktörlerden kaçınılmalıdır.
- Dişlerin yemekten hemen sonra fırçalanmaması gerekir.
- Günde bir defadan fazla kusma, ağız kuruluğu, idrar miktarında azalma gibi dehidratasyon belirtilerinden biri oluşursa sağlık kuruluşuna başvurulması gerekir.

Mide yanması

- Gebeliğin 3. ayından sonra rahmin yukarı doğru büyümesi ve mideyi sıkıştırmasına bağlı mide yanması olabilir.
- Yağlı ve kızarmış gıdalardan kaçınmak gerekir.
- Yemeklerden sonra bir süre dinlenilmelidir.
- Her gün yeterli miktarda sıvı alınmalıdır.
- Özellikle geceleri mide yanması ile uyandığında 1 bardak süt içmek iyi gelecektir.
- Yatmadan 1–2 saat önce besin alımından kaçınılmalıdır.
- Yemek aralarında şekerli süt alınabilir.
- Çok sıcak ve soğuk besinleri tüketilmemelidir.
- Asitli ve gaz yapıcı içecekler tüketmemek gerekir.
- Yemek yedikten sonra 3–4 saat eğilmemek gerekir.
- Yemeklerden sonra bikarbonat ile ağzını çalkalamak rahatlatır.
- Düzenli bağırsak alışkanlığının kazanılması, her gün aynı saatte tuvalete gidilmesi gerekir.



Konstipasyon

- Büyüyen rahmin, hormonların ve kullanılan demir preparatlarının barsaklar üzerine etkisine bağlı konstipasyon gelişebilir.
- Besinler iyi çiğnenmelidir.
- Bol posalı yiyeceklerden (meyve, sebze kepekli ekmek, kuru meyveler) tüketilmelidir.
- Günde bir saat yürüyüş yapmak gerekir.
- Sabah aç karnına bir bardak ılık su veya komposto içmek rahatlatır.
- Gün boyunca bol sıvı alınmalıdır. (günde en az 3 litre),
- Kafeinli içeceklerden uzak durulmalıdır.
- Düzenli bağırsak alışkanlığını kazanması gerekir.



İdrar Yolu Enfeksiyonu ve Sık İdrara Çıkma

- Gebelikte büyüyen rahmin mesaneye baskısı ve hormonların etkisi ile sık idrara çıkma ve enfeksiyona yatkınlığın oluşabilir.
- Sık idrara çıkmayı önlemek için yatmadan 1–2 saat öncesinde sıvı alımı azaltılmalı, günlük tüketmesi gereken miktar aşılmamalıdır.
- İdrarı tutmak yerine ihtiyaç hissettiğinde tualete gitmek gerekir.

İdrar kaçıрма

- Şikâyet varsa, gün boyunca emici petler kullanılabilir.
- Sık idrara çıkma ile birlikte idrarda yanma, ağrı, ateş varsa hemen doktoruna başvurulmalıdır.
- Kegel egzersizleri şikayeti azaltacaktır.
- Perine temizliği önemlidir ve dikkat edilmelidir.



Vajinal Akıntı ve Mantar Enfeksiyonu

- Gebelikte hormonların etkisi ile vajinal akıntı artacaktır.
- Beyaz süt kesigi veya yeşil-sarı renkte kokulu akıntı, kızarıklık ve kaşıntı var ise hekime başvurulmalıdır.
- Pamuklu çamaşır giyilmeli ve günlük değiştirmelidir.

Bel Ağrıları ve Kramplar

- Bel ağrıları bedenin ön kısmında ağırlık artışına bağlı vücut ekseninin değişmesi gibi nedenlerle 3. aydan sonra olabilir.
- Kas krampları daha çok gece yattıktan sonra ortaya çıkabilir.
- Zorlayıcı hareketlerden kaçınılmalıdır.
- Arkası düz sandalyede oturulmalı, sırt desteklenmelidir.
- Bir şeyi kaldırırken dizlerin üzerine çökerek kaldırılmalıdır.
- Dik yürümeye çalışılmalıdır.
- Gevşeme egzersizlerini yapmak gerekir.
- Sol yan pozisyonunda bacak arasına yastık koyarak yatmak rahatlatır.
- Gün içinde ara ara bacakları yükselterek dinlendirmek iyi gelir.
- Kalsiyumdan zengin besinlerin tüketilmelidir.
- Uzun süre aynı pozisyonunda kalmaktan kaçınılmalıdır.
- Hafif, geniş topuklu sıkmayan ayakkabı giyilmelidir.
- Kramp anında bacaklara masaj yapılması ağrı gidermeye yardımcı olacaktır. Şikâyetler geçmiyor ise doktora başvurulmalıdır.





Solunum Sıkıntısı

- Gebeliğin son aylarında bebeğin büyümesi ile diyaframa basıncın artması ile solunum sıkıntısı olabilir.
- Solunum egzersizleri yapmak gerekir.
- Sıkıntı hissini azaltmak için gün boyunca sandalyede otururken gerilme hareketleri yapılmalı ve ayağa kalktığı anda uygun postür kullanılmalıdır.
- Yüksek yastık tercih edilmelidir.
- Sol yanına yatmak rahatlatıcı olacaktır.
- Gebeliğin son haftalarında bebeğin başının pelvise inmesiyle birlikte solunumun rahatlayacaktır.



Varisler

- Yürüme, bisiklete binme ya da yüzme gibi düzenli egzersiz yapılabilir.
- Uzun süre ayakta durmaktan kaçınılmalıdır.
- Bacak bacak üstüne atmadan kaçınılmalıdır.
- Gebeliğin ilk aylarından itibaren vücudun herhangi bir bölgesine baskı yapacak giysiler giyilmemelidir.
- Gebeliğin ilk aylarında bacaklar yükseltilerek, son aylarında ise oturur pozisyonda ayakların altına tabure konularak dinlendirilmesi rahatlatır.
- Vulva varislerine karşı kalçaların yastıkla yükseltilmesi gerekir.
- Vulvar varisler var ise 2–3 hijyenik petle desteklemesinin sağlanabilir.

Ödem

- Son aylarda rahmin büyük damarlara basısı ile kan dönüşünün engellenmesi sonucu gebelikte ödem olabilir.
- Günün sonunda ayak ve bacaklarda görülen ödem normaldir.
- El ve yüzde ödem oluşumunun gebelik zehirlenmesinin en önemli belirtisi olduğu ve mutlaka hekime başvurulması gerektiği unutulmamalıdır.
- Bol proteinli besinler ile beslenilmelidir.
- Uzun süre oturma ya da ayakta durmaktan kaçınılmalıdır.
- Otururken ya da dinlenirken bacakları ve kalçaları yükseltmek rahatlatır.
- Diyetle tuzu kısıtlaması yapılmalıdır.



Diş Eti Kanamaları

- Gebelikte diş etleri, süngerimsi ve kanamaya eğilimlidir.
- Her yemekten sonra yumuşak bir fırça ile dişler fırçalanmalıdır.
- Kalsiyumdan zengin beslenilmelidir.

GEBELİKTE SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURULMASI GEREKEN DURUMLAR

Vajinadan ani ve fişkırrır tarzda amniyotik mayinin
gelmesi

Vajinal kanama şiddetli karın ağrısı

Vücut ısısının 38°C'nin üzerinde olması

Baş dönmesi bulanık, çift veya lekeli görme

Sürekli kusma

Aşırı baş ağrısı

Elde, yüzde, bacaklarda ve ayaklarda ödem

Müsküler irritabilite, konvülsiyonlar

Mide çukurunun olduğu bölgede ağrı

İdrarın normalden daha az çıkarılması

Ağrılı idrar yapma

Fetal bebek hareketlerinde azalma veya yokluğu



Gebelikte Meme Hazırlığı

- Meme ve meme başının şekli ya da büyüklüğü emzirmeyi etkilemez.
- Doğum öncesi özel sutyenler, kremler kullanılması, meme masajı ya da meme başı egzersizleri emzirmeye katkı sağlamaz.
- Bazı uygulamalar emzirmeyi desteklemediği gibi deri ve dokulara zarar da verebilir.

GEBELİKTE YAPILMASI GEREKEN TETKİKLER

YAPILAN TETKİK	NEDEN YAPILACAK?	NE ZAMAN YAPILACAK?	NASIL YAPILACAK?
İdrar tetkiki	İdrar yolu enfeksiyonu ve tokseminin (yüksek tansiyon, ödem) erken saptanması amacıyla	İlk kontrole geldiğinde yapılır, gerektiğinde tekrarlanır.	Gün içinde 8:30–15:30 saatleri arasında idrar örneği alınarak yapılır.
İdrar kültürü	İdrar yolu enfeksiyonu olup olmadığının belirlenmesi amacıyla	İlk kontrolde yapılır, gerektiğinde tekrarlanır	Gün içinde steril idrar kabına orta idrarın uygun eklede alınması ile yapılır.
Kan grubu ve Rh faktörü	Kan uyumsuzluğunun belirlenmesi amacıyla	İlk kontrolde yapılır.	Kan örneği alınarak yapılır.
Kan sayımı	Gebelikte oluşabilecek aneminin saptanması ve genel değerlendirme amacıyla	İlk kontrolde yapılır, gerektiğinde tekrarlanır.	Kan örneği alınarak yapılır.
Hepatit (sarılık) taraması	Gebenin hepatit B taşıyıcı olup olmadığını tespit etmek amacıyla	İlk kontrole geldiğinde	Kan örneği alınarak yapılır.
TORCH (Tokso plazma, Sifiliz, Hepatit, zoster, Rubella, CMV, Herpes simplex) VDRL (sifiliz)	Anne ve bebek açısından risk oluşturan bazı hastalık etkenlerinin saptanması amacıyla	İlk kontrolde	Kan örneği alınarak yapılır.
İkili Test (Anne kanındaki free β -hCG ve PAPP-A proteininin ölçülmesidir)	Down sendromu ve Trizomi 18 adı verilen kromozomal anomalilere sahip bebekleri gebeliğin çok erken dönemlerinde saptamak amacıyla	11–14. haftalar arası	Kan örneği alınarak yapılır.
Nukal Saydamlık (NT)	Kromozomal bozuklukların (Trizomi 13, 18, 21 Turner sendromu) taranması amacıyla	11–14. haftalar arası	Ultrasonografi ile yapılır. İkili test ile beraber değerlendirilir.
Triple (üçlü) test AFP düzeyi Serum östriol düzeyi HCG	Trizomi 21 (down sendromu) taranması ve Nöral Tüp Defekti taranması amacıyla	16–20. haftalarda	Kan örneği alınarak yapılır.

GEBELİKTE YAPILMASI GEREKEN TETKİKLER

YAPILAN TETKİK	NEDEN YAPILACAK?	NE ZAMAN YAPILACAK?	NASIL YAPILACAK?
Glukoz tarama testi	Gebelikte ortaya çıkabilecek diyabet riskinin taranması amacıyla	24–28. haftalarda	Sabah hafif bir kahvaltıdan sonra 50 gr glukoz (şekerli su) istenirse limon eklenerek içildikten 1 saat sonra kan örneği alınarak yapılır
Glukoz tanı testi (OGTT)	Glukoz tarama testi riskli bulunanlarda gebelik diyabeti olup olmadığını belirlemek amacıyla	24–28. haftalarda	Gece 24'den sonra aç kalınır, sabah 09.00'a kadar açlık kan şekeri için kan alınır, ardından 100 gr şekerli su (istenirse limon eklenerek) içimini takiben 1. 2. ve 3. Saatlerde kan örneği alınarak kan yapılır
USG	Gebelik haftasının belirlenmesi, bebek gelişimi, plasentanın (e) yerleşimi ve su kesesinin değerlendirilmesi amacıyla	Doktorunuzun uygun gördüğü dönemlerde	Ultrasonografi cihazı ile yapılır
NST	Bebeğinin kalp atımlarının ve rahim içindeki iyilik halinin değerlendirilmesi amacıyla	Otuzuncu gebelik haftasından sonra	Belirli bir süre dinlendirildikten sonra sırtüstü pozisyonda karnın üstünden değerlendirilir
Amniosentez	Bazı genetik ve metabolik hastalıkların erken dönemde saptanması amacıyla	Riskli gebelerde 16–20. haftalarda	Ultrasonografi rehberliğinde özelliğine ile karından girilerek bebeğin içinde bulunduğu su kesesinden sıvı örneği alınarak yapılır.

GEBELİK VE ŞEKER HASTALIĞI

Şeker hastalığı (diyabet) kanda yüksek şeker düzeylerine neden olan bir durumdur. “gestasyonel diyabet” olarak adlandırılan durum şeklinde gebelikte meydana gelir. Yaklaşık %3 kadında gebelikte kan şeker düzeyi bozuklukları görülür. Yaşam şekli ve toplumdaki obezite nin artışı ile giderek yaygınlaşmaktadır.

Gebelik süresince hormonlar, tüm gebe kadınlarda, normal sayılan bir kan şeker düzeyi yüksekliğine neden olur.

Eğer gebe kalmadan önce diyabetiniz var ise, gebelik süresince kan şeker düzeyinizi kontrol altında tutabilmeniz önceline nazaran daha zor bir hale gelebilir. İnsülin dozunuzu değiştirmeniz gerekebilir.

Eğer gebelik öncesinde veya süresince diyabet tedavi edilmezse şu problemler ortaya çıkabilir:

- Kanınızdaki yüksek şeker düzeyleri, bebeğin çok irileşmesine neden olabilir. İri bebeklerde, doğum öncesinde ve sırasında daha çok problem ortaya çıkma riski vardır.
- Bebekte, kalp, böbrek ve omurga anomalileri olabilir.
- Gebelik esnasında, “pre-eklampsı” olarak adlandırılan yüksek tansiyonunuz olabilir ve bu durum sizde veya bebekte sorunlara yol açabilir.
- Erken doğum eyleminiz olabilir (gebeliğin 37. haftası sonlanmadan önce) veya bebeğin erken doğurtulmasını gerektiren durumlar ortaya çıkabilir.
- Bebeğin doğumunu takiben, “hipoglisemi” olarak adlandırılan kan şeker düzeyinde düşüklük olabilir.
- Bebeğin doğumunu takiben, akciğerleri tam gelişemediği için solunum problemleri ortaya çıkabilir.

Eğer gebelik öncesinde ve süresince doğru bir tedavi alıyor ve düzenli kontrollerinizi yaptırıyorsanız, sağlıklı bir bebek doğurabilme şansınız yüksektir.

Belirtiler

- Susuzluk hissi
- Kilo kaybı
- Çok fazla yemek yemek
- Çok fazla miktarda idrar yapmak
- Açıklanamayan yorgunluk

Teşhis:

Eğer diyabet geliştirme açısından risk altındaysanız, ilk gebelik muayenenizde ve sonraki takiplerinizde diyabet için tarama yapılacaktır. Eğer herhangi bir risk altında olduğunuz bilinmiyorsa, 24 ila 28. gebelik haftalarında tarama yapılacaktır. Tarama, şekerli bir sıvı içilmesini takiben, 1 saat sonra, bir kan örneği alınmasından ibarettir.

- Bu ilk testin sonucu normal değil ise, “glikoz tolerans testi” yapacaktır. Bu test için, bir gecelik açlığı takiben bir kan örneği alınmakta; takiben şekerli bir sıvı içimi sonrasında 3 kez olmak üzere her saat başı kan alınmaktadır.

Nasıl Tedavi Edilir?

Eğer gebeliğiniz esnasında diyabet gelişirse, kan şekeri düzeyinizi aşağıdaki yöntemler ile kontrol altında tutmanız gerekecektir:



- Evde kendi kan şekeri düzeyinizi kontrol etmek
- Özel bir diyet yapmak
- Düzenli hafif egzersiz yapmak

Gebelik diyabeti olan bazı kadınların, kan şekeri düzeyini kontrol altında tutmak için insülin almaya da ihtiyaçları olabilir.

Eğer gebe kalmayı planlayan bir diyabet hastası iseniz, gebeliğe hazırlanmak için önceden doktorunuzla konuşmalısınız. Gebe kalmadan önce iyi bir kan şekeri kontrolünün olması çok önemlidir. Gebe kaldıktan sonra da ayrıca şunlara dikkat etmeniz gerekmektedir:

- Evde daha sık bir kan şekeri kontrolü
- Diyetinizde değişiklik
- İnsülin dozlarınızda sık değişiklikler

Bebeğinizin sağlığını kontrol etmek için, ek ultrason taramaları ve elektronik fetal monitorizasyonları (NST) gerekmektedir. Doktorunuz ultrason ile, bebeğin vajinal yoldan doğamayacak kadar iri olup olmadığını tespit edebilir; ayrıca bebeğin normal gelişimini kontrol edebilir.

GEBELİK VE HİPERTANSİYON

Gebelikte hipertansiyon ek problemlere sebep olur. Bazı durumlarda gebeliği etkileyen ciddi bir durum olan preeklampsi gelişebilir. Eğer gebeyseniz ve yüksek kan basıncına sahip olmanızın neden olacak herhangi bir risk faktörü taşıyorsanız sizi riskli gebelik kategorisinde değerlendirilirsiniz.

YÜKSEK TANSİYON TİPLERİ

Kronik Hipertansiyon

Eğer yüksek kan basıncı gebelikten önce herhangi bir zaman varsa bu kronik hipertansiyon olarak bilinir. Bu durum gebelik süresince ve bebeğin doğumundan sonra da devam eder. Kronik hipertansiyonun kontrol edilmesi şarttır. Gebelikte kronik hipertansiyon bebeğin gelişimini etkileyebilir.

Eğer kan basıncınızı kontrol altına almak için kullanılmasının güvenli olup olmadığını detaylı ş hipertansiyonu olan birçok kadın, ilaç tedavisine ; dönebilir.



Gestasyonel Hipertansiyon

Eğer yüksek kan basıncı gebeliğin ikinci yarısında olursa gestasyonel hipertansiyon olarak bilinir. Bu tip kan basıncı bebek doğduktan sonra kaybolur. Eğer gestasyonel hipertansiyon diğer bulgularla beraber olursa preeklampsi denir (idrarda protein kaybı, ayaklarda şişlik). Gestasyonel hipertansiyon preeklampsiye sebep olabilir.

PREEKLAMPSİ

Preeklampsi bütün vücut organlarını etkileyen ciddi medikal durumdur. Örnek preeklampsi böbrek üzerinde stres yaratarak anne idrarında artmış protein atılımına sebep olabilir. Preeklampsinin diğer bulguları :

- Baş ağrısı
- Görme problemleri
- Hızlı kilo alımı
- El ve yüzün şişmesi, karın üst bölgesinde ağrı

Risk faktörleri:

- İlk gebelik
- Önceki gebelikte preeklampsisi öyküsü
- Gebelikten önce hipertansiyon öyküsü
- 35 yaş üstünde olmak
- Çoğul gebelik
- Diyabet ya da böbrek hastalığı gibi medikal durumlar
- Şişmanlık
- Bağışıklık sistemi bozuklukları

Preeklampsisi olan kadın, kendisinin ve bebeğinin izlemi sık aralıklarla yapılmalıdır. Bazı durumlarda bebeği erken doğurtulabilir. Preeklampsisi şiddetlenirse, organ hasarları (böbrek karaciğer beyin kalp göz) oluşabilir, nöbet geçirebilirler. Buna **eklampsisi** denir. Preeklampsisi anne ve bebek için ciddi bir hastalıktır. Şiddetli preeklampsisi erken doğum gerektirebilir. Eğer bebek yeterince gelişmeden doğarsa komplikasyonlar olabilir.

TEDAVİ

Eğer kan basıncı yavaşça yükseliyorsa ve kadın gebeliğin sonuna yakın değilse yatak istirahati kan basıncını düşürebilir. Eğer preeklampsisi gelişirse tek tedavi doğumdur. Bebeği doğurma kararı kadına ait riskler ve bebeğin anne karnında mı yoksa yoğun bakım şartlarındaki riskleri göz önünde tutularak verilmelidir. Bazen sezaryen ihtiyacı olabilir. Son olarak yüksek kan basıncı kadını ve bebeği şiddetli problemler açısından riske sokabilir. Kronik hipertansiyonunuz varsa preeklampsisi gelişimi açısından riskteyseniz basamaklara uyararak bebeğe ait riskleri azaltabilirsiniz.

DOĞUMA HAZIRLIK

- Doğuma gelirken getireceği eşyaları 36. haftadan önce hazırlanmalıdır.
- Bebeğinize aldığınız bütün giysileri önce sabun ile yıkayıp etiketlerini kesmeli ve ütölemelisiniz.
- Bebeğiniz ve kendiniz için aşağıdaki eşyaları hazırlamalı ve yedeklerini yanında bulundurmanız gerekir.

○ Bebek için gerek duyulacak eşyalar:

- Hazır bez,
- Alttan çıtçıtlı body ya da zıbın takımı,
- Alt üst pijama takımı ya da tulum,
- Eldiven, çorap, şapka,
- İnce penye vb. yumuşak battaniye,

○ Annenin kendisine hazırlayacağı eşyalar:

- 3 tane boydan gecelik,
- Sabahlık ya da hırka,
- Terlik, çorap,
- Diş macunu, diş fırçası, tarak,
- Kenarı bantlı büyük hasta bezi, kadın pedi,



- Tuvalet kâğıdı, havlu, sabun,
- Normal bedeninden 1–2 beden büyük pamuklu, kalın askılı emzirme sutyeni ve iç çamaşırı,

Normal Doğumun Başlama Belirtileri:

- Bebek başının doğum kanalına yerleşmesi doğumun yaklaştığının en önemli belirtisidir.
- Gebe bunu akciğerler ve mide üzerine olan basıncın azalmasıyla, nefes alma ve sindirimin rahatlamasıyla hissedebilir.
- Karın biraz aşağı ve öne doğru yer değiştirir, sık idrara çıkma ve vajinal akıntıda artma olur.
- Kasılma ve ağrılar düzenli olarak 10–15 dakikada bir gelir, kanama olmuş veya suyu gelmişse hemen hastaneye gelmeniz gerekir.
- Ağrılar giderek sıklaşacaktır ve kasılmalar daha güçlü olacaktır.
- Bebek rahim ağzının tam olarak açılmasından sonra doğacaktır.
- Doğum eylemi başladıktan sonra sakin ve rahat olmalısınız.



Sezaryen ile Doğum

- Sezaryen genel ya da spinal anestezi eşliğinde bebeğin anne karnından ameliyathane koşullarında dışarı alınmasıdır.
- Sezaryenin;
 - Baş pelvis uyumsuzluğu,
 - Baş geliş dışındaki pozisyonlar,
 - Aşırı kanama,
 - Plasentadan kaynaklanan yetmezlik,
 - Gebelik zehirlenmesi,
 - Daha önce geçirilmiş sezaryen,
 - Kordon sarkması,
 - Bebeğin oksijensiz kaldığı durumlarda uygulanır.



DOĞUM SONRASI ÖNERİLER

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

Epizyotomi; doğum sırasında düzensiz yırtıklar oluşumunu engellemek ve bebeğin başının daha rahat çıkmasını sağlayacak olan ve doktorunuz tarafından yapılan kesidir.

Bu kesinin bakımı için taburcu olduktan sonra dikkat etmeniz gereken noktalar şunlardır:

- Epizyotomi bölgesinin iyileşmesi 7-10 gün sürer, dikişler alınmaz kendiliğinden erimektedir.
- Kesi yeri kuru tutulmalıdır, bu amaçla hijyenik pedler tercih edilmelidir. Pedler sık sık (4-6 saatte bir) değiştirilmelidir.

- Reçete edilmiş olan antiseptik solüsyonla pansuman (polividon-iyot solüsyon veya benzeri) günde 3 defa yapılmalıdır.
- Dışkılama veya idrar yapımı sonrası antiseptik solüsyon ile pansuman tekrarlanmalıdır.
- Tuvalet sonrası temizlik, önden arkaya doğru yapılmalıdır.
- Giyeceğiniz iç çamaşırınız pamuklu olmalıdır.
- Eğer; epizyotomi kesisinde ağrı, şişlik, kızarıklık, ısı artışı, kanama, dikiş açılması veya iltihaplı akıntı olması durumunda acilen hekiminize başvurmanız gerekmektedir.

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

Fiziksel Aktivite: Doğum sonrası eve giden anne dinlenmenin yanında, özellikle ilk günlerde aktif olmalı bebeğin bakımını üstlenmeli ve hareket etmelidir. Sürekli yatmanın damar içinde pıhtılaşma ile giden bir süreç için kolaylaştırıcı olduğunu unutmayın. Doğum sonrası bir hafta sonra hafif, 6. Haftadan sonra ise normal seviyede spora başlayabilirsiniz. Normal doğum yapan annelerimiz ilk günlerde kesi bölgesini geren hareketlerden de kaçınmaya çalışmalıdır.

Beslenme: Besinler, ana ve ara öğünler şeklinde alınmalıdır. Sağlıklı tüm gıdaları alabilirsiniz. Öğünleriniz şunları mutlaka içermelidir: taze meyve ve sebze, tahıl ürünleri, süt yoğurt ve peynir, yüksek proteinli yiyecekler (balık, et, tavuk vb.) Bol sıvı almanız gereklidir. Süt miktarınızı artıracak en önemli faktör olan sıvı alımı lohusalıkta önemlidir. Günde 8-10 bardak su hedefiniz olmalıdır. Kabız kalmamaya dikkat etmelisiniz. Tuvalet rahat çıkmanızı sağlayacak yiyecekler (kayısı, komposto vb) önerilir. Sağlıksız ve suni katkılı gıdalar, kafeinli içecekler, alkol ve sigaradan sakınmalısınız.

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

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

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

Cinsel İlişki ve Gebelikten Korunma: Cinsel ilişkinin başlaması için önerilen zaman 6 hafta yani halk arasındaki ifadesiyle kırkınız çıktıktan sonradır. Düzenli ve sık aralıklarla emziren annelerde süt gebelikten koruyabilir. Ancak bu koruma her ay giderek daha az olmakta ve istenilen güvenilirlik düzeyinde olmamaktadır. Bu nedenle doğum sonrası kontrole geldiğinizde (6. hafta) doktorunuz size doğum kontrol yöntemleri hakkında bilgi verecek ve sizin için en uygun yöntemin hangisi olduğu sizinde katkı ve istekleriniz doğrultusunda değerlendirilecektir. Bebeğinizi düzenli emziriyorsanız doğum sonrası adetler 2-18. aylar arasında görülebilir. Adetler düzensiz olabilir.

YENİDOĞAN TARAMA PROGRAMI

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

Yenidoğan taraması için topuk kanı örneği alınması

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



Tarama sonucunun pozitif olması

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

Fenilketonüri – FKÜ

- Doğuştan gelen bir hastalıktır ve proteinli gıdalarda bulunan bir maddenin sindiriminin bozuk olmasından dolayı, bu madde çeşitli organlarda birikir ve geriye dönüşümsüz beyin hasarı yapar
- Türkiye, bu hastalığın en sık görüldüğü ülkelerden biridir
- Erken tanımlanıp tedavi edilmezse sonuç ağır zihinsel geriliktir
- Hastalığın erken tanısı ve uygun diyet tedavisi ile zeka geriliği önlenabilir
- Bebeğin bedensel ve zihinsel gelişiminin normal olabilmesi için doğduktan sonra en geç ilk 2-3ay içinde diyet tedavisine başlanmalıdır
- Tedaviye yaşam boyu devam edilmelidir

Konjenital Hipotiroidi - KHT

- Yenidoğan döneminde en sık karşılaşılan endokrinolojik sorundur
- Tiroid bezinin az çalıştığı klinik bir durumdur ve önlenabilir zeka geriliğinin en önemli nedenidir

- Türkiye, bu hastalığın da en sık görüldüğü ülkelerden biridir
- Bebeklerin başlangıçta hemen tamamında herhangi bir belirti ve bulgu yoktur
- Erken tanı yapılmaz ise kalıcı zeka geriliği kaçınılmaz
- Hastalığa ne kadar erken tanı konur ve tedavi başlanırsa tedavi o kadar yüz güldürücüdür
- Tedavisi son derece ucuz, kolay uygulanabilir bir tedavidir • Günde bir kez ağızdan verilmek sureti ile hasta bebeklerde tiroid hormonlarını normal düzeye getirmek olanaklıdır

Biotinidaz Eksikliği - BE

- Biotinidaz eksikliği soydan gelen bir hastalıktır
- Biotin, B vitaminlerinden biridir
- Enerji sağlar ve büyüme için gereklidir
- Biotinidaz eksikliği olanlarda biotin vucut tarafından kullanılamaz
- Biotinidaz eksikliği tedavi edilmezse bebekte kas zayıflığı, işitme kaybı, görme (göz) problemleri, saç dökülmesi, deri döküntüleri, havale (kasılma - nöbet), gelişme geriliği gibi problemler gelişebilir
- Türkiye, bu hastalığın en sık görüldüğü ülkelerden biridir
- Hastalığın erken olarak tanımlanması çok önemlidir
- Erken teşhis edildiğinde tedavi edilebilen bir hastalıktır
- Tedavide ana ilke, eksik olan vitaminin yerine konulmasıdır

Kistik Fibrozis – KF

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

En sık rastlanan şikayetler

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

Yenidoğan İşitme Taraması Programı

Bebeklerde işitme kaybı erken dönemde tanımlanıp tedavi edilmediğinde, konuşma ve dil gelişimi zarar görür. İşitme kaybı, 1000 canlı doğumda 1-3 sıklıkla en yaygın görülen doğumsal defektir.

İşitme kaybı saptanan çocuklardan işitme desteği alabileceklerin belirlenmesi ve altı aydan önce gerekli müdahalelerin yapılması ile bu çocukların üç yaşında uygulanan dil gelişimi testlerinde normal sınırlarda sonuç aldığı gösterilmiştir.

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

ANNE SÜTÜ VE EMZİRME

Anne sütü;

- İlk 6 ayda bebeğin ihtiyacının %100' ünü,
- 6-12 ayda bebeğin ihtiyacının %50' sini,
- 12.aydan itibaren de %30' unu karşılar.
- Anne sütü ile beslenmenin yararları

Bebek için;

- Her zaman hazırır, ısı derecesi uygundur
- Besin öğesi bileşimi idealdır
- Koruyucu etmenler içerir
 - Sindirime yardımcı aktif enzimler
 - Hormonlar ve büyüme faktörleri
 - Antioksidanlar
 - Ig'ler

Anne sütü ile beslenmenin yararları

- İleriki yaşlarda ve erişkin çağa aşırı kilolu /obez olma ve Tip2 diyabet riski daha düşüktür
- Yapılan çalışmalarda anne sütünün aşırı kilo insidansını önemli ölçüde azalttığını ve uzun süreli emzirmenin OBEZİTEYE KARŞI ÇOCUKLARDA EN ÖNEMLİ KORUYUCU FAKTÖR olduğunu göstermektedir
- İlk altı ayda emzirmenin analjezik etkisi aşılama sırasında etkili bulunmuştur.
- Emzirmenin analjezik etkisi lokal analjezik kullanımına benzer bulunmuştur.
- Çene ve dişlerde kapanma bozuklukları daha az görülür.
- Emzirme 12 aya kadar diş çürüklerinden korur.
- >12 aydan sonra ise oluşan diş çürüklerine günlük alınan şeker miktarı veya oral hijyenin neden olabileceği düşünülmektedir.
- Emzirmenin nöromotor gelişmede önemli rol oynadığı bildirilmiştir.
- Anne sütü ile beslenme süresi arttıkça, dört yaştaki hiperaktivite skoru azalır.
- Sosyal yetenek skoru artar.
- İlk 6 ayda anne sütü almanın özellikle ilk 2 yıllık süreçte orta kulak iltihaplarında %43 azalma sağladığı gösterilmiştir.

Besin değeri yönünden anne sütü: Anne sütü bileşiminin en önemli özelliği, bebeğin yaşına ve durumuna uygun değişim göstermesidir.

- **İlk süt (kolostrum-ağız sütü):** Doğumdan sonra ilk 5 gün: Kolostrumun içermiş olduğu besin öğelerinden çok enfeksiyonlardan, sarılıktan koruyucu özelliği ve bebeğin sindirim fonksiyonlarının düzenlenmesi üzerine yararlı etkileri vardır.
- **Geçiş sütü:** Kolostrumdan sonra 5-15 günler arasında,
- **Olgun süt:** 15. günden sonra salgılanan süttür.



Kolostrumun özellikleri

1. Anti-infektif etmenlerden zengindir. Ayrıca olgun süttten daha fazla akyuvar içerir.
2. İlk bağışıklığı sağlar.
2. Olgun süttten daha fazla oranda protein içerir (% 3-3.5 g).
3. Yağ ve laktoz içeriği olgun süte oranla daha azdır.
4. Büyüme faktörlerini içerir.
5. Çinko, A, D, B12 vitaminleri de yüksek oranda bulunmaktadır.
6. Kolostrumun en önemli özelliği bebeğin barsaklarını mekonyumdan (ilk dışkı) temizlemeye yardım eden müshil etkisi olmasıdır. Bu şekilde bilirubin de barsaktan atılır ve sarılığın önlenmesi kolaylaşır.

Emmenin etkin olmadığıının göstergeleri

- Sürekli hızlı hızlı emme
- Emerken yanakların çökmesi
- Şapırdatarak emme
- Memede bebeğin huzursuzluğu, sakinleşmeme
- Sık emme- her gün saat başından daha sık
- Çok uzun emme- düşük doğum ağırlıklı olmadığı halde her beslenmede 1 saatten fazla emme
- Emzirme sonrası tatmin olmuş görünmeme

- **Erken Acıkma Belirtileri:** Bebek acıkmanın erken belirtilerini gösterdiğinde emzirilmelidir
 - Gözler açık ya da kapalıyken artmış göz hareketleri
 - Aranma, emme hareketleri
 - Yumuşak sesler
 - Parmaklarını, battaniyeyi ya da ağzına değen cisimleri emme

- **Geç acıkma belirtileri:**
 - Bebeğin ağlaması
 - Ağlarken yüzünün kızarması
 - Gerinmesi
 - Sinirlendiği için memeyi almak istemeyip memeye savaşıması



- **Acıkma Belirtileri Zamanında Anlaşılamazsa;**

- Bazı bebekler çok acıksalar da belli etmeyip uykuya dalabilirler,
- Bu durumda bebek, nazik hareketlerle uyandırıp mutlaka emzirilmelidir.
- Bazı bebekler ise beslenmeyince hemen sinirlenebilir
- Böyle durumlarda öncelikle bebeği sakinleştirmek gerekir.

- **Tokluk Belirtileri:**

- Emzirmenin başındaki vücut gerginliğinin azalıp kaybolması
- Çoğu bebek doyunca memeyi kendiliğinden bırakır, bazıları ise uykuya dalıncaya kadar yavaş yavaş emmeyi sürdürebilir

BEBEK BAKIMI

- Bebeğin bakımı annenin yatağı yanında ya da annenin bulunduğu ortamda yapılmalıdır.
- Böylece bu davranış anneye güvence verir.
- Annenin yanında yapılan bakım anneye bebek bakımı konusunda bilgi verir ve anne öğrenir.
- Bebeğin daha rahat olması sağlanır.
- Bebeğin gözetim altına alınması, annesinin yanında daha kolaydır.
- Yoğun bir bebek odası çalışanına göre anne bebeğiyle ilgili çok daha iyi gözlem yapar.
- **Beşik İçin Odada Uygun Alan Olmaması:**
 - Bebek annenin yatağına yatırılabilir. (Güvenlik açısından yatağın korkuluklarının olması iyi olur)
 - Hem anne hem bebek daha iyi dinlenir.
 - Emzirme sıklığı artar.
- **Bebeğin Gözlenmesi:**
 - Bebeğin gözetim altına alınması, annesinin yanında daha kolaydır
 - Yoğun bir bebek odası çalışanına göre anne bebeğiyle ilgili çok daha iyi gözlem yapar.
- **Anneyle Bebeğin Bir Nedenen Ayrılması Gerekliyorsa;**
 - Ayrılma nedeni dosyaya kaydedilmelidir
 - Ayrılık gerekçesi sık sık incelenerek ortadan kalktığında bebek anneye verilmelidir
 - Ayrılık sırasında
 - Annenin bebeğini görmesi ve kucağına alması sağlanır
 - Anne sütünü düzenli olarak sağmalıdır.
- **Her İstedğinde Emzirmenin Bebek İçin Yararları:**
 - Bağışıklık maddelerinden zengin kolostrumu daha fazla alır, böylece hastalıklardan korunma olanağı artar.
 - Daha hızlı kilo alır.
 - Daha az yeni doğan sarılığı olur.
 - Daha az ağlar, annede bebek doymuyor endişesi olmayacağından yapay besine daha az ihtiyaç duyulur.
 - Beslenme sıklık ve süresini denetlemesine izin verilen çocuklar kendi açlık belirtilerini tanımayı öğrenirler.
- **Her İstedğinde Emzirmenin Anne İçin Yararları:**
 - Süt üretimi daha hızlı artar.
 - Daha az meme dolgunluğu olur.
 - Anne bebeğin gereksinimlerine yanıt vermeyi öğrenir ve özgüveni artar.
 - Emzirme kolaylaşır.
 - Emzirme süresi uzar.



- **Uykulu Bebeğin Uyandırılması:**

- Bebek emmek istemeyecek kadar uykuluysa
- Battaniye ve ağır giysileri açarak bebeğin kol ve bacaklarının oynamasına izin verin
- Daha dik konumda emzirmeyi sağlayın
- Bebeğin gövdesine masaj yapın ve bebekle konuşun
- Uyanmazsa yarım saat bekleyip yeniden deneyin
- Bebeği yanağına ya da ayağına vurarak hırpalamayın
- Özellikle gece emzirmelerinde 3 saatten fazla uyuması halinde bebeğin mutlaka uyandırılarak emzirilmesi konusunda anneye bilgi verilmelidir.

- **Bebeklerde Ağlama**

- Bebek “çok fazla ağlıyor” ise;
 - Gerçekten diğer bebeklere göre fazla ağlıyordur.
 - Ailenin ağlamaya toleransı düşüktür
 - Aile bebeği sakinleştirmeyi bilmiyordur.
- Sık ağlayan bebek;
 - Anneyi dinleyin
 - Bulunduğu durumu anlamaya çalışın
 - Doğru uygulamalarını övün
 - Emzirme değerlendirmesi yapın
 - Gerekliyorsa bebeği ileri merkeze sevk edin

- **Bebeğin olası ağlama nedenleri:**

- Açlık
- Ağrı
- Yalnızlık
- Yorgunluk
- KOLİK
- Burun tıkanıklığı
- Pamukçuk
- Diğer nedenler



- **Ağlayan Bebek İçin Öneriler:**

- Anne ve bebeğin **daha çok bir arada** kalması sağlanmalıdır.
- Kucakta tutarken **konusun, şarkı söyleyin ve nazikçe sallayın**.
- Kollarına, bacaklarına ve sırtına **masaj yapın**.
- Kolik ağrısında **karın masajı** işe yarayabilir.
- **Pamukçuk ya da burun tıkanıklığı** varsa tedavi edilmeli
- Her emzirmede bir memeyi verin, sonraki emzirmede diğer memeyi verin.
- Bebek dolu memeyi almakta zorlanabilir. Bekletilen memede çok süt birikirse bir miktarı sağılabilir
- Annenin içtiği **kafeinli içecekleri azaltın**.
- Bebeğin yakınlarında ya da emzirme sonrası **sigara** içilmesini sağlayın.
- Bebekle bir süre aile fertlerinden birinin ilgilenmesini sağlayın.
- Diğer aile bireylerini de konuşmaya katarak annenin üzerindeki diğer beslenme yöntemlerine başlama baskısını azaltın.



○ Bebeği Rahatlatacak Uygulamalar:

- Bebeği rahat ettirin
 - Altı temiz ve kuru olmalı
 - Ortam ne çok soğuk ne çok sıcak olmalı
- Bebeği emzirin
 - Bebek aç, susamış olabilir.
 - Yalnızca kendini güvende hissetmek istemiş olabilir.

• Yapay Beslenmenin Sakıncaları:

- Bebeğin midesini doldurarak meme emmesini engeller.
- Bebeğe verilen su, çay ya da şekerli su sütün yerini alacağından, bebek yetersiz kilo alır.
- Anne sütünün koruyucu etkisini azaltarak ishal ve diğer hastalıkların riskini artırır.
- Bebeği olası allerjenlerle ve intoleransla karşı karşıya bırakarak egzema ve astıma yol açabilir.
- Bebek yeterli emmeyince süt birikir, dolgunluk olur, süt üretimi azalır.
- Ağlayan bebeği susturmak için yapay besin verilmesi, annenin özgüvenini sarsar.
- Gereksiz ve bütçeysi sarsan pahalı bir harcama olur

○ Yapay Besin Vermek İsteyen Anne;

- Özgüveni yıkılmış kendine güvenini kaybetmiş olabilir.
- Bebeğin beslenmesi ya da bakımıyla ilgili güçlükleri olabilir.
- Çevre ve aile baskısına maruz kalıyor olabilir.



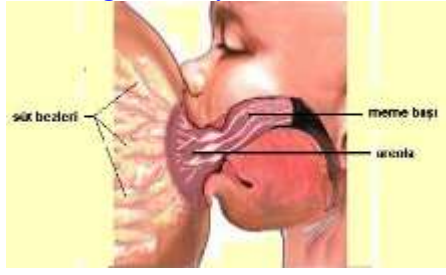
• Emzik ve Biberonun Sakıncaları:

- Bebek anneyi emmeyi bırakabilirler,
- Doygunluk hissi verdiği için bebek daha az emebilir, dolayısıyla daha az büyür,
- Birçok enfeksiyonun kaynağı olabilir (Örn; kulak enfeksiyonları),
- Diş sorunları (özellikle çene yapısında bozulmalar ve diş çürükleri) biberon ve emzik kullanan bebeklerde daha sık görülür.

EMZİRME POZİSYONLARI



Bebğin Memeye Yerleřtirilmesi



İyi Yerleşme ve Yanlış Yerleşme Arasındaki Fark



Bebğin memeye yanlış yerleşmesinin sonuçları

- Meme uçlarında
- Ağrı / zedelenme
- Bebeğin sütü etkin şekilde alamaması
- Süt yavaş gelir
- Süt yapımı azalır
- Meme ucunda
- Tahriř / zedelenme
- Memeler sütle dolu kalabilir
- Bebek doymaz
- Sık / uzun süreli beslenmek ister
- Bebek huysuzlaşır
- Emmeyi tümüyle red eder
- Bebek kilo alamaz



Sütün sağılmasının yararlı olduğu durumlar:

- Tıkanık (şiş) memeyi rahatlatmak
- Süt birikmesi
- Çökük meme başı
- Emmesi sorun olan bebek
- Memeyi reddeden bebek
- Düşük doğum ağırlıklı bebek
- Hasta bebek
- Hasta anne
- Anne işe başlamışsa
- Dolu memeyi almayı kolaylaştırmak için
- Meme ucunun yara olmasını korumak için

- **Süt Sağma Öncesi Yapılacak Hazırlık:**

- Özgüven kazandırma
- Kaygıyı azaltma
- Sessiz bir yer
- Ilık bir şey içme
- Bebeğin resmine bakma, giysilerini koklama
- Sırt masajı
- Memeleri ısıtma
- Meme uçlarını uyarma
- Memelere masaj veya hafif vurma
- Anne ellerini su ve sabun ile yıkamalı,
- Giysileri rahat olmalı,
- Sütü sağıcağı kabı sabunlu sıcak su ile yıkamalı yine sıcak su ile iyice durulamalı,
- Kabın kontamine olmasını engellemelidir.



SÜT SAĞMA YÖNTEMLERİ



Elle Sağma: Her anneye taburcu edilmeden önce öğretilmelidir. Preterm bebek anneleri, ilk günden itibaren sütlerini sağıarak saklamaları konusunda önceden bilgilendirilmelidir. Kolostrum özellikle elle sağılmalıdır. Elle sağma, süt sağma yöntemleri arasında en iyi yoldur. Memeler yumuşak olduğunda elle sağlamak daha kolaydır. Her kadın sütünü kendisi boşaltmalıdır. Eller temiz şekilde, başparmak meme başı ve areolanın üstüne, işaret parmak altına başparmak hizasına yerleştirilir.

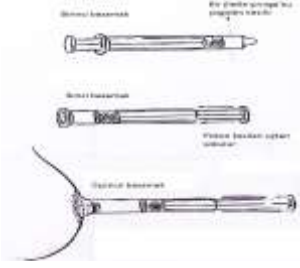
Baş ve işaret parmak ile yavaşça meme dokusu, göğüs duvarına doğru bastırılır. Areola arkasındaki süt sinüsleri hissedilir. Tekrar tekrar basılıp bırakılır. Yanlardan da aynı şekilde uygulanır. Bir meme üç-beş dakika akım yavaşlayana kadar, sonra diğer meme sağılmalıdır. Sağma işlemi ilk birkaç gün 20-30 dakika olabilir. Meme ucuna asla bastırılmamalıdır. Sağma işlemi acıtmamalı, acıyorsa uygulanan teknik hatalıdır.



Pompa İle Sağ

Başlarken düşük basınç, fakat yüksek hız ile başlanır. Süt akışı başladıktan sonra siklus sayısı azaltılır ve basınç artırılmaya başlanır. Basınç annenin rahat hissettiği düzeye kadar yavaş yavaş artırılmalıdır. Bu meme başı hasarını önlemek için önemlidir. Cihaz kapalı iken başlık areolaya yerleştirilmeli ve cihaz kapatıldıktan sonra başlık areoladan ayrılmalıdır. Memeler tamamen boşalana kadar sağma sürdürülür.

Çift başlık ile iki memenin aynı anda sağılması sağma süresini kısaltacaktır. Pompa setleri günlük değiştirilmeli, sütün toplandığı kaplar steril olmalıdır. Öncesinde anne ellerini yıkamalı ve memelerini su ile silmelidir.



Enjektör Pompası: Büyük hacimli enjektör kullanılmalıdır (50-60 ml). Pistonu geri çekin içinde boşluk kalacak şekilde ayarlayın. Geniş kısmını memeye yerleştirin ve pistonu hafif çekin. Süt akmaya başlayınca durulur, süt kendiliğinden akması beklenir. Akım durunca tekrar geri çekilir, süt akmasını sağlanır. Memeden ayırmak için önce pistonu bir miktar memeye doğru iterek negatif basıncı boşaltmak gerekir.



Ilık Şişe Yöntemi: Sıcaklık oksitosin hormonunu uyardığından özellikle tıkalı ve dolu memenin boşaltılmasında işe yarar. Olası yanık vakalarından korunmak için, anneye mutlaka yöntemle ilgili uygulama eğitimi verilmelidir.

Süt Sağmaya Ne Zaman Başlanmalıdır?

Eğer bebek ememiyorsa doğumu izleyen ilk 6 saat içinde mutlaka elle süt sağmaya başlanmalıdır

Süt Sağma Sıklığı Nasıl Olmalı

- Kolostrum elde etmek için 1-2 saat arayla ve
- 5-10 dakika sağmak yeterlidir.
- Süt yapımını artırmak için 24 saat içinde en az 6 tercihen 8-12 kez, mutlaka en az biri gece olmak üzere sağılmalıdır.



Süt Sağma Süresi Ne Kadar Olmalıdır?

- Süre sütü hangi amaçla sağdığınıza bağlı olarak değişir;
 - Kolostrum için 5-10 dakika,
 - **Süt üretimini arttırmak için 20-30 dakika,**
 - Areolayı yumuşatıp bebeğin meme tutuşunu kolaylaştırmak için 3-4 bası
 - Tıkalı bir kanalı açmak için, kitle kayboluncaya kadar bası ve masaj
 - Yenidoğan dönemi sonrası stok yapmak için, Süt akışına ve bebeğin gereksinimine göre, bir meme sağılıp diğerinden bebek emzirilebilir.

Süt Saklama Kapları

- Özel üretilmiş süt saklama kapları tercih edilmeli,
- **Cam ve polipropilen kapların** birbirine üstünlüğü yoktur. Her ikisi de kullanılabilir.
- Polipropilen torbalar ağızları iyi kapatılarak saklanmalı,
- Camlar genleşme sonucu kırılabileceği için üstünde boşluk bırakılmalı,
- Kapların üzerine mutlaka **isim, tarih ve sağılan saat** yazılmalıdır.

Sağılmış Süt Nasıl Saklanır?

3-3-3 Kuralı

Oda sıcaklığında (serin, loş ortamda) **3 saat,**
Buzdolabı rafında (+4 derecede) **3 gün,**
Derin dondurucuda (-18 C⁰ altında) **3 ay,**

Saklanan Sütün Bebeğe Vermek İçin Hazırlanması

- En eski tarihli sütün başlayın
- Gündüz sağılan süt gündüz, gece sağılan süt gece verilmeli
- Süt bir gece önce dondurucudan buzdolabı rafına alınmalıdır
- Süt kabını ılık akan suyun altına tutmak veya ılık su dolu bir kabın içine anne sütü olan kabı oturtmak da tercih edilebilir



- Su ile temas etmemeli,
- Isıtılan süt kullanılmadığında tekrar buzdolabına konmamalıdır
- Mikrodalga ile çözmeye ve direkt ocak üzerine koyarak ısıtma önerilmez
- Birkaç saatten uzun süre oda ısısında bırakılmamalı, tekrar dondurulmamalıdır
- Eritilmiş süt (ısıtılmadıysa) evde 24 saat, hastanede 12 saat buzdolabında korunabilir.

Sağlanmış Süt İle Bebeği Besleme Teknikleri

- **Orogastrik /nazogastrik sonda**
 - 32-34 hafta altında olan prematüreler,
 - Emme/yutma disfonksiyonu olanlar veya ağızdan beslenemeyenler,
 - Hastalık veya medikal nedenlerle oral alamayanlar,
 - Solunum sayısı 60-80/dk arasında olan RDS'li bebekler,
 - Ağızdan yetersiz beslenenlerde ek destek olarak
- **Enjektör ya da damlalık**
 - Kolostrum gibi çok az miktardaki süt için kullanılır,
 - Bebeğin yanağının iç kısmına çok az miktarda süt (bir seferde 0,5 ml'den fazla değil) verin ve daha fazla vermeden önce yutmasını bekleyin.
 - Enjektör bebeğin ağzının ortasına yerleştirilirse, bebek yutmaya hazır olmadığından aspire edebilir.
 - Bazı bebekler enjektörü, ağzının ortasında bir şişe emziği gibi emer. Bu, bebeğin üstesinden gelebileceğinden daha fazla süt verebilir ve bebek için meme emmeyi öğrenmek daha zor olabilir.
- **Doğrudan bebeğin ağzına sağma**
 - Bebeği emmeye teşvik eder
 - Bebeğin zayıf bir emmesi varsa doğrudan bebeğin ağzına sağılır
 - Yarık damaklı bebekte uygulanabilir
- **Kaşıkla besleme**
 - Küçük miktarlar verilebilir
 - Bebek akışı kontrol edemez, hızlı verirse aspirasyon riski vardır
 - Büyük hacimleri vermek uzun sürer, yorucu olabilir
 - Büyük kaşık kullanmak kapla besleme gibidir

- **Kapla Besleme**

- Yutabilen ancak henüz iyi ememeyen bebekler
- Meme tutuşunda sorunu olan bebekler
- Memeyi iyi tutup kısa süre emdiğinde yorulan bebekler
- Gestasyon yaşı 30-32 hafta olan bebekler için uygundur



**DÜNYADA ÖĞRETİLEN BÜTÜN BİLGİLERİN
HİÇBİRİ, BİR ANNENİN BAKIŞININ, BİR
KELİMESİNİN, VERDİĞİ ŞEYİ VERMEYE
MUKTEDİR DEĞİLDİR.**

ANNE SÜTÜ VE EMZİRME

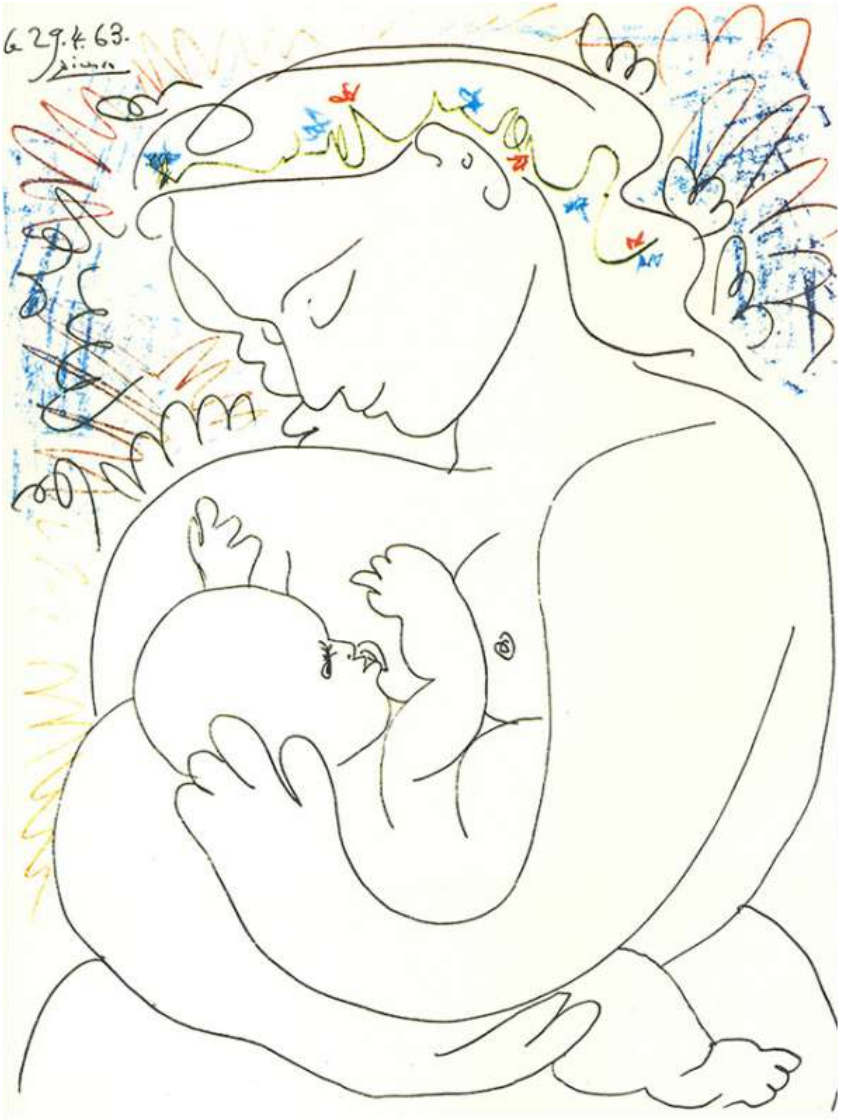
POLİTİKAMIZ

- Emzirme politikamız ve anne sütünü teşvik ilkeleri konusunda hizmet içi eğitimlerle personelimiz bilgilendirilmektedir. Kurumumuza yeni gelen personellerin eğitim 6 içinde yapılmaktadır.
- Hastanemize müracaat eden tüm hamile bayanlar, anne sütü ve emzirmenin yararları konusunda bilgilendirilmektedir. Hastanemizde anne sütü muadillerinin reklamları, pazarlaması (afiş, broşür, ücretsiz numune dağıtımı) yasaklanmıştır.
- Doğumdan sonra ilk bir saat içinde annenin bebeğini emzirmesi ve bebeklerin anneleriyle ten teması kurması için uygun ortam sağlanmaktadır.
- Anneye bebeğiyle aynı odada kalmanın yararları anlatılmaktadır. Mümkün olan her koşulda anne ile bebeğin bir arada kalması sağlanarak bebek her meme istediğinde istediği kadar emzirilmesi konusunda anne bilgilendirilmektedir.
- Anneye bebeğin ilk sütünün önemi hakkında bilgi verilmekte, bu ilk sütü tıbbi bir neden olmadığı sürece vermesi konusunda anne teşvik edilmektedir. Bebek doğduktan sonra eğer emzirilemiyorsa, ilk 6 saat içinde annenin memeleri sağılması ve takiben her 2-3 saatte bir tekrar edilerek süt üretimi için memelere gerekli uyarı sağlanmaktadır.
- Yalancı emzik ve biberon kullanmanın diş yapısını bozduğu, enfeksiyon riski taşıdığı, başarılı emzirmeyi engellediği vurgulanarak bebeklerde kullanılmaması gerektiği belirtilmektedir.
- Anneye istekli olarak bebeğinin emzirmesinin yararları anlatılmakta, doğru yaptıkları övülerek anne emzirmeye teşvik edilmektedir. Çalışan annelerin bebeklerinden ayrı kaldıkları süre içerisinde süt salgılanmasını nasıl sürdürebilecekleri anlatılmaktadır.
- Tıbben gerekli olmadıkça anne sütü haricinde hiçbir gıda verilmemesi gerektiği, özellikle ilk 24 saat anne sütü gelmese de bebeğin depolarının yeterli olduğu mama vermeye gerek olmadığı anneye anlatılmaktadır.
- Annelere emzirme teknikleri gösterilmekte ve konuyla ilgili broşürler dağıtılmaktadır.
- Anne sütünün saklanması gerektiği durumlarda annelere bilgilendirme yapılmaktadır (Anne sütü 3 saat oda ısısında, 3 gün buzdolabında, 3 ay derin dondurucuda saklanabilmektedir).
- Taburcu olduktan sonra anneler ilk 6 ay süresince en az 2 yaşına kadar anne sütü vermeye teşvik edilmekte ve annelere emzirmeyle ilgili problemler yaşandığında hastanemiz kadın doğum servisi ve polikliniğine, çocuk hastalıkları servisi ve polikliniğine danışmaları önerilmektedir.

BAŞARILI EMZİRMEDE 10 ADIM

- Kuruluşta çalışan tüm sağlık görevlilerine düzenli olarak iletilen yazılı bir emzirme politikası oluşturmak
- Bu politikayı yürütmek için gerekli becerileri tüm sağlık görevlilerine kazandırmak üzere eğitmek
- Tüm hamile kadınları emzirmenin yararları ve uygulaması hakkında bilgilendirmek
- Annelere doğumdan sonraki ilk yarım saat içinde emzirmeye başlamaları için yardım etmek
- Annelere nasıl emzireceklerini göstermek, bebeklerinden ayrı kalsalar da emzirmeyi nasıl sürdüreceklerini öğretmek
- Tıbbi bir gereksinim olmadıkça yeni doğana anne sütü dışında herhangi bir yiyecek ya da içecek vermemek
- Anne ve bebeğin 24 saat aynı odada kalmasını sağlamak
- İsteğe bağlı emzirmeyi özendirmek
- Anne sütü ile beslenen bebeklere biberon veya yalancı emzik vermemek
- Anneleri, taburcu olduktan sonra da emzirmeye devam edebilmeleri, karşılaşılabilecekleri sorunları çözebilmeleri ve bebekleri ile kendilerinin kontrollerini yaptırabilmeleri için başvurabilecekleri sağlık kuruluşları hakkında bilgilendirmek.





Bize Ulařın

444 6 462

Tel: 0 324 238 00 95 Pbx
Fax: 0 324 238 00 99

Randevu Telefon

0 324 **238 63 49**

Haftanın 7 günü 08:00/18:00 saatleri arasında

Turgut Reis Mah. İstiklal Cad.
No: 196-198 Akdeniz / MERSİN