

A'DAN Z'YE GEBELİK

Bu kitapçık, siz anne adaylarının, gebeliğin her döneminde sıklıkla karşılaşılabileceğiniz problemlerin ayrıntıyla incelenmesi ve bu problemlere karşı yapılması gerekenlerin açıklanması amacıyla hazırlanmıştır.

Ayrıca, gebelik sırasında hemen her annede gelişen demir eksikliğinin, anne ve bebekte yol açabileceği tehlikelerden korunabilmek amacıyla alınması gereken demir tedavisi için lütfen doktorunuzdan bilgi alınız.

AI ABDİ İBRAHİM
www.abdiibrahim.com.tr

gizben



20

**kansızlık olmasın,
anneler solmasın**

**mutlu bebekler,
mutlu yarınlar**



Siz Değerli Anne Adayları İçin

AI ABDİ İBRAHİM

Tarafından Hazırlanmıştır.

Referanslar

1. The ABC's of Prenatal Diagnosis Keith and Laurie Wexler. Genassist Inc. 1994.
2. The Baby Book: Everything You Need to Know About from Your baby from Birth to Age Two. William Sears MD and Martha Sears RN. Little Brown & Co. 1993.
3. Babyhood Paul Rciser, published William Morrow & Company, 1997.
4. Before You Conceive: The Complete Prepregnancy Guide John R Sussman, MD and B Blake Levitt, Bantam Doubleday Dell 1989.
5. Beginning Life: The Marvelous Journey From Conception to Birth Geraldine Lux Flanagan, Dorling Kindersley, 1996.
6. The Birth Book: Everything You Need to Know to Have a Safe and Satisfying Birth William Sears MD and Martha Sears, RN, Little Brown & Co. 1994.
7. The Complete Book of Pregnancy and Childbirth Sheila Kitzinger, Alfred A Knopf, Inc. 1996.
8. Easing Labor Pain: The Complete Guide to a More Comfortable and Rewarding Birth Adrienne B Lieberman, Harvard Common Press, 1992.
9. Essential Exercises for the Childbearing Year: A Guide to Health and Comfort Before and After Your Baby Is Born Elizabeth Noble, New Life Images, 1995.
10. Fertility Awareness Handbook: The Natural Guide to Avoiding or Achieving Pregnancy Barbara Kass-Annese and Hal C Danzer, Hunter House, 1992.
11. Getting Organized for Your New Baby: A Checklist and Planning Guide for Busy Parents To-Be Maureen Bard, Meadowbrook Press, 1995.
12. Gift of Life: A Spiritual Companion for the Mother- to Be Joan Swirsky, Rodale press, 1997.
13. A Good Birth, A safe Birth Diana Korte, Roberta Scaer, Harvard Common Press, 1992.
14. A Guy's Guide To Pregnancy: Preparing for Parenthood Together Frank Mungeam Byond Wonds Publishing Co, 1998.
15. Having Twins Elizabeth Noble, Houghton Mifflin, 1991.
16. In the Newborn Years: Our Changing Awarenesses After Childbirth Elisabeth Halleth, Book Publishing Co, 1992.
17. Mayo Clinic Complete Book of Pregnancy & Baby's First Year Robert V. Johnson, MD William Morrow and Company, 1994.
18. No More Morning Sickness: A survival Guide for Pregnant Women Miriam Erick, Plume 1993.
19. The Nursing Mother's Companion Kathleen Huggins, Harvard Common Press, 1995.
20. Nutrition for a Healthy Pregnancy: The Complete Guide to Eating Before, During and after Your Pregnancy Elizabeth Somer, Henry Holt, 1995. (Wock 3)
21. Postpartum Survival Guide Ann Dunneworld and Diane G. Sanford New Harbinger 1994.
22. The Pregnancy Book William Sears, MD and Martha Sears, RN, Little, Brown & Company, 1997.
23. The Pregnancy Book for Today's Woman Howard I. Shapiro, Harper Collins, 1993.
24. Pregnancy Childbirth and the Newborn: The Complete Guide Penny Simkin PT, Janet Whalley RN BSN and Ann Keppler RN MN, Meadowbrook Press, 1991.
25. The Pregnancy Journal A. Christine Harris, Ph. D., Chronince Books, 1996.
26. The pregnant Woman's Comfort Guide: Safe, Quick and Easy Relief from the Discomforts of pregnancy & Postpartum Sherry L. M. Jimenez, Avery Publishing, 1992 (Wock 29).
27. Your Pregnancy Questions & Answers Glade B. Curtis, MD, FACOG, Fisher Books, 1997.
28. Your pregnancy Week-by-Week Glade B. Curtis MD, FACOG, Fisher Books, 1996.

Soru:

Bebeğin doğumunu nasıl anlarım?

Cevap:

Bebeğin başının doğum kanalına inmesi doğumun başlangıcının işaretidir. Akciğerler ve mide üzerine olan basıncın azalması sonucu daha rahat nefes alacağınız ve sindiriminiz daha kolaylaşacağı için kendinizi hafiflemiş hissedeceksiniz.

Hafiflemiş hissettiğiniz zaman karnınızın şekli değişecektir: karnı biraz aşağı ve öne doğru yer değiştirecektir. Bu dönemde daha sık idrar yapacaksınız.

GİRİŞ

Gebelik, kadının son menstrüel periyodunun ilk gününden itibaren 40 hafta sürer. Gebelik üç dönemde incelenir ve bu dönemlerin herbirine trimester adı verilir. “Birinci Trimester” ilk 12 haftayı içerir, “ikinci trimester” 13 – 27. haftaları ve “üçüncü trimester” 28 – 40. haftaları içine alır. Her üç aylık dönemde (trimesterde) bazı önemli noktalar vardır. Örneğin, ilk üç aylık dönemde belirli testler yapılır ve geliştikse bazı problemler, hemen her zaman üçüncü trimesterde gelişir.

Bu kitapçık, siz anne adaylarının, gebeliğin her döneminde sıklıkla karşılaşılabileceği problemlerin ayrıntılarıyla incelenmesi ve bu problemlere karşı yapılması gerekenlerin açıklanması amacıyla hazırlanmıştır.

İÇİNDEKİLER

İLK ÜÇ AYLIK DÖNEM

Sayfa No.

FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER	3
Yorgunluk	3
Bulantı ve Kusma	5
İdrara Sık Çıkma	7
Göğüs Hassasiyeti	8
Baş ağrısı ve Kendini İyi Hissetmeme	9
Kilo Artışı	10
BEBEĞLE İLGİLİ ÖNEMLİ NOKTALAR	11
SIK GÖRÜLEN BELİRTİLER	13
Nokta Şeklinde Kanama (Lekelenme) veya Kanama	13
Kasık Ağrısı	14
SIK SORULAN SORULAR	13

İKİNCİ ÜÇ AYLIK DÖNEM

FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER ve BELİRTİLER	21
Ağrılar ve Yanmalar	21
Cilt Değişiklikleri	27
Kabızlık	29
Anemi	30
Kilo Artışı	30

BEBEĞİN HAREKETLERİ

Gebeliğin son döneminde bebeğin kilosu artmaya devam ederken uterusun içinde hareketlerini daha iyi hissedersiniz. 3. dönemde bebeğin hareketleri daha sık ve daha şiddetli olacaktır. Bebeğin hareketlerinde ani bir azalma bir problemin işareti olabilir. Bu durumda hemen doktorunuza başvurunuz.

Gebeliğin son döneminde bebeğin hareketlerini etkileyen birçok faktör vardır. Ne kadar ve ne zaman yediğiniz, pozisyonunuzun nasıl olduğu ve dışarıdan gelen sesler bebeğin aktivitesini etkilemektedir.

Birçok aktif ve çalışan gebe kadın bebeğinin hareketlerini her zaman anlayamazlar. Bebeğin aktivitesinde bir yavaşlama olduğunu düşünüyorsanız bebeğin hareketlerini kendiniz değerlendirebilirsiniz. Bunun için 30 – 60 dakika sol tarafınıza yatın ve bebeğinizin ne kadar sık hareket ettiğini izleyin.

AĞIRLIK

Bebek gebeliğin bu son döneminde büyüyüp ağırlık kazanmaya devam etmektedir. 28. haftanın sonunda yaklaşık kilosu 1,5 kilo ve boyu 35 – 40 cm'dir. Cilt ince, kırmızı ve buruşuk gözükür. Vernix kazeosa denilen beyaz yağlı bir madde cildi kaplamaktadır. Gözler açılır ve kapanır ve bebek parmağını emebilir.

Bebek 37. haftaya kadar her hafta yaklaşık 200 – 225 gram kazanır. Doğuma yaklaştıkça bebeğin kilo artışı yavaşlar. 8. ayda bebek doğum pozisyonuna girer. Baş aşağıda ve kollar ile bacaklar göğüse doğru çekilmiştir.

40. haftada bebeğin ortalama ağırlığı 3 – 3.5 kg ve boyu 46 – 50 cm'dir. Bebeğinizin ağırlığı ve boyu bundan fazla veya az olabilir. Bu durum gayet normaldir.

BEBEKLE İLGİLİ ÖNEMLİ NOKTALAR	31
SIK GÖRÜLEN BELİRTİLER	33
Vajinal Akıntı ve Enfeksiyonlar	33
Aşırma	34
SIK SORULAN SORULAR	35

ÜÇÜNCÜ ÜÇ AYLık DÖNEM

FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER	39
Nefes Nefese Kalma	39
Diğer Küçük Rahatsızlıklar	41
Uyku Problemleri	43
Cilt Değişiklikleri	44
Hemoroid	45
İdrar Kaçırma	46
Kilo Artışı	46
BEBEKLE İLGİLİ ÖNEMLİ NOKTALAR	47
Ağırlık	47
Bebeğin Hareketleri	48
SIK SORULAN SORULAR	49

İLK ÜÇ AYLIK DÖNEM

1. TRİMESTER

FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER

- Yorgunluk
- Bulantı ve Kusma
- İdrara Sık Çıkma
- Göğüs Hassasiyeti
- Baş ağrısı ve Kendini İyi Hissetmeme
- Kilo Artışı



BEBEĞLE İLGİLİ ÖNEMLİ NOKTALAR

SIK GÖRÜLEN BELİRTİLER

- Nokta şeklinde kanama (lekelenme) veya kanama
- Kasık ağrısı

SIK SORULAN SORULAR

İDRAR KAÇIRMA

SEBEBİ NEDİR ?

Büyüyen uterusun idrar torbası üzerine uyguladığı artmış basınç zaman zaman idrar kaçırmaya neden olur. Bu rahatsız edici belirti gülerken, hapsiırken ve öksürürken oluşur. Doğum sonrası genellikle kaybolur.

NE YAPABİLİRİM?

- İdrar torbanızı sıkıştığınız her an boşaltın (sık sık tualete çıkın), hiçbir zaman içeride idrar bırakmayın. Sık boşaltma idrar torbanızın dolu olmasını önler.

KİLO ARTIŞI

Gebeliğin sonunda yaklaşık 11 – 14 kilo kazanırsınız. 3. dönemde kadınların çoğu yaklaşık 5 kilo kazanırlar.



HEMORÖİD (Basur)**SEBEBİ NEDİR ?**

Hemoroid anal bölgede damarların genişlemesi sonucu kanın o bölgede göllenmesidir. Uterusun yaptığı basınç sonucu o bölgedeki damarların yukarı doğru akışı bozulur.

Hemoroid sonucu görülen en önemli belirtiler kanama, kaşıntı ve ağrıdır.

NE YAPABİLİRİM?

- Diğer durumlarda olduğu gibi, hemoroidlerle baş etmenin en iyi yolu korunmadır. Gebelik öncesi bu şikayetiniz varsa gebeliğin erken döneminde önlem almak çok önemlidir.
- Meyve, sebze gibi yüksek lifli diyet ve bol miktarda sıvı alarak kabızlıktan korunun.
- Hemoroidleri tedavi etmek ve belirtilerini rahatlatmak için aşağıdaki noktalara uyunuz:
- Her tuvalet sonrası anal bölgeyi çok iyi temizleyin, yumuşak tuvalet kağıtları kullanın.
- Ilık banyolar hemoroidin küçülmesine yardımcı olur.
- Buz paketli kompresler uygulayın
- Özellikle sert sandalyeler üstünde uzun süre oturmayın.

İlk üç aylık dönem vücudumuzda önemli değişikliklerin olduğu dönemdir. Kişi bu dönemde gebeliğin ilk heyecanını yaşarken bazı sorunlarla da karşı karşıya kalır.



Gebeliğin başlangıcında fiziksel değişiklikler sizi rahatsız etse de, sağlığını veya bebeğin sağlığını tehlikeye sokmaz. Her gebelik kendi içinde ele alınır. Siz aşağıda yazılan sorunların hepsi ile veya bazıları ile karşılaşabilirsiniz ya da hiç karşılaşmayabilirsiniz. Belirtilerin ne olduğunu ve kendinizi rahat hissetmek için bunlara karşı ne yapacağınızı bilerseniz gebeliğiniz o kadar rahat geçecektir.

YORGUNLUK

SEBEBİ NEDİR ?

Gebeliğin başlangıcında kadınların çoğu normalden daha fazla yorgundur. Bu duygu çok iyi anlaşılabilir bir durumdur çünkü: vücudunuzun yapması gereken daha çok işi vardır. Gebeliğin ilk haftalarında, vücudunuz bebeğe besinleri taşıyabilmek için daha fazla kan üretir. Bu artmış kanı göndermek için kalbiniz daha fazla çalışır ve nabız dakikada 10-15 daha fazla atar. Bu dönemde yorgunluk hissedeceğiniz fiziksel değişikliklere ek olarak yeni duygular ve düşüncelerle de karşı karşıyasınız. Gebeliğiniz planlı olsun veya olmasın bu dönemde biraz duygusal sıkıntınız olacaktır. Bebeğinizin sağlıklı olup olmayacağı endişesi olacak ve nasıl anne olacağınız konusunda içinde karmaşık duygular olacaktır.

CİLT DEĞİŞİKLİKLERİ

KASIK BÖLGESİNİN KAŞINMASI

Gebeliğin geç döneminde kasık bölgesinin kaşınması o bölgeyi kurutur. Kasık bölgesini nemlendirici kremlerle nemlendirmek bu rahatsızlığı azaltır.

VARİS

SEBEBİ NEDİR?

Kalbe kan taşıyan damarların kanı yukarı doğru tam olarak gönderememesi sonucu özellikle ayaklarda belirgin olmak üzere cilt altından kırmızı mor çizgiler halinde görülür. Gebelikte büyüyen bebeği desteklemek için olan dolaşım değişiklikleri, sıklıkla bu yan etkiye neden olurlar. Uterus bacak damarları üzerine basınç oluşturduğunda varisler görülebilir veya şiddetlenir.

NE YAPABİLİRİM?

Varisler hiçbir belirtiye neden olmayabilir veya hafif-şiddetli bir ağrı ile birlikte olabilir. Varislerden korunmak için veya varis ağrısını azaltmak için yapılacakları sıralayalım:

- Uzun süre ayakta kalmayın.
- Ayak ayak üstüne atıp oturmayın. Bu pozisyon dolaşım problemlerini artırabilir.
- Mümkün olduğunca ayaklarınızı havaya kaldırın. Otururken ayaklarınızı diğer bir sandalyeye atıp dinlendirin. Yatarken ayaklarınızın altına minder koyarak hafif yukarı kaldırın.
- Düzenli olarak egzersiz yapın
- Varis çorabı giyinin
- Varisler doğum sonrası genellikle büyük oranda iyileşirler.
- Ciddi vakalarda gebelik sonrası ameliyat yapılabilir.

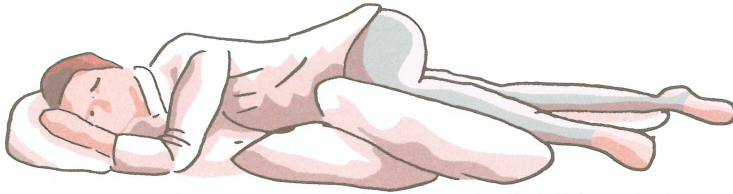
UYKU PROBLEMLERİ

SEBEBİ NEDİR ?

Doğum yaklaştıkça geceleri uyumanız artık iyice güçleşir. Bunun çeşitli sebepleri vardır. Bir nedeni artık karnın iyice büyüüp size rahat bir pozisyon sağlayamamasıdır. Diğer bir neden ise bebeğin gelişi ile ilgili duyduğunuz doğal endişelerdir.

NE YAPABİLİRİM?

- Gebeliğin son döneminde uyku için en iyi pozisyon bacak ve dizleriniz bükülü şekilde sağ tarafınıza yatmaktır. Sağ tarafa yatmak sırt üstü yatmaktan çok daha iyidir çünkü bu durum, ayak ve bacaklarınızda kalbe doğru kanı taşıyan büyük damarlardaki basıncı alır. Ayrıca sırtınızın alt bölgesindeki basıncın azalmasını da sağlar.
- Karnın bölgesini ve bacaklarınızı desteklemek için minderler kullanın.



NE YAPABİLİRİM?

Dinlenin: İhtiyacınız olduğu kadar dinlenin. İyi yeme ile birlikte sigara içme ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan kurtulmanın yanı sıra mümkün olduğunca daha fazla dinlenmek için yollar bulmalısınız.

- Gün içinde arasıra şekerleme yapın. Bacaklarınızı yukarı kaldırarak dinlenme sayesinde enerjinizi yeniden kazanırsınız.
- Gün içinde şekerleme yapamazsanız, hemen iş sonrası veya akşam yemeği öncesi yapabilirsiniz. Eşiniz veya çocuklarınız size ellerinden geldiğince yardımcı olsunlar.
- Dinlenmek için yatağa erkenden yatmak istiyorsanız yapın. Ayrıca yatmadan birkaç saat önce su içmeyi keserseniz, geceleyin tuvalet için çok kereler kalkmak zorunda kalmazsınız.

Egzersiz yapın: Enerji düzeyinizi artırmanın en iyi yolu egzersiz yapmaktır. Hergün 30 dakika yürümek gibi orta düzeyde bir egzersiz bile kendinizi enerji dolu hissetmenize neden olur.

Doğru yemek yiyin: Doğru yemek yeme, her zamankinden daha önemlidir. Gebeliğin başlangıcında doğal olan yorgunluk, yeterli demir veya protein takviyesi almıyorsanız şiddetlenabilir.

BULANTI ve KUSMA**SEBEBİ NEDİR ?**

Gebeliğin erken döneminde bulantı ve kusma ile ilgili bir teori, bunun nedeninin plasenta ve fetusta salgılanan hormon değişikliklerine bağlı olduğu şeklindedir. Bunda mide-barsak sistemindeki değişiklikler de bir parça rol oynayabilir. Mide gebelik hormonlarının etkisi ile daha yavaş boşalır. Bulantı ve kusma ayrıca, duygusal stres ve yorgunlukla artabilir.

Buna “gündüz hastalığı” dense de, gebeliğin erken dönemindeki bulantı – kusma günün herhangi bir zamanında oluşabilir. Bu belirti gebelerin % 70’ini etkilemektedir. İlk gebelikte, genç kadınlarda ve ikiz gebeliklerde bulantı daha şiddetli olabilir. 4 – 8 haftalıkken başlar ve 14 – 16 haftalıkta azalır. Fakat bazı kadınlarda bulantı ve kusma 3. aydan sonra başlayabilir ve bazı kadınlarda ise tüm gebelikleri süresince bulantı devam eder.

**SİYATİK****SEBEBİ NEDİR ?**

Kalça ve uyluk bölgesindeki ağrı, uyuşukluk ve his kaybına siyatik denir. Uterusun siyatik sinirine yaptığı basınç sonucu oluşur. İki siyatik sinir sırtınızın alt bölgesinden bacaklara ve ayaklara uzanır. Gebelikte oluşan siyatik sinir ağrısı önemli bir olay değildir.

NE YAPABİLİRİM?

Doğuma yakın dönemde bebek pozisyon değiştirirse siyatik ağrısı azalabilir, ılık banyolar ve ters tarafa yatarak uyumak da ağrıyı azaltabilir.

DİĞER KÜÇÜK RAHATSIZLIKLAR

KALÇA AĞRISI

SEBEBİ NEDİR ?

Gebelik sırasında salgılanmaları artmış olan hormonlar kalça kemiği arasındaki eklemlerde gevşemeye yol açar. Bu kemiklerin artmış bükülebilme özelliği sayesinde bebek doğum kanalından rahatlıkla geçer. Fakat bu durum kalça ağrısına neden olur.

Gebeliğin son döneminde görülen kalça ağrısı genellikle bir tarafta oluşur.

NE YAPABİLİRİM?

- Sırtınızı ve karın kaslarınızı güçlendirecek egzersizler kalça ağrınızı azaltabilir. Ilık banyolar da yardımcı olabilir.

NE YAPABİLİRİM?

Yeme alışkanlıklarınızı değiştirin: Gün içinde daha sık ve küçük öğünler şeklinde yemek bulantıyı azaltır. Yemekler sırasında az sıvı almak da iyileşmeye yardımcı olur. Bunları yapmanın amacı mideyi tamamen boş veya tamamen dolu tutmaktan kaçınmaktır. Çünkü her iki durum da bulantıyı daha kötü yapabilir.

Gündüz atıştırmaları yapın: İlk kalktığınız zaman bulantınız kötü ise yataktan çıkmadan önce demli olmayan bir çay için. Yatağın başında galeta, kraker gibi kuru şeyler bulundurun.

Çok yavaş kalkın: Sabahları yataktan alelacele kalkmayın, dinlenin. Gebeliğin erken döneminde sık görülen yorgunluk da bulantıyı şiddetlendirebilir.

Hoş olmayan koku ve yiyeceklerden kaçının: Bir çok kadın, gebelikleri sırasında bazı koku ve yiyecekleri hoş bulmazlar. Mümkün olduğunca bu tür yiyecek ve kokulardan kaçının.

Diğer olası yardımlar: Bulantınızı antiasid ilaç kullanımı hafifletebilir fakat doktorunuza danışmadan ilaç almayınız. Çünkü bazı antiasidler vücutta sıvı tutarlar. Bulantınızın hafiflemesine B6 vitamini de yardımcı olabilir.

İDRARA SIK ÇIKMA

SEBEBİ NEDİR ?

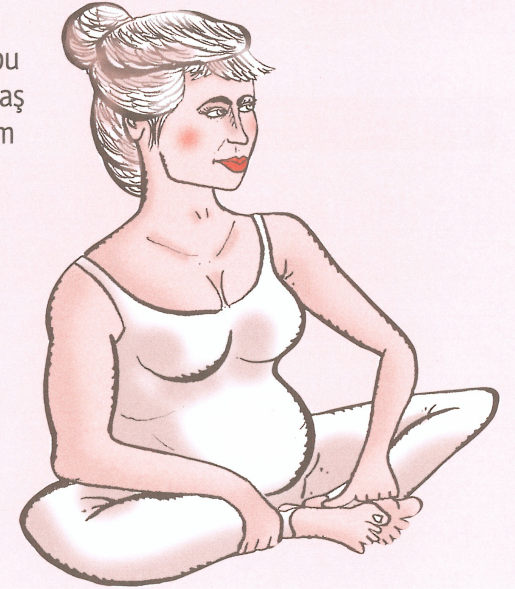
İlk üç ayda uterusun (rahim) büyüyen hacmi ile birlikte böbreklerin etkili fonksiyonları size idrara çıkma ihtiyacı hissi verir. Ayrıca hapşırırken, öksürürken ve gülerken de idrar kaçırabilirsiniz. Bunun nedeni, büyüyen uterusun idrar torbasına yaptığı baskı sonucudur. 4. ayda uterus kasık bölgesine doğru yayıldığından dolayı, mesaneye olan basınç o kadar fazla olmaz.

NE YAPABİLİRİM?

- Yatmadan birkaç saat önce su içmeyi keserseniz, gece boyunca daha az kalkarsınız ve gece boyunca daha iyi uyursunuz. Fakat aksi olmadıkça gebelik süresince sıvı alımını kesmek iyi bir fikir değildir.
- İhtiyaç hissettiğiniz her an idrarınızı yapın. İdrarınızı tutmak, idrar torbasının tam olarak boşalamamasına neden olur ve bu, idrar yolları enfeksiyonuna yol açar. İdrar yaparken öne doğru eğilmek ise idrar torbanızın tam olarak boşalmasına yardımcı olur.

NE YAPABİLİRİM?

- Vücut şeklinizi düzeltmek, hem gebelik sırasında hem de sonrasında daha iyi nefes alıp vermenizi sağlar. Oturup kalkarken sırtınızın düzgün ve omuzlarınızın arkada olmasına dikkat edin.
- Aerobik türü egzersizler de gebelik sırasında yararlıdır. Bu tür egzersizler, sizin nefes alıp vermenizi düzeltir ve nabız hızınızı azaltır. Ancak aşırı egzersizden kaçınmalısınız. Gebeliğin son dönemindeki egzersiz programı için doktorunuza danışın. Uyurken minderle destek olacak şekilde yatmak veya bir tarafınıza doğru uzanmak nefes alıp vermenizi kolaylaştırır.
- Nefes nefese kalmanız gebeliğin son birkaç haftasında azalır çünkü bu dönemde bebek artık yavaş yavaş aşağı doğru doğum kanalına indiğinden akciğerler üzerine olan basınç kalkmaktadır.
- Nefes nefese kalma gebelik sırasında sık görülmesine rağmen, daha ciddi durumlarda hemen doktorunuza danışın.



Gebelikten önce uterusun (rahim) ağırlığı yaklaşık 56 gramdır ve 15 mililitreden daha az hacim taşıyabilir. Doğum sırasında ağırlığı yaklaşık 1 kilonun biraz üstündedir ve bebeğinizi, plasentayı ve 1 litre hacmindeki amnion sıvısını taşımaktadır. Gebeliğin sonlarındaki fiziksel belirtilerin hemen hepsi uterusdaki bu büyümeden kaynaklanır.

NEFES NEFESE KALMA

Sebebi Nedir?

Gebeliğin son dönemlerinde sanki yeterince hava almıyormuşsunuz gibi gelir. Bunun nedeni akciğerlerin hemen altındaki düz kas tabakasının büyüyen uterusun yaptığı baskı sonucu 4 cm yukarı doğru yükselmesidir. Bu, çok az bir miktar olarak gözükabilir, fakat akciğer kapasitesini düşürmek için yeterlidir. Bunun sonucu akciğerlere yeterince hava giremez.

Aynı zamanda, progesteron hormonu, beyindeki solunum merkezi üzerine etki ederek daha derin nefes alıp vermenize neden olur. Sonuç olarak, gebelik sırasında toplam akciğer kapasitesi azalmasına rağmen, gerçekte her nefeste aldığınız hava miktarı hacim olarak artmaktadır.

Kendi rahatsızlığınız dışında, bebeğiniz ile ilgili endişelenmenize gerek yoktur. Genişlemiş dolaşım ve solunum sistemleri sayesinde bebeğiniz yeterince oksijen almaktadır.

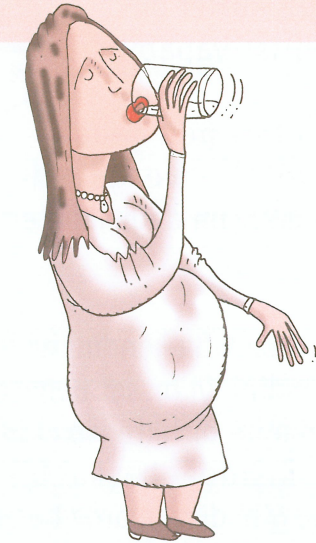
GÖĞÜS HASSASİYETİ

SEBEBİ NEDİR?

Östrojen ve progesteron adı verilen dişilik hormonlarının artmış üretimi gebe kadının göğüslerindeki değişikliklerin temel nedenidir. Gebeliğin ilk birkaç haftasında göğüslerinizde hafif değişiklikler hissedebilirsiniz, bunlar ağırlı olabilir.

NE YAPABİLİRİM?

- Göğüslerinizi iyi destekleyen sütyen ağrıyı azaltabilir. Ayrıca geceleyin göğüsleriniz sizi rahatsız ediyorsa, uyurken de sütyen takınız.



BAŞAĞRISI VE KENDİNİ İYİ HİSSETMEME**SEBEBİ NEDİR ?**

Gebeliğin erken döneminde görülen baş ağrıları birçok kadını rahatsız etmektedir. Nedeni belli değildir, fakat gebeliğin erken döneminde görülen diğer rahatsızlıklar gibi, hormon düzeyinizdeki ve kan dolaşımındaki değişiklikler neden olabilir. Diğer olası nedenler stres ve yorgunluktur. Gebe kaldığınızı öğrenir öğrenmez kafeini azaltırsanız veya tümünden keserseniz, bu değişiklikler birkaç gün sizde baş ağrısı yapabilir.



Kendini iyi hissetmeme, gebe kadınlarda sık görülür ve gebelik sırasında görülen dolaşım değişiklikleri sonucu olabilir.

Stres, yorgunluk ve açlık da kendini iyi hissetmeme ve bayılmanın nedeni olabilir. Kendini iyi hissetmeme şiddetli ise ve karın ağrısı veya vajinal kanama ile birlikte ise ciddi bir neden olan bebeğin uterus (rahim) dışında başka bir yere yerleşmesinden şüphelenilebilir. Bu gibi durumlarda hemen doktorunuza danışınız.

Üçüncü dönem, gebeliğin 28. haftasından başlar ve doğumda biter. Bu dönemde doğumun ne zaman başlayacağını ve nasıl sonuçlanacağını düşünmeye başlarsınız. Bu dönemde bebeğinizin sağlıklı olup olmayacağı konusundaki endişeler ve korkularınız anlaşılabilir. Doğuma kadar olan sürenin çabuk geçmesini istersiniz ki hemen çocuğunuza kavuşup onu sevebilesiniz.

Bu bölümde, üçüncü dönemde sıklıkla karşılaşılabilen bazı belirtiler anlatılmıştır

ÜÇÜNCÜ ÜÇ AYLIK DÖNEM

3. TRİMESTER

FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER

- Nefes Nefese Kalkma
- Diğer Küçük Rahatsızlıklar
- Uyku Problemleri
- Cilt Değişiklikleri
- Hemoroid
- İdrar Kaçırma
- Kilo Artışı

BEBEKLE İLGİLİ ÖNEMLİ NOKTALAR

- Ağırılık
- Bebeğin Hareketleri

SIK SORULAN SORULAR



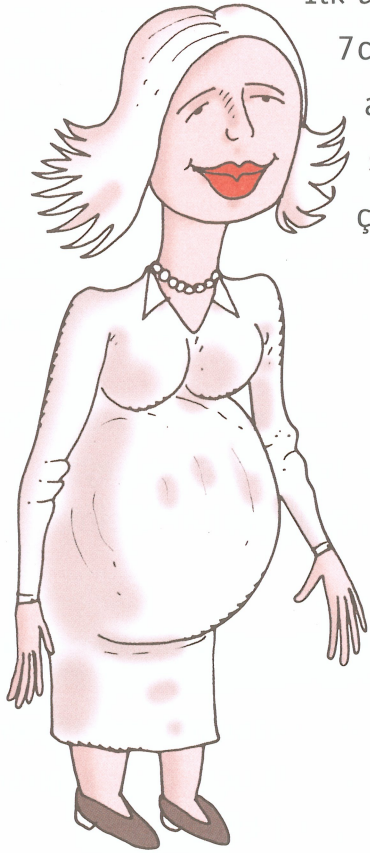
NE YAPABİLİRİM?

- Sinüs baş ağrıları yüzün ön tarafı ve kenarlarına, burun çevresine, gözlere sıcak kompres uygulama ile azalabilir.
- Gerilme baş ağrılarında ise boyunun arkasına soğuk kompres koyunuz.
- Gevşeme egzersizleri, baş ağrınızı azaltmanın yanısıra kendinizi çok iyi hissetmenize neden olur. Bu egzersizleri gözünüzü kapatıp sakın güzel bir yer düşünerek yapın. İyi yemek yeme ve iyi dinlenme ile egzersiz de çok önemlidir.
- Söylemesi çok kolaydır ama yaşamınızdaki stresi azaltmak gebeliğinizin ilk dönemleri ile geri kalanı kolay geçirmenizi sağlayacaktır.
- Ağrı kesici kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışın.
- Hafif sersemlik durumlarını yattığınız yerden veya oturduğunuz yerden yavaş kalkarak azaltabilirsiniz.

KİLO ARTIŞI

Gebelik boyunca toplam 11 – 14 kilo kazanmanıza rağmen, bunun yalnızca çok küçük bir oranını ilk üç ayda kazanırsınız. İlk üç ayda normal kilo artışı yalnızca 1 kilodur.

Bebeğinizin tüm önemli yapıları ve organ sistemleri ilk üç ayda oluşur. Daha sonraki dönemde ise bunlar büyüyüp gelişirler ve bebeğinizde kilo artışı görülür.



İlk üç ayın sonunda, bebek ortalama 7 cm. uzunluğunda ve 28 gram ağırlığındadır. Bazı organ ve organ sistemleri oluşmuş ve hatta çalışmaya başlamıştır.

Soru:

Dişlerimi fırçalarken neden dişetlerim kanıyor? Önemli bir durum mu var?

Cevap:

Vücudunuzdaki diğer mukoz membranlar gibi diş etlerinize de gebelik sırasında fazla kan akımı olmaktadır. Bunun sonucu olarak diş etiniz şişer ve her fırçalamada kanama eğilimi olabilir. Ağrı ve kızarıklık gelişmediği sürece endişelenecek herhangi bir durum yoktur.

Normal dönemde olduğu gibi gebelik sırasında da diş bakımınızı ihmal etmeyin. Rutin diş grafileri sıklıkla doğum sonrasına ertelenmesine rağmen, diş fırçalama (günde en az iki kez), diş aralarını temizleme ve düzenli diş muayeneleri önemlidir. Dişlerin temizlenmesi plak oluşumunu engeller. Dişlerin temizlenmemesi kanamayı daha da şiddetlendirebilir.

Soru:

Gebelik öncesi hiç burnum kanamamıştı, fakat şimdi devamlı kanıyor, ne yapabilirim?

Cevap:

Burun kanaması, vücudunuzda mukoz membranlara artmış kan akımı sonucudur. Bu değişiklik rahatsız edici ölçüde değilse sizin ve bebeğinizin sağlığına zarar vermez.

Bol bol sıvı alın. Burun sekresyonlarını yumuşatmak için evinizde nemlendirici bulundurun ve tahrişi önlemek için burnunuzu çok yavaş temizleyin. Burun kanamasını durdurmak için oturun ya da ayağa kalkın fakat sakın yatmayın veya başınızı arkaya atmayın. Burun deliklerinizi birkaç dakika sıkıp tekrar serbest bırakın. Bunu birkaç defa uygulayın, eğer durmazsa doktorunuza danışın.

Soru:

Kendimi şu son dönemlerde çok sakar olarak görüyorum ve düşüp bebeğime zarar verecekmişim gibi endişe duyuyorum. Bende bir bozukluk mu var?

Cevap:

Hissettiklerinizin tümü normaldir. Gebeliğinizin ilerlemesiyle vücut şekliniz ve denge merkezinizdeki değişiklikler nedeniyle oturmanız, kalkmanız ve yürümenizdeki farklılıklar anormal değildir. Bebek doğduktan sonra tekrar eski halinize döneceksiniz. Düşerseniz, büyük olasılıkla bebeğiniz zarar görmeyecektir. Düşme, bebeğinizden önce ilk başta size zarar verir. Düşmeden sonra bebeğin sağlığından dolayı endişe duyuyorsanız doktorunuza danışınız.

Denge noktanızın değişmesi nedeniyle topuklu ayakkabı giymeyin. Tersine topuksuz düz ve ortopedik ayakkabılar giyin. Çok fazla pozisyon değişikliği yapmanız gereken durumlarda ara vererek çalışın.

Soru:

Bebeğin doğumunu nasıl anlarım?

Cevap:

Bebeğin başının doğum kanalına inmesi doğumun başlangıcının işaretidir. Akciğerler ve mide üzerine olan basıncın azalması sonucu daha rahat nefes alacağınız için ve sindiriminiz daha kolaylaşacağı için kendinizi hafiflemiş hissedeceksiniz.

Hafiflemiş hissettiğiniz zaman karnınızın şekli değişecektir: karnın biraz aşağı ve öne doğru yer değiştirecektir. Bu dönemde daha sık idrar yapacaksınız.

- Kalp yaklaşık 26. günden itibaren atmaya başlar.
- Üreme organları gelişmiştir fakat bebeğin cinsiyeti tam olarak anlaşılamaz.
- İlk kemik hücreleri oluşur.
- El ve ayak parmakları oluşmuştur ve tırnakların oluşması başlamıştır.
- Dolaşım ve solunum sistemleri çalışmaktadır.
- Karaciğer safra yapmaktadır ve böbrekler idrar torbasına idrar salgılamaktadır.
- Bebek ilk üç aylık dönemde hareket etmeye başlamıştır.

Gebeliğin erken döneminde birçok kadın kendisini rahatsız eden belirtilerden şikayetçidir. Bunlar genelde endişe edilecek problemler değildir, fakat hangi belirtilerin doktora başvuracak durumlar olduğunu bilmelisiniz.

NOKTA ŞEKLİNDE KANAMA (LEKELENME) VEYA KANAMA

SEBEBİ NEDİR ?

İlk üç ayda görülen vajinal kanama sık görülen bir olay değildir. Her 4 – 5 kadından birinde oluşur. Kanamanın şiddeti, süresi ve devamlı olup olmadığı belirlenmelidir.

NE YAPABİLİRİM?

- Kanama herhangi bir problemin varlığını gösterebilir. Bu nedenle kanama olduğunda doktorunuza başvurunuz.

NE YAPABİLİRİM?

- Vajina ve kasık bölgenizi mümkün olduğunca temiz ve kuru tutun. Vajinanın içini sabunla yıkamak oradaki asit dengesini bozacağından mantar enfeksiyonu riskini artırır.
- Rahat ve bol giysiler giyin ve sentetik giysiler giymekten kaçının
- Pamuklu iç çamaşırlarını tercih edin.
- Vajina enfeksiyonuna yakalanırsanız, doktorunuza eşinizin de tedavi olup olmayacağını sorun.

AŞERME

Birçok kadının gebelik sırasında belirli yiyeceklerle karşı çok fazla istekleri olur. Özellikle ilk üç ayda, gebelikteki hormon değişikliklerine bağlı olarak iştahınızda değişiklikler olmuştur. 2. dönemde hala bazı yiyeceklerin tadını beğenmeme veya bazı yiyecekleri aşerme devam eder. Sağlıklı yiyecekler yemeye devam ettiğiniz sürece bu değişikliklerin pek bir önemi yoktur. Nadiren, bazı kadınların gebelikleri sırasında yiyecek olmayan maddelere karşı aşermeleri olur. Bunlar zararsız olanlardan, çok zararlı olanlara doğru değişir.

● Kil ● Çamaşır kolası ● Kabartma tozu ● Buz

Bu olağandışı duruma “pika” adı verilir. Bunun nedeni belli değildir. Bunun sonucunda bazen demir eksikliği gelişebilir. Bu gibi şeyleri yeme çoğunlukla zararlı olmayabilir fakat bazı maddeler sindirim sistemi problemlerine yol açabilir. Kil, parazit içerebilir. Yiyecek olmayan bir maddeyi aşeriyorsanız, doktorunuza bildiriniz.

VAJİNAL AKINTI ve ENFEKSİYONLAR

Bir çok kadın bu dönemi ilk döneme göre daha kolay ve daha rahat hissetmesine rağmen, bu dönem yeni fiziksel yan etki ve diğer belirtileri de beraberinde getirir. Potansiyel problemleri tanımlamak ve ne zaman doktorunuza danışacağınızı bilmek ilk dönemde olduğu gibi çok önemlidir.

SEBEBİ NEDİR ?

Bir çok kadının gebelik sırasında vajinal akıntıları artmaktadır. Bunun sebebi üreme organlarındaki bezlerden salgılanan hormonların etkisiyle mukus üretiminin artmasıdır. Gebe kadında görülen normal vajinal akıntı, beyaz renktedir ve ince kıvamlıdır ve hafif bir kokusu vardır. Yüksek asid ortamı sayesinde potansiyel olarak zararlı bakterilerin üremesine izin vermez.

Normalde vajinada denge halinde birçok organizma yaşamaktadır. Bu denge; stres, hastalık, vajinaya tatbik edilen duş, antibiyotik gibi ilaçlar veya gebelik hormonları ile bozulduğunda, bir organizma diğerlerinden daha hızlı çoğalır ve vajinal enfeksiyona neden olur.

Yeşil ve sarı renkte çoğu kez kokulu bir akıntınız varsa ve kasık bölgeniz kızarmış ve kaşıınıyorsa vajina enfeksiyonuna yakalanmışsınız demektir. Bu gebelik sırasında hormon değişiklikleri nedeniyle sık görülür.

KASIK AĞRISI

SEBEBİ NEDİR ?

İlk gebe kaldığınızda kasıklarınızda, kalça ve belinizde ağrı hissi ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Rahim genişlerken, onu tutan elastik dokular bu gelişmeye ayak uydurabilmek için gerilirler. Bu gerilme sonucunda ağrı görülür. Rahatsızlık verici olsa da, endişelenmenize gerek yoktur. Ilık bir banyo gevşemenize ve sancılarınızın hafiflemesine yardımcı olur. Ayrıca dinlenme egzersizleri ile de rahatlayabilirsiniz.



NE YAPABİLİRİM?

Ağrı şiddetli, sürekli ve ateşle birlikteyse hemen doktorunuzu arayın.

Soru:

Her kış istisnasız genellikle şiddetli gribe yakalanırım fakat bu yıl gebeyim. Hastalığı tedavi edecek güvenli bir yol var mı? Hastalığım bebeği etkiler mi?

Cevap:

Grip veya soğuk algınlığının belirtileri sizi rahatsız etse de genellikle bebeğe zarar vermez. Bağışıklık sisteminizdeki değişiklikler nedeniyle gebelik sırasında soğuk algınlığı belirtileri daha uzun sürer.

İyi yemek yeme, sık dinlenme ve egzersiz korunmak için yapılması gerekenlerdir. Ayrıca boğaz ağrısı veya nezlesi olan birisiyle yakın temastan kaçının.

**Bebeğin Hareketlerini Hissetmek**

Bebeğin hareketlerini yaklaşık 20. haftada hissedersiniz. Bu dönemde hareketler biraz düzensizdir daha sonra yavaş yavaş düzenli olur. En aktif olduğu zaman 27 ve 32. haftalardır. Bebeğinizin hareketleri arttığında, gebeliğiniz sizin gözünüze daha gerçekmiş gibi gelecektir. İlk üç aylık dönemde gebeliği size hatırlatan bulantı veya diğer belirtilerdir. Fakat bu dönemde çok daha hoş bir duygu gebeliği size hatırlatmaktadır: bebeğin hareketleri. Zaman geçtikçe eşiniz de karnınızın üstünde bebeğin hareketlerini hisseder.



Gebeliğin 26. haftasında bebeğin boyu yaklaşık 23 santimetre ve ağırlığı 670 gramdır. 28 haftalıkken bebek gözlerini açar ve kapar ve düzenli aralarla uyur ve uyanır. Bu dönemde boyu 25 santimetre ve ağırlığı 900 gramdır.

Bebeginizin hareketlerini hissetmeye başlamanızdan itibaren, bebeğiniz de sizi duyabilmeye başlamaktadır. İşitme en iyi 24. haftada başlamaktadır. Bu dönemde bebeğiniz dışarıdan gelen seslere cevap verir. Şimdi bebeğiniz sizin sesinizi duymaktadır ve doğumdan sonra sizi tanıması muhtemeldir. Uterusun (rahim) içindeki ortam çok sessizdir fakat bebeğiniz kalbinizin atışlarını, damarlar içinde kanın akışını ve midenizin seslerini duymaktadır.

Bebegin diğer duyu organları da bu dönemde gelişmektedir. 16. haftadan başlayarak bebeğiniz ışığa hassas duruma gelmektedir ve 29. haftada bebek gözünü açarak parlak ve sürekli yanan ışığın kaynağını bulmaya çalışır.

Ailenizde veya yanınızda çalışan kişilerde soğuk algınlığı varsa, ellerinizi sık sık yıkayın. Çünkü bu mikroplar kolaylıkla hasta kişiye temas etmeye bulaşır.

Gebelikte soğuk algınlığı ve griple başatmanın en iyi yolu, ilaç almadan kendinize en iyi şekilde bakmaktır. Bol dinlenme ve fazla sıvı alma ile belirtileri tedavi edebilirsiniz. Odanızı devamlı nemlendirin. Devamlı bir su kaynatıp buharının odanızda dağılarak ortamın nemlenmesini sağlayın.

Hafif soğuk banyolar ateşinizin düşmesine yardımcı olur.

İştahınız soğuk algınlığından etkilenmiş olsa bile, iyi yemeye dikkat edin. Küçük miktarlarda ve sık olarak yemek yiyin.

- Ateşiniz 38.2 °C'ye erişirse,
- Yeşil veya sarı mukuslu balgam çıkıyorsanız,
- Belirtiler sizin yemenizi veya uyumanızı engelliyorsa,
- Belirtilerde herhangi bir iyileşme olmadan birkaç günden fazla sürmüştse **doktorunuzu arayın!**

Soru:

Gebelik sırasında röntgen ışınları zararlı mı? Diş bakımı sırasında röntgen yaptırmadan kaçınmalı mıyım? Diğer röntgenlerle ilgili bilmem gerekenler nedir?

Cevap:

Kanser tedavisi gibi yüksek doz radyasyon uygulamasının bebeğe zarar verdiğinin bilinmesine karşın teşhis amaçlı kullanılan düşük dozların bebeğe zarar verme olasılığı pek yoktur. Gebe olduğunuzu bilmeden teşhis amaçlı röntgen yaptırmışseniz sakın panik olmayın ve doktorunuzla konuşun.

Diş röntgenleri ile alınan ışın miktarı çok daha düşüktür. Göğüs röntgeni ile de aldığınız ışın çok azdır. Fakat gene de gebelik sırasında hiç ışın almamak en iyisidir. Rutin diş röntgenlerini gebelikten sonra veya en azından son üç aylık dönemde yaptırebilirsiniz. Gebelik sırasında çekilen ultrasonların ise bebeğe hiç zararı bulunmamaktadır.

Soru:

Benim 2 yaşındaki çocuğum devamlı kucakta taşınmaktan hoşlanıyor. Onu kaldırmam veya herhangi bir ağır kiloyu kaldırmam bebeğime zarar verir mi?

Cevap:

Fazla kilo kaldırmak bebeğinizden çok sırtınıza zarar verecektir. Bu yüzden yorulmadığınız sürece aşırı olmamak şartı ile ağırlık kaldırmaktan korkmayın.

ANEMİ (KANSIZLIK)

Bebeğin gebelik sırasında artan ihtiyaçları vücudunuzun demir gereksinimini fazlalaştırır. Demir, alyuvarların yapımında rol oynayan çok önemli bir elementtir. Gebelik öncesinde günlük demir ihtiyacınız 15 mg kadarken şimdi bunun 2 katına ihtiyacınız vardır: 30 mg.

Diğer kadınlar gibi gebelik sırasında bu kadar fazla demiri temin edecek yeterli demir deponuz yoktur ve artmış demir ihtiyacınızı besinlerden aldığınız demir ile karşılamanız da mümkün değildir.

SEBEBİ NEDİR ?

Gebelik sırasında kan hacminiz yaklaşık % 45 oranında artar. Vücudunuzda yeterince demir yoksa artmış alyuvar üretimindeki ihtiyacı karşılayamaz ve bunun sonucunda anemi gelişir. Gebe kadınlarda anemi yorgunluk ve strese yol açar ve annenin hastalıklara daha çabuk yakalanmasına neden olur.

ANEMİNİN BELİRTİLERİ

- Yorgunluk ve güçsüzlük
- Solukluk
- Nefesten kesilme
- Çarpıntı
- Sersemlik, baş dönmesi

NE YAPABİLİRİM?

- Aneminin tek tedavisi demir almaktır. Bu yüzden gebeliğin 2. döneminden itibaren muhakkak her gebe ilave olarak demir almalıdır.

KİLO ARTIŞI

Bu ikinci üç aylık dönemde ne kadar kilo alırsınız? Kilo artışı biraz da gebelikten önceki ağırlığınıza biraz bağlıdır fakat ilk üç aydan sonra haftada 400 – 500 gram almanız normaldir.

KABIZLIK

SEBEBİ NEDİR ?

Kabızlık, gebelikte görülen en sık ve en rahatsız verici durumlardan biridir. Kabızlığın nedeni sindirim sisteminin genel olarak yavaşlaması ve büyüyen uterusun alt barsaklara yaptığı baskıdır. Kabızlık ayrıca gebeliğin son dönemlerinde hemoroid (basur) oluşumunu artırır.

NE YAPABİLİRİM?

- Bu problemle baş etmenin en önemli yolu diyetinizi düzenlemektir.
- Liftten zengin yiyecekler ve fazla sıvı alma kabızlığı önler veya hafifletirler. Her türlü çiğ sebze, meyve ve her türlü et yemeği yiyebilirsiniz.
- Meyve ve sebzeler ihtiyacınız olan lifi almanızı sağlar.
- Meyve suları da kabızlığı azaltırlar. Kuru kayısı, kuru erik, kuru incir kompostoları içebilirsiniz.
- Sabah kahvaltısından önce bir bardak şekerli ılık su (bir çay kaşığı yağ ilave edilmiş su) içiniz.
- Yaptığınız egzersizi artırmanız da bu probleme yardımcı olabilir.
- Günlük yürüyüşlerinizi biraz artırmanız etkili olabilir.
- Bu dönemde de doktorunuza danışmadan müshil yada benzeri etkili ilaçlar almayınız.

Üçüncü aydan sonra fazla ağır şeylerin kaldırılması önem arzeder. Herhangi bir ağırlık kaldırırken dizlerinizin üstüne çöküp sırtınızı mümkün olduğunca dik duruma getirip o şekilde alıp kalkmanız öğütlenabilir.

Soru:

Gebeliğim sırasında cinsel yaşamımda herhangi bir değişiklik olacak mı?

Cevap:

Erken doğum veya düşük riski yoksa gebelik sırasında cinsel yaşamınız hiçbir şekilde değişmeyecektir. Ancak bazı doktorlar gebeliğin ilk iki ayı ile son birkaç haftasında cinsel ilişkiye girilmemesini önerirler.

Soru:

Gebe kalmamdan beri uyku düzenim tamamıyla değişti. Bu değişiklik normal mi?

Cevap:

Evet. Tüm fiziksel ve duygusal değişiklikleri göz önüne alacak olursak uyku düzenindeki bu değişikliklerin olması pek şaşırtıcı değildir. Bazı kadınlar ilk üç ayda daha fazla uyumalarına rağmen, bazıları gece uyumakta zorluk çekmektedir. Uyuyamıyorsanız işte size basit öneriler:

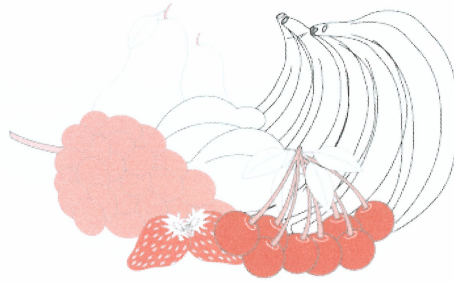
Yatakta uyumayı beklemeyin, kalkın ve kitap okuyun, TV izleyin, örgü örün v.s.
Gün içinde uyuyup gece uyuyamıyorsanız, öğleden sonraları kısa kestirmeler yapın.

İKİNCİ ÜÇ AYLIK DÖNEM

2. TRİMESTER

FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER ve BELİRTİLER

- Ağrılar ve
- Yanmalar
- Cilt değişiklikleri
- Kabızlık
- Anemi
- Kilo artışı



BEBEKLE İLGİLİ ÖNEMLİ NOKTALAR

SIK GÖRÜLEN BELİRTİLER

- Vajinal akıntı ve enfeksiyonlar
- Aşerme

SIK SORULAN SORULAR



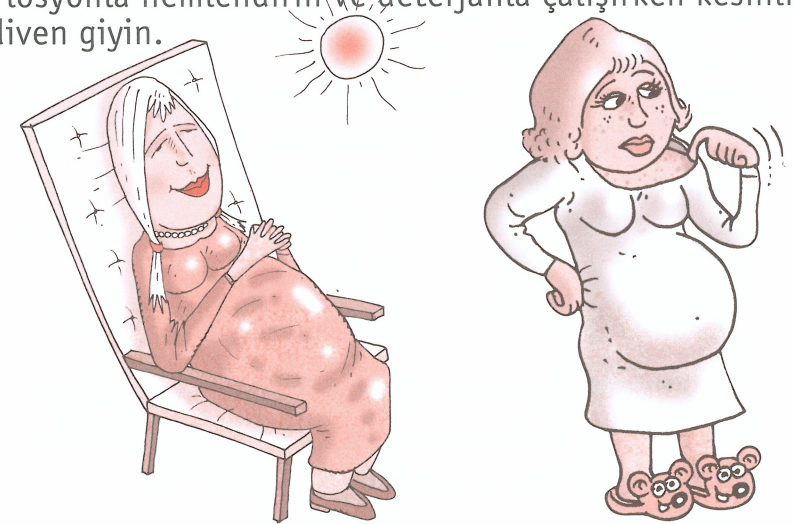
DİĞER CİLT DEĞİŞİKLİKLERİ

Aşağıda yazılı olanlar doğumdan sonra sıklıkla kaybolan cilt değişiklikleridir:

Gebelik sırasında görülen avuç içi kızarıklığı ile avuç içi ve ayak tabanı kaşıntısı nemlendirici kremler kullanılarak azaltılabilir.

Benlerin sayısı çok artabilir fakat gebelik sırasında oluşanlar cilt kanserinde oluşanların tipinde değildir (Emin olmak için doktorunuza gösteriniz).

Tırnaklar kırılgan ve yumuşak olabilir. Oje kullanmak bu durumu daha da kötüleştirebilir. Ellerinizi olduğu gibi tırnaklarınızı da losyonla nemlendirin ve deterjanla çalışırken kesinlikle eldiven giyin.



CİLT DEĞİŞİKLİKLERİ

CİLT KARARMASI

SEBEBİ NEDİR ?

Gebelik sırasında vücudunuzda görev yapan hormonlar cildinizde belirli değişikliklere neden olur. Bunlardan en sık görüleni, kadınların yaklaşık % 90'ında karşılaşılan cilt kararmasıdır. Bu belirti, esmer kadınlarda daha belirgindir. Gerçek nedeni belli değildir fakat artmış östrojen düzeyleri bununla ilişkili olabilir.

Gebelik sırasında cilt kararması; göğüs uçları, kasık bölgesi ve göbek çevresinde belirgindir. Ayrıca koltuk altları ve kalçanın iç tarafında da belirebilir. Bazı gebelerde ayrıca yüzde de hafif cilt kararması oluşur.

NE YAPABİLİRİM?

- Gebelik sırasında cilt kararması güneş ışığı veya diğer ultraviyole ışıklarla daha da kötüleşebilir. Bu durumda fazla güneşe maruz kalmayın. Dışarıda olduğunuz zaman vücudunuzu en az 15 koruma faktörlü bir güneş kremi ile koruyun. Hava güneşli de olsa, bulutlu da olsa her zaman zararlı güneş ışınlarının vücudunuza gelebileceğini unutmayın!...

Cilt kararması doğumdan sonra her zaman kaybolur.

İkinci üç aylık dönem gebeliğin 13. haftası ile 27. haftası arasındaki dönemdir. "Altın dönem" olarak da adlandırılan bu dönemde gebeliğin başlangıcındaki yan etkiler azalmış buna karşın son üç aydaki rahatsızlıklar ise henüz başlamamıştır. Bu dönemde bulantınız azalmıştır, uykularınız düzelmiştir ve enerjiniz yerine gelmiştir. Ayrıca bu dönemde bebeğiniz size gerçek gibi gelmeye başlamıştır. 12 haftalıkken doktorunuz bebeğin kalp atışlarını duyabilir ve 16 – 20. haftalar arasında bebeğin ilk hareketlerini hissedebilirsiniz.

4 – 5. aylarda artık karnınız yavaş yavaş belirmeye başlamıştır. Gardrobunuzu değiştirmenin, gelen bebeğiniz için evde planlar yapmanın zamanı gelmiştir. İkinci üç aylık dönem bu kadar problemsiz bir dönem de değildir.

Yeni belirtiler bu dönemde de sık görülür. Hangi belirtilerin normal olduğunu okudukça göreceksiniz.



AĞRILAR ve YANMALAR

İkinci üç aylık dönemde uterusun genişliğinde hızlı artışı fark edeceksiniz. 27. haftanın sonunda bebek 12 haftalıktakinden 4 kat daha büyük olacaktır. Uterus büyürken, vücudunuzun içinde o bölümde olan diğer organlar normal yerlerinden birazcık uzaklaşacaklardır. Bu nedenle bu organları tutan kas ve liflerde aşırı gerilme olacaktır. Bütün bu büyüme ve gerilme anne adayını rahatsız edebilir. Bu dönemde görülen ağrı ve yanmaların esas nedeni uterusun ağırlığı ve genişliğindeki artış ve gebelik hormonlarıdır.

SIRT AĞRISI

SEBEBİ NEDİR ?

Gebelik sırasında kalça bölgenizdeki kemiklerin arasındaki eklemler yumuşayıp gevşerler.

Bunlar doğum sırasında bebeğin bu bölgeden geçebilmesi için bir hazırlıktır. Bu dönemde, uterusunuzun ağırlığı artar ve ağırlık merkezinin yeri değişir. Bunun sonucu olarak zamanla ve belki hiç farkında olmadan, vücut şekliniz ve yürüme şekliniz değişir. Ağırlık merkezindeki değişiklikleri kompanse etmek için yapılan bu değişiklikler de sırt ağrılarına neden olur. Sırt ağrısına neden olan bir başka faktör ise karn bölgesindeki kasların hafif de olsa ayrılmasıdır.

NE YAPABİLİRİM?

- Bulantı ve kusmayı önlemek için ilk üç ayda yaptığınız şeyler mide yanmanızı da önleyecektir. Örneğin, sık ve küçük öğünlerde yemek yiyin ve midenizi doldurmayın.
- Mide yanmanızı artıran hareketler ve pozisyonlardan kaçının (ani öne eğilmeler vs.)
- Bir şeyi kaldırırken dizlerinizin üstüne çökün.
- Sırtüstü yatmaktan kaçının ve kendinizi minderlerle destekleyin.
- Mide yanmanız çok fazla ise doktorunuz size antiasid yazabilir, fakat doktorunuza danışmadan antiasid almayınız. Çünkü bazı antiasidler vücutta su tutarlar.
- Yağlı ve baharatlı gıdalardan ve özellikle kızartma türü yiyeceklerden uzak durun. Fazla miktarda çay, kahve ve çikolatadan sakının.



MİDE YANMALARI

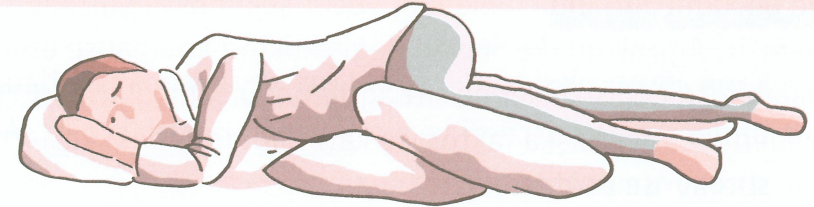
SEBEBİ NEDİR?

Mide yanmasının nedeni, mide içeriğinin yemek borusuna doğru geri kaçmasından oluşur. Bu meydana geldiğinde, mide asitleri yemek borusunu tahriş eder.

Gebelikte mide yanmasına sebep olan birçok durum vardır. En önemli nedeni, büyüyen uterus yukarı doğru mideyi sıkıştırmasıdır. Diğer bir neden, sindirim sisteminizin çalışması hormonların etkisi altında yavaşlamaktadır. Yemek borusunda dalga şeklinde hareketlerle ilerleyen yiyeceklerin gidişi gebelik sırasında yavaşlamaktadır. Midenizin boşalması gecikmekte ve yiyecekler sindirim sisteminden daha yavaş boşalmaktadır. Bu genel yavaşlama şu nedenle oluşur: yiyecekler emilirken daha uzun süre geçecek ve bu şekilde bebeğe daha fazla besin ulaşacaktır. Fakat, bu durum hazımsızlık ve şişkinliğe yol açar.

NE YAPABİLİRİM?

- Sırt ağrısını azaltmak için, oturmanıza, kalkmanıza ve yürümenize dikkat etmelisiniz.
- Doğru duruş egzersizleri yapın, omuzlarınız geride durun.
- Uzun süre ayakta kalacaksanız, bir ayağınızı yerden fazla yüksekte olmayan iskemleye dayayın.
- Bacaklarınız hafif yukarıda oturun ve bacak bacak üzerine atmayın
- Ağırlığı doğru kaldırın. Dizlerinizin üzerine oturun ve ağırlığı beliniz dik olacak şekilde kalçanızı (sırtınızı değil) yukarı kaldırarak alın.
- Ani yakalama hareketleri yapmayın veya kolunuzu aniden başınızın üstüne kaldırmayın
- Yatarken veya dinlenirken dizleriniz ve kalçalarınız kıvrılı şekilde, bir tarafa bakacak şekilde yatın. Dizlerinizin arasına ve karnınızın altına minder yerleştirin. Bu pozisyon alt sırt bölgesindeki basıncı ortadan kaldıracaktır.
- Karnı bölgenizdeki kasları güçlendirmek için yapılan egzersizler sırt ağrısının azalmasına yardımcı olacaktır.



KARIN AĞRILARI

SEBEBİ NEDİR ?

İkinci dönemde alt karın bölgesindeki ağrıların nedeni genişleyen uterusun çevresindeki kasların ve liflerin gerilmesidir. Bu nedenle karın bölgesindeki ağrı bebeğiniz ve sizin için bir tehdit oluşturmazsa da, bu ağrıyı doktorunuza söyleyin çünkü bu ağrının nedeni uterus dışına yerleşmiş gebelik veya erken doğum başlangıcı olabilir.

Daha önceden karın bölgesine uygulanan bir ameliyat geçirmişseniz ağrının nedeni buradaki yapışıklıkların gerilmesi olabilir.

Gebelik sırasında bazen apendiks iltihabı veya safra kesesi taşları ağrısı farklı yerlerde oluşur. Bu ağrının farklı yerde oluşmasının nedeni büyüyen uterusun diğer organları bulundukları yerden başka tarafa itmesidir.

NE YAPABİLİRİM?

- Karın ağrısı çok şiddetli ise, oturma veya yatma rahatlatılabilir.
- Dinlenme egzersizleri ve sıcak banyo rahatlatılabilir. Ağrı sürekli ise doktorunuzu arayın.

BACAK KRAMPLARI

SEBEBİ NEDİR ?

Bacaklarda kramplar 3. aydan sonra sık görülür. Genellikle geceleri oluşur ve bazen uykudan uyandıracak kadar şiddetlidir. Bacak kramplarının gerçek nedeni belli değildir. Fakat kalsiyum alımındaki yetersizlik, yorgunluk veya sinirler üzerine uterusun yaptığı basınç ağrıya neden olabilir.

NE YAPABİLİRİM?

- Bacak krampları sizi çok rahatsız ederse, kalça kaslarınızı gerici egzersizler yapın.
- Uzun süre oturmaktan veya uzun süre yürümekten kaçının.
- Eğer kramp girerse, dizinizi gererek ayağınızı hafifçe yukarı kaldırın.
- O bölgeye sıcak uygulamalar rahatlatıcı olabilir.