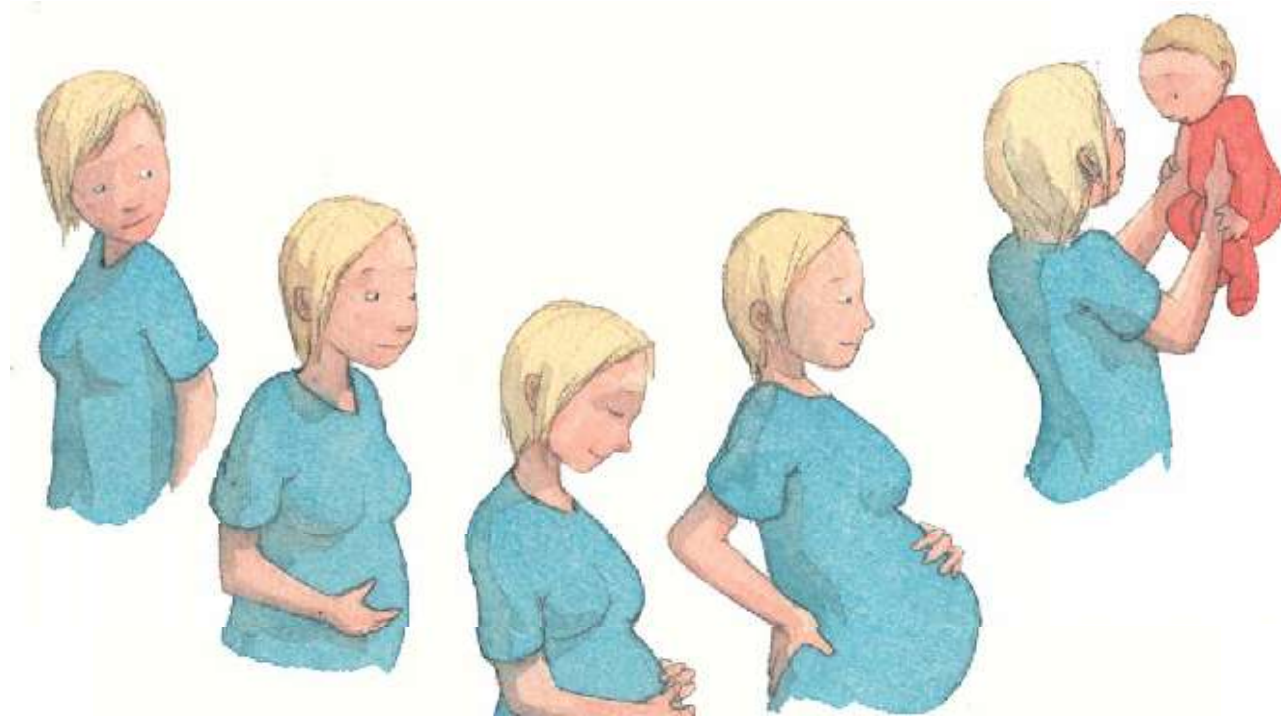


Yakinda bir bebek...



önsöz

«yakinda bir bebek », yeni anne baba (ebeveyn) adaylari için olup
(gebe kalma),
Fitus (cenin) gelisimi veya gebeligin tibbi gelisimi gibi temel konulari kapsamaktadır
Kitapçigi okudukça
bazi bilgiler, tavsiyeler,
Ve puf noktaları bulacaksınız,
bu çok özel dönemde bebeginize ve kendinize daha fazla özen göstermenize
yardimci olacaktır.

Haftalar geçtikçe, gebeligin gelisimini kesfetmek,
İçinizde kimildayan bu küçük varlik hakkında daha fazla bilgi edinmek,
ultrason sayesinde gelisimini izlemek,
Isim vermek, bütün bunlar onunla, dogmadan önce bile, bütün hayati boyunca sürecek
güçlü bag kurmaniza katkıda bulunuyor.
Duygu ve hislerle dolu bir program !
Egerki, gün be gün, gebeliginizi takip etmek isterseniz
ONE size « Annenin karnesini » sunmaktadır
(Bu karne) sizin ve saglik çalışanlari arasında bag olacaktır.
Saglik çalışanlarında isteyiniz !
Keyifle okuyunuz !

Konular

Gebe kalmayimi dusunuyorsunuz ?	5
Hamileligimi kim takip edecek ?	6
Hamilemiyim ?	8
Bu duruma nasil geldin ?	10
Nasil büyüyorsun ?	12
Neden hamileligin baslangicinda bir uzmana görünmeli ?	16
Dogum öncesi muayenelerde neler oluyor ?	17
Hangi zamanlarda acil olarak doktora görünmeli	
Hamileliginizi takip eden uzman ?	22
Gebeligin getirdigi sorunlara nasil çare bulunmalı ?	23
Yasam tarzım gebeligimi etkiliyormu ?	27
Endise, sikinti yasayan hamile kadin sadece ben miyim ?	
Hamileligimi yasamakta zorlanıyorum ?	33
Coçuguma nasil bir emzirme sekli vermeliyim ?	34
Dogum için neler hazirlamali ?	35
Doguma nasil hazirlanmalıyım ?	38
Dogum nasil geçiyor ?	40
Dogum evinde neler yapiliyor ?	44
Terim sözlüğü (küçük- sözlük)	46

Gebe kalmayimi düşünüyorsunuz?

Gebe kalmadan önce doktora muayene için gitmeyi düşündünüz mü?

Bu muayene anne-baba olacaklar için.

Doktor, sağlık dosyanızı düzenleyerek, sağlıklı olduğunuzdan emin oluyor:

Sağlık geçminizin hakkında sizi sorguluyor, yaşam biçiminiz hakkında,

Bütün bunları, gelecekteki gebeliginizin etkenlerini bulmak için (doktor yapmaktadır).

Bazı bulaşıcı hastalıklara (kızamıkçık, toksoplazmoz) Sizin veya arkadaşınızın bazı virus taşıma (aids, hepatit...) veya genetik hastalıklar ihtimaline karşı korundugunuzu ögenmek için kan alınacaktır.

Bazı durumlarda, gebelikten önce veya sonar doktor ona göre önlem alacaktır (ası, tedbirler, hayat hijyeni ...).

BİLİYORMUSUNUZ

Hamilelik arzusu oluşumundan itibaren ve gebeliğin ilk iki ayında, günde bir hap, folik acid eki alarak, nörolojik özür risklerini azaltabilirsiniz, Serbest satista Ezcanelerde bulabilirsiniz.

Doktora bütün sorularınızı sormaya çekinmeyin.

Size cevap vermek onun mesleği, sizi rahatlatmak ve size yardım etmek için zaman bulmak.

Hamileligimi kim takip edecek?

Hamileliginiz boyunca
Size yardim edebilecek
Profesyonel Çalışanlar var:
Jinekolog, ebe kadın,
Hekim, ONE'nin Saglik-sosyal çalışanlari (TMS).
Onlara
“gebelik profesyonelleri”
Adini veriyoruz.
Görevleri, (çalıştiklari) yere gore
Degismektedir.

Gebelik profesyonelleri, kim olursa olsun, sizi gebelik öncesi muayenelerde takip eder ve (sizing için zaman alır:

- Hamileligin iyi geçmesi için gerekli olan bakım ve tavsiyeler verilecektir ,
- Ultrasonlari programlamak,
- Anne-babayi doguma hazirlamak,
- Dogum çalışmasını ve dogumu takip ve eslik etmek (profesyoneller göre).

Her profesyonel eğitimine göre özellikleri vardır.

JINEKOLOG

Jinekolog, uzman bir doktordur. « normal »denilen ve aynı zamanda « tehlikeli » dogumlari takip eder.
Düzenli olarak dogum yaptırır.

HEKİM

Hekim kantesti yaparak, gebe kaldiginizi dogrular ve hamileliginiz boyunca sizi takip eder. “Tehlikeli” hamilelikler için, genelde size jinekologa yönlendirir.
Dogum yapmaniza yardımcı olabilir, ama gerçekte, çok az hekim dogum yaptırmakta.

EBE KADIN

Ebe kadın, hamileliğin ve doğumların normal geçmesi ni sağlayan (normal doğum) bir sağlık profesyonelidir. Doğum sonrası, hayatın ilk haftalarında ve gerektiği sürece anneye ve bebeğe gereken bakımı vermektedir, aynı zamanda emzirme için yardım etmektedir.. Eğerki hamilelik boyunca, doğumda veya doğum sonrası sağlık sorunları ortaya çıkarsa, o zaman doktor bakıma devam edecektir.

ONE'NİN DOĞUM ÖNCESİ MUAYENESİ

ONE'nin doğum öncesi muayeneleri her müstakbel anne-baba içindir. Bir mahallede veya bir hastanede bulunmaktadırlar. Müstakbel anne-baba adayları, profesyonel bir ekip tarafından karşılanıyorlar, (bu ekip): ebe kadın, hekim, jinekolog veya sağlık-sosyal çalışanları (TMS) doğumları takip etmek için eğitim görmüştür

Bu ekip, hamilelik süresince, sağlık ve sosyal açıdan anne-babaya eşlik etmektedirler. Anne-baba isterse, sağlık-sosyal çalışanı eve ziyarete gelebilir.

Doğum öncesi

Muayeneler annenin ve gelecek

Çocuk için çok temel bir üsüdüdür.

HAMİLEMIYIM?

BEDENİM BANA HANGİ BELİRTİLERİ VERMEKTEDİR?

- Âdetimde geikme var.
- Ggslerim Agir ve gerilmis.
- Bazen midem bulaniyor.
- Her zamnkinden fazla uyumaya ihtiyacim var.
- Istahim degisiyor, « canim bazi seyleri çekiyor »
- Çok sik tuvalet ikiyorum

NASIL EMİN OLABİLİRİM?

Bir doktor muayenesinde kan tahlili ve/veya ultrason ile belli olur.

Ezcanelerde, idrar tahlili ile yapılan gebelik testleri satılmaktadır.

Ama, sosyal sigorta (mutuelle) tarafından karsılanmamakta. Sonuçtan tam emin olmak için, bu tür bir test yapmak için, âdetinizin 4 veya 5 gün gecikmesini bekleyiniz.

Hamile oldugunuzdan ve

Hamileligin normal bir sekilde gelistiginden emin olmak için

En kısa zamanda,

bir saglik profesyonelinden randevu aliniz.

NORMAL BİR HAMİLELİK NE KADAR ZAMAN SÜRÜYOR?

Bir hamilelik, son âdet gününden itibaren 40 hafta sürmekte ;

Eğerki (âdetiniz) düzenli ise -28 gün,

âdetin başlangıcından iki hafta sonra gebe kalınabilir.

Üç aylık hamilelikten önce çekilen ultrason, bebegın yasını ve tahminen

Doğum tarihini doğrular.

Belirlenen tarihten 10 gün sonra kadınların doğum yaptığı sıkça görülmekte.

Tarih biraz geçti diye fazla endişelenmeyin.

Erken bir suni bosalmayı önlemek için, âdet yokluğunun 40 haftasından itibaren

profesyonel sıkça bebegın yaşayabilirliğini monitor veya ultrason ile kontrol eder.



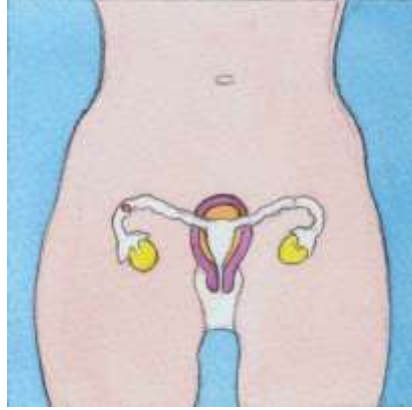
BU DURUMA NASIL GELDİN?

Çok uzun bir süreden
beri hersey hazır bu
Çoçuğu karsilamak için ...

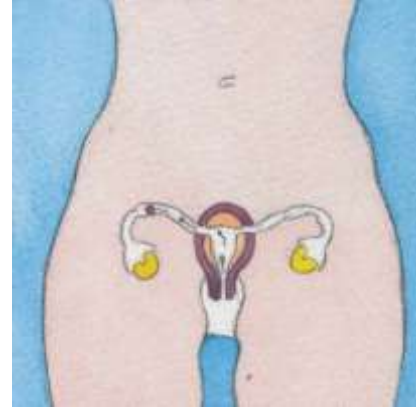
Kadının jenital aygiti (aleti) Yumurtaliklar, hortumlar, rahim, ve dölyolundan (vagina) meydana gelmektedir *.

- Her ay, bir yumurta olgunlasip, yumurtaligi terketmekte.
Hortuma geldiginde, yumurta rahime dogru gitmekte..
Cinsel iliski esnasinda spermatozoitler dölyataginda rahime dogru ilerlemekteler.
Sonra hortumlara varmaktalar. Orda spermatozoit yumurtaya girmekte.
2 çekirdek birlesiyor ve bir oluyor. Bazen 2 yumurta döllenebiliyor: o zaman ikiz oluyor°.
- Döllenmis yumurtanın rahime dogru birkaç günlük yolculukugu basliyor.
Hücresinin bölünmesi basliyor.
Egerki yumurta iki tam belirgin parçaya bölünürse, “gerçek” ikizler dünyaya gelir.
Bu dönemde, gelecek varligin karakteristikleri belirlenir (cinsiyeti, saç rengi, gözlerinin rengi...)
- Embriyon (döllenmis yumurta) rahime yerlesmekte.
Bir kaç hafta sonra, amniotic sivi kilifi olusur (bebeği) korumak için.
Embriyon, sıcak boncugun içinde rahatça kimildamakta.
Plasentadaki takas sayesinde, beslenir ve nefes alır.
Oksijelenmis kan göbek kordonunun kanalından gelmekte.

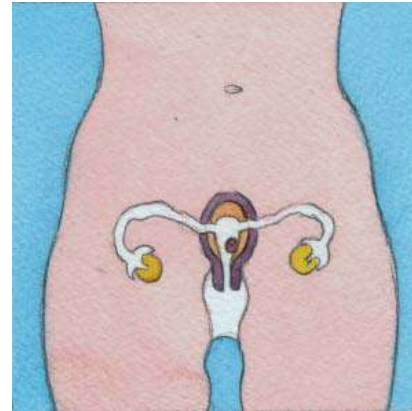
* Terim sözlüğüne bakınız (küçük-sözlük)sayfa 46 ile 50 arası



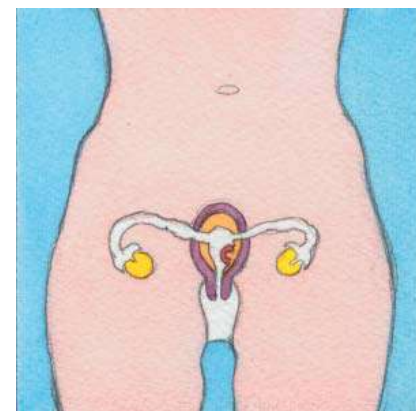
1/ YUMURTALIK



2/ DÖLLEME



3/ YUVALAMA



4/ EMBRİYON (OGULCUK)

NASIL BÜYÜYORSUN?

40 hafta veya 9 ay dogumuna hazirlanmak için...
Sana çok uzun gelebilir ama gelismen için gerekli!

Gerçek boyun:

4 hafta iken



• 5 hafta iken



• 11 hafta iken



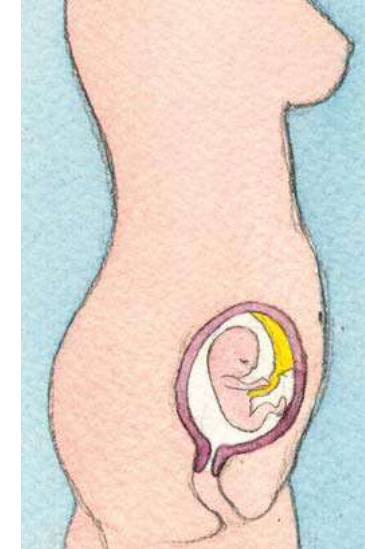
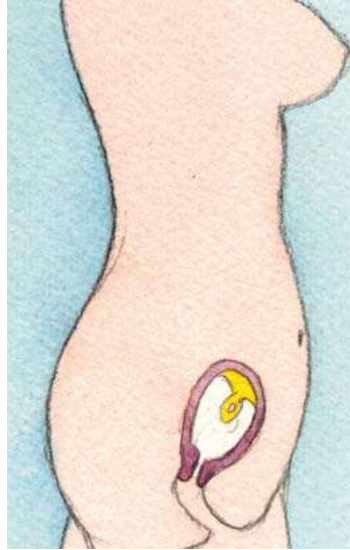
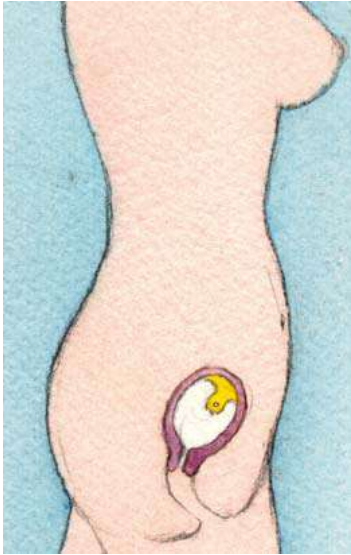
• son adet gününden iki hafta sonra gebe kalinabilir. 1 aylık hamilelik, adetsiz 6 hafta demek oluyor.

1 aylık iken (adetsiz 6 hafta),
Embriyon boyu 4 ile 5 mm arası ve sadece 1 gr ama
Beyni oluşmakta ve kalbi atmakta.

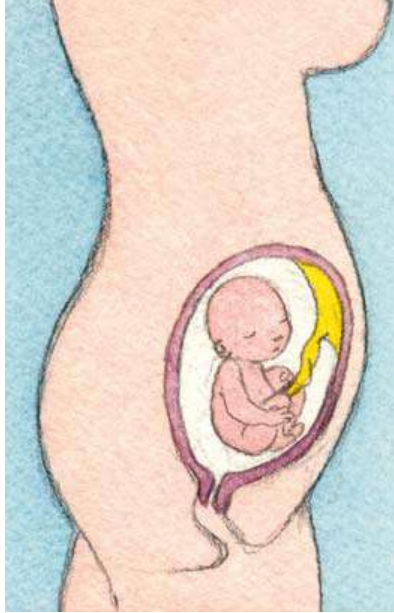
* Terim sözlüğüne bakınız (küçük-sözlük)sayfa 46 ile 50 arası

• **2 aylık iken** (adetsiz 10 hafta),
Onu bir insan yapacak olan etkenler yerine oturmakta: kafası büyümekte yüzü belirlenmekte, gözleri, kulakları, ağız ortaya çıkmakta.
Bacaklarını, kollarını, ellerini, parmaklarını bile Tahmin edebiliyoruz !
İskeleti oluşmakta. Midesi, karacigeri, böbrekleri çalışmaya başlamaktadır.
Boy 4,5 cm olup kilosu aşağı yukarı 11gr 11 gr.

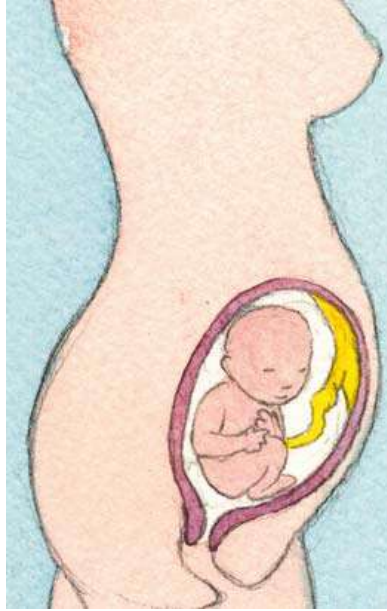
• **3 aylık iken** (adetsiz 14 hafta),
Adi artık 'cenin'. Boyu 9 cm olup, Kilosu 50 gr civarında.
Küçük bir kız veya küçük bir oğlan?
Cinsiyeti oluşmuştur ama bunu 5 aylık iken yapılan ultrasonda görebilirsiniz.
Sıcak rahimin içinde rahatça kimildamakta, dönmekte, amniotic sıvıyı yutmakta.
Belkide parmağını emmekte ?



• **4 hafta iken** (adetsiz 18 hafta),
Boy 15 cm..
Ne abuk buyyor !
Ince olan derisi(cilti)kaplanmış olup, saçları
Uzamakta.
Besinci ayda iken kimildadığını
hissediyorsunuz...



• **5 aydan az sonra** (adetsiz 24 haftaboyu 28
cm ve kilosu 500gr civarında
Sesler ona gelmekte .
Onları duymakta ama kalın sesleri ince
seslerden daha iyi idrak etmekte.
Ona mzık dinletirseniz veya sarkı söyler
iseniz, belki doğumdan sonra tanır.



• **6 aylık iken** (adetsiz 28 hafta),
Çok fazla kimildamakta. Günde bir kaç defa
Hareket ettiğini hissetmektesiniz, özellikle
Siz rahat olduğunuzda. Babasıda onu
hisedebilir. Ona dokunarak, ouğunuzla
iltibata geçebilirsiniz.
Çok uyumakta (16 ile 20h saat arası)
Simdi kilosu 1 kg.
Bütün organları oluşmuştur. Ama doğmaya
henüz hazır değil. Son  ay kilo alması ve
hayata hazırlanması için gereklidir!



• **7 aylık iken** (adetsiz 32 hafta),

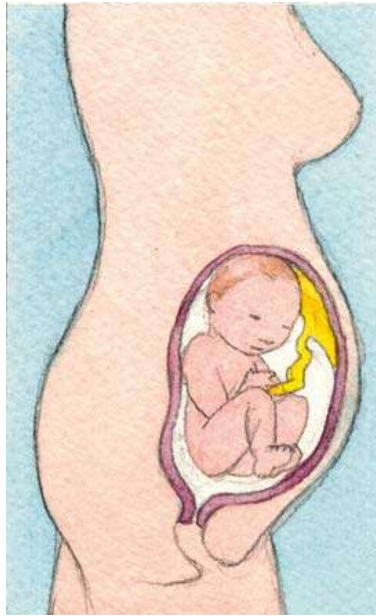
Çok fazla amniotik sıvı içmekte ve tadına bakmakta. Dünya ile alakası kesilmiş değil. Sesler ona gelmekte.

Karanlık olmasına rağmen, önemli işinleri idrak etmekte.

Parmaklarınız altında sırtının sert ve düz olduğunu hissetmekte.

Onu oksadığınızda, daha fazla hareket ederek cevap vermekte, veya aksine sakin olarak.

Kilosu 1kg500gr civarında ve boyu ise yaklaşık 40 cm.



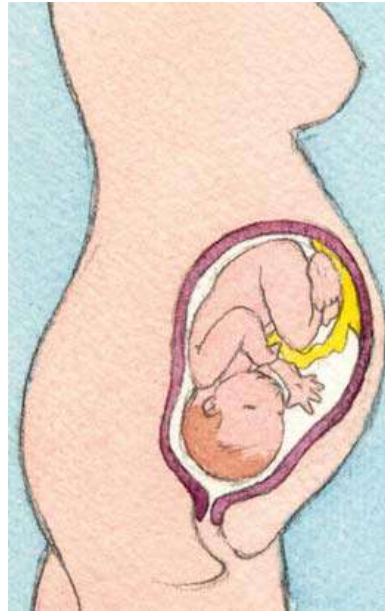
• **8 aylık iken** (adetsiz 38 hafta),

Kilosu 2kg 500 gr civarında olup, kalan zamanı kendini güzelleştirmek için kullanmaktadır.

Derisindeki (ciltteki) kaplama kaybolmuştur, cildi o kadar kırmızı değildir, verniks adında beyaz-gri bir sıvı tarafından korunmaktadır.

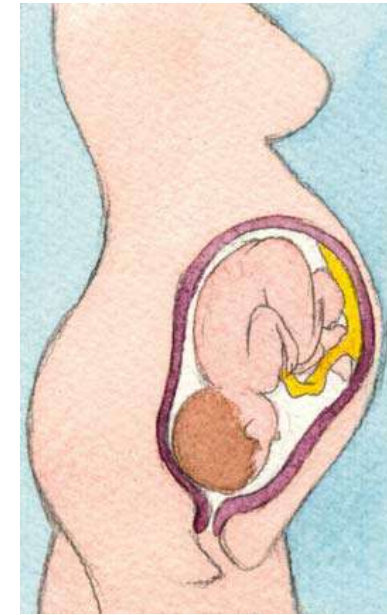
Bu dönemde, genelde bebek tamamen dönmekte ve kafasını aşağıya yerleştirmektedir..

Ama bazen bunu yapmamakta ve önce poposunu veya ayaklarını göstererek doğmaktadırlar. Buna 'kürsü'seklinde gelmek denilir .



• **9 aylık iken** (adetsiz 40 hafta)

Doğmaya hazır !. Bütün bu ay boyunca, her gün 30grdan fazla (kilo almıştır). Ortalama 3kg400grdır ve boyu 50cmdir. Kafasının kemikleri tam kaynamamıştır ; bu kafadaki lastiklik doğum esnasında daha kolay kaymasına yardım eder



NEDEN HAMİLELİĞİN BAŞLAGINCIDA BİR UZMANA GÖRÜNMELİ?

Hamileliğin ilk iki ayında, bebeğin bütün organları oluşmuştur.

İlk zamanlarda mecburen
Dikkatli ve profesyonel
Bir gözetleme gerekmektedir.

Ayrıca, birkaç tedbir alabilirsiniz :

- İlaçları, doktor reçetesi değilse tüketmeyin.
- Hamileliğin başlagincida ultrason yaptırmayın.

Sağlık ekibiyle güven bağı kurduğunuz için hamileliğiniz, daha düzenli bir şekilde izlenir.

DOGUM ÖNCESİ MUAYENELERDE NELER OLUYOR ?

Hamilelik özel bir dikkat gerektiren fizyolojik bir süreçtir, Ziyaretler hamileliğin sürecini izlemek ve hem sizin hem bebeğinizin sağlığa göz kulak olmak için gereklidir. Profesyoneller sizi dinlemek ve sorularınıza cevap vermek için varlardır.

Dogum öncesi kontrollerde aşağıda belirtilen birkaç tür inceleme yapılabilir.



Genel muayene

Tam bir muayenedir. Hamileliğinizin iyi geçmesi için 3 önemli konu hakkında açıklık getirir :

Atardamar ölçümü (tansiyon) Kilonuz ve idrarınızın durumu.

- Plasentanızın düzgün çalışması için, tansiyonunuzun normal rakamlarda olması gerekmektedir,
- Bebeğinizin sıhhatli olması için.
- Her muayenede tartılacaksınız. Almaniz gereken kilo, başlangıçtaki iriliğinize (kilonuza) bağlıdır. “Quetelet göstergesi » ölçüsü sayesinde bunu öğrenebilirsiniz. Kilo fazlalığınız, yemek düzensizliğinden veya hamilelikteki bir sorundan doğsa bile doğum esnasında sorun çıkabilir. Bu yemek yemiyeceğiniz anlamına gelmez. Bebeğiniz sağlıklı beslenmenize ihtiyacı var. Sizi izleyen profesyonelden tavsiye almayı unutmayın..
- Her defasında idrar tahlili yapılacaktır, enfeksiyon ve albümin (eklampsî riski).
- Kan grubunuzu ve anemi (asiri yorgunluk ve enfeksiyonlara karşı dirençsizlik yapan kandaki demir eksikliği) olup olmadığınızı öğrenmek için tahlil istenmekte . Doktor, bebek için bazı tehlikeli hastalıklara karşı korunmuş olduğunuzu bilmek için test yapmakta (kızamıkçık* ve toksoplazmoz*) Sifilis, aids, hepatit b et c testleri.

Kan tahlilinin sonucunda alınması gereken önlemler.

- **Kızamıkçığa karşı korunmanız yok ise :**
Kızamıkçık olan bütün çocuklardan ve çevrelerinden temas etmeyiniz; doğumdan sonra asi olunuz..
- **Toksoplazmoza karşı korunmanız yok ise :**

Toksoplazmoz nelerde bulunur:

- Yeterince pişmemiş et, çiğ yumurta, ;
- Kedilerin kürklerinde ve diskilerinde ;
- Kedilerin diskisi ile pislenmiş toprak ve sebzeler.

* Terim sözlüğüne bakınız (küçük-sözlük)sayfa 46 ile 50 arası

Bu nedenden dolayı, gerekli olan :

- Mümkün olduğunca sıkça elinizi yıkamanız gereklidir
Bunu, zellikle :
 - Yemeği hazırlamadan önce ve her yemek yemeden önce.
 - Et, toprak veya çiğ sebze dokunduktan sonra.
- Eliniz iğ ete bulaştığında veya elleriniz kirlendiğinde, gözlerinizi ovuşturmaktan kaçınmanız gerek).
- Yanlızca iyi pişmiş et (iğ kırmızı et, amerikan file ve çiğ yumurta yemeyiniz
- Yanlızca yıkanmış ve soyulmuş sebze ve meyve veyahut (marul, beyaz hindiba, ilek gibi) soyulmuyorsa, yıkanan ve pişirilen sebze ve meyveler.
- Kedi dışkısına bulaşmış ihtimali bulunan eşyalar (bahçe toprağı, kedi kumu...) ile temasa geçmemeye çalışın veya eldiven kullanın.
- Kediler ile oynamamaya zen gösterin.

İlaçlar ile fetusa toksoplazmozis enfeksiyon geçişini sınırlamak mümkün.
Bu nedenle düzenli olarak kan tahlili yaparak ( ayda bir) bu hastalığa yakalanıp yakalanmadığınızı denetleyebilirsiniz

• Sitomegalovirse karşı korumanız yoksa * :

Sitomegalovirüs enfeksiyonu , CMV adı verilen virüs asıl olarak idrar, tükürük, dışkı, gözyaşı ve küçük çocukların her türlü salgılarına temasta bulaşabilmektedir.

Eğer mesleğiniz gereği çocuklar ile temasta oluyorsanız, bir uzaklaştırma nleminden faydalana bilirsiniz. İşvereniniz veya meslek doktorundan bilgi edinin.

* Terim sözlüğüne bakınız s.44 den s.52



Küçük çocukları olan anneler tedbirli olmalı:

- Salgılarla her temasa geçtiğinizde ellerinizi yıkayınız.
- Çocuğunuzun altını her değiştirdiğinizde ellerinizi yıkayınız.
- Elinizde bir yara var ise, altını değiştirme esnasında eldiven takınız ya da pansuman yapınız.
- Çocuğun burnunu temizledikten veya tükürüğünü sildikten sonra ellerinizi yıkayınız ;
- Tuvalete götürdükten sonra ellerinizi özenle yıkayınız ;
- Bebeğin biberonunun tadına asla bakmayınız, emziğini ağzınıza koymayınız ;
- Çocuğun çatal bıçağıyla ve tabağından yemeyiniz ;
- Aynı bardaktan içmeyiniz ;
- Dondurmayı paylaşmayınız.

• HIV (AİDS) * taşıyıcısı bir kadın çok zor bir durum içindedir.

Böyle bir ıstırap ile yalnız kalınmamalı.

Bu problemi yaşayanlara destek olmak amacıyla dernekler bulunuyor.

JİNEKOLOJİK MUAYENE

Bebeğin vaktinden önce doğmaması için, rahim ağzının 9'uncu aya kadar kapalı kalması gerekiyor. Uzman kişi gerektiğinde rahim ağzını vajinal bir muayene ile kontrol edebilir. El ile yapılan bu muayenede bebeğin çok yüksekte mi yoksa aşağı inmeye başladığı mı anlaşılır. Uzman kişi ayrıca bebeğinizin pozisyonunu da (başı veya poposumu aşağıda) anlayabilir. Bazı durumlarda muayeneyi spekulum ile yapması gerekebilir. Bu muayeneler rahatsız edici gibi hissedilebilir. Muayeneler esnasında ne kadar rahat olursanız ve sakince nefes alırsanız o kadar kolay geçer.

FETÜSÜN* GELİŞİMİ

12 aftadan sonra bir Doppler cihazı sayesinde çocuğunuzun kalp atışlarını duyabilirsiniz.

*Terim sözlüğüne bakınız s.44' den s. 52' ye

AİDS REFERANS MERKEZİ

Hôpital Saint-Pierre

Tél. : 02/535 31 77 - 02/535 41 72

C.H.U. Liège – Département médecine

Tél. : 04/343 41 75

U.C.L. – Clinique Saint-Luc

Tél. : 02/764 21 57 (de 8 à 12h)

Hôpital Erasme

Tél. : 02 :555 45 36

C.H.U. Charleroi

Tél. : 071/ 92 23 05

Bu siteye bakabilirsiniz : www.preventionsida.org

EKOGRAFI*

Ekografi sayesinde bebeğinizi ilk defa bir ekranda görebilirsiniz!
Bu muayene ne sizin için ne de çocuğunuz için hiç bir tehlike oluşturmuyor.
Bebeğinizin sizinle ve belki de babasıyla ilk buluşması olabilir...
Fakat, görüntüleneni anlamak her zaman kolay değil.
Muayenenin sonunda, ekranda gördüklerinizle ilgili doktorunuza sorular yöneltmekten çekinmeyin.
Hamilelik dönemi boyunca öngörülen ve karşılanan üç ekografi vardır.

- **Birinci ekografi** 2 ile 3 ay (11-14 hafta) arasında yapılıyor.
Bu sayede hamilelik yaşı ve doğum tarihi tespit edilir, beklediğiniz çocuk sayısı anlaşılır.
- **İkinci ekografi** ortalama 5.inci ayda (24 hafta) yapılıyor.
Bebeğin gelişimini kontrol etmenin, her türlü gelişim bozukluğunu saptamanın ve bazen çocuğun cinsiyetini öğrenmenin bir yolu.
- **Üçüncü ekografi** ortalama 7.inci ayda (32 hafta) yapılıyor. Bu sayede bebeğin gelişimi, sağlığı ve pozisyonu kontrol ediliyor.

MONİTÖR*

Bu alet ortalama 20 dakika boyunca bebeğin kalp hızını ve düzenli kasılmaların varlığı kaydeder. Monitör incelemesi ihtiyaca göre yapılır.

ÖZEL DURUMLARDA DAHA FARKLI MUAYENELER DE YAPILABİLİR

Bebek için trizomi 21 riski birinci trimester (ilk üç aylık dönem) veya ikinci trimester (ikinci üç aylık dönem) başında değerlendirilebilir. Trizomi 21 için çeşitli tarama testlerinin başında kan tahlili ve ekografi gelir.

Eğer test sonucunda risk belirli bir düzeyin üzerinde çıkarsa, amniotik sıvı değerlendirmesiyle fetusun kromozomal anormallikleri saptanır.

Bu testler anne baba için endişe sebebi oluyor, çünkü sonuçlar yüksek bir risk gösterirse sağlık nedenlerinden dolayı gebeliğin sonlandırılması ihtimali üzerine düşünmek durumunda olurlar.

Eğer böylesi bir durum başınıza gelirse, kaygılarınız ve sorularınızla yalnız kalmayın. Hamileliğinizi takip eden uzmana danışın.

- Terim sözlüğüne bakınız s.44' den s.52' ye

HAMİLELİĞİNİZİ TAKİP EDEN UZMAN KİŞİYE HANGİ DURUMLARDA ACİLEN GÖRÜNMELİSİNİZ?



Bunları yaşıyorsanız:

- Kan kaybediyorsanız;
- Amniotik sıvı kaybı yaşıyorsanız;
- Karnınızın alt kısmında ağır sancılarınız varsa, ya da adet dönemlerinde olduğu gibi (rahim kasılması) belinizde ağrılar var ise. hissedilen fetal hareketlerin azalması durumunda) ;
- Şiddetli baş ağrısı ;
- Yüksek ateş ;
- Boyun kısmında gangliyon (lenfa bezi) var ise;
- Bir kaza, bir düşüş.

Eğer aşağıdaki rahatsızlıklardan şikayetçiyseniz, bir an önce uzmana görünün :

- İdrar yaparken yanma;
- Daha yoğun, renkli ve yakıcı vajinal akıntı;
- Ayak ve bacakların şişmesi;
- Aşırı hızla kilo alma

HAMİLELİKTE KARŞILAŞILAN SORUNLAR NASIL GİDERİLİR?

MEMELERDE ŞİŞLİK

Gündüz ve gece kullanacağınız iyi bir sutyen sizi rahatlatabilir.

LES NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Yataktan kalkmadan önce bir meyve, bir kuru birküvi, bir yoğurt yiyin, öğünleri bir kaç kesime bölün. Doktorunuza danışırsanız size ilaç önerebilir.

YANMA

Öğün sayılarını artırın. Size bir takım antiasid ilaçlar verilebilir.

KABIZLIK

Posa içeriği yüksek olan (Esmer eklemek, esmer pirinç, tam tahıllı besinler, yeşil sebzeler) besinler ve meyveler tüketirseniz şikayetiniz azalır. Aynı zamanda sıkça ve yeterince su içmelisiniz. Dışkılama ihtiyacınızı ertelemeyin, sabit saatlerde gitmelisiniz. Egzersiz yapmak (yürüyüş, yüzme) kabızlık şikayetinizi azaltır. Dikkat, doktorunuza danışmadan asla bağırsakları yumuşatıcı ilaç kullanmayınız,!



DİŞ ETİ KANAMASI VE ÇÜRÜK RİSKİ

Diş eti kanamaları önemsiz ve çoğu zaman geçicidir. Müdahale gereksizdir.

Ancak, her öğünden sonra diş ve diş etlerini daha yoğun bir şekilde fırçalama kuvvetle tavsiye edilir.

Normal zamana karşın hamilelik döneminde daha hassas olduğu için çürük riskini önlemek amacıyla, bu dönemin başında bir diş hekimine görünülmesi de tavsiye edilir.

BACAKLARDA AĞIRLIK HİSSİ VE VARİS

Egzersiz (özellikle yürüyüş ve yüzme), bacakların soğuk su ile yıkanması kan dolaşımını sağlayacaktır.

Uzun süre hareketsiz ayakta durmaktan kaçının. Uyurken yada otururken ayaklarınızı yukarıda tutun.

Sıcak banyo almaktan ve güneşte çok uzun süre kalmaktan kaçının ... Varis çorapları da faydalı olabilir.

KRAMPLAR

Bu sorun dolaşım sisteminden kaynaklıdır, doğum öncesi egzersizler bu sıkıntının azalmasına yardımcı olabilir.

Gerektiği takdirde vitamin, kalsiyum ve magnezyum içeren ilaç takviyesi faydalı olabilir.

SIK İDRARA ÇIKMA VE İDRAR KAÇIRMA

Hamilelikte sıkça görülen bir sorundur. Bundan dolayı sıvı tüketiminizi azaltmayınız !

Eğer bu durum doğum sonrası da sürer ise, perine* kaslarını çalıştırıcı egzersizler yapılması düşünülebilir.

İdrara çıkma hissi sancılı ise bir doktora görünmek gerekir..

BEL AĞRILARI

Genellikle yorgunluk belirtisidir. Gün içinde kısa süreliğine de olsa, uzanmak için kendinize zaman ayırmaya çalışın. Doğum öncesi fizik tedavinin de faydasını görebilirsiniz. Düz taban ayyakabılar ve bazı pozisyonlar (örneğin sandalyeye tam yerleşerek oturmak) bel ağrılarını azaltır.

Mümkün olduğunca sıklıkla, baseninizin öne çıkararak küçük basenin gevşemesini ve bu şekilde bebeğin iyi bir pozisyona geçmesini sağlayın (Sayfa 26'ya bakınız).

* Terim sözlüğüne bakınız s.44'den s. 52'ye

SOLUK ALMA GÜÇLÜĞÜ

Derin nefes alın ve fiziksel çaba gerektiren işleri yavaşça yapın.

Bacaklar altına yerleştirilmiş bir yastık ile yan yatmak uykuyu ve nefes alımını kolaylaştırır. Sigara bebeye zararlı olduğu kadar, nefes alımını da kesinlikle zorlaştırıyor. Sigarayı bırakmak veya azaltmak sağlığını ve bebeğinizin sağlığını önemli ölçüde iyileştirir.

VAJİNAL BEYAZ AKINTININ ÇOĞALMASI

Bu hamilelik döneminde gayet normaldir. Fakat, akıntı sarı bir renk alıyorsa, kaşıntı ve yanma eşlik ediyor ise doktorunuzu bilgilendiriniz.

CİLT ÇATLAKLARI

Çatlaklar karın ve göğüs bölgesinde kırmızı-mor çizgiler şeklinde kendini gösterir. Renkleri ardından beyaza döner (doğum sonrası) ama tamamen kaybolmazlar.Çatlaklar cildin hızla genişlemesi ve ciltte elastikiyetin kaybolmasıyla ortaya çıkar (örneğin hızlı bir kilo alımı).Kremlerin faydası kanıtlanmadı, ama badem yağıyla yapılan hafif masajlar cildi nemlendirir ve çatlakların ortaya çıkmasını önleyebilir.

Bu tür sıkıntılarınızı, sizi takip eden uzman kişiyle paylaşmaktan çekinmeyin. Size tavsiyede bulunacaktır.

Doğuma hazırlılık da kendinizi daha iyi hissetmenizde yardımcı olabilir (solunum, bel ağrıları, bacaklarda ağırlık hissi...).

BEL AĞRILARI NASIL AZALTILIR?

Ayakta kalacaksınız:

- Anne adaylarının gayri ihtiyari olarak karınlarını ileriye doğru çıkarmasıyla var olan beldeki çukurluk daha da artar. Bundan dolayı baseninizi öne doğru iterek, karın kaslarınızı sıkın ve belinizi çukurlaştırmayın .



- Uzun süre ayakta kalmayın. Gerekli olduğunda, ayaklarınızı bir tabure üzerine uzatın.



Oturacaksınız:

- Baseninizi hafifçe öne itin. Ayaklarınızı yere basılı tutu.
- Bacak bacak üstüne atmayın, çünkü bu dolaşım sorununuzu artırır. Buna karşın, bir taburenin üzerine uzatacağınız bacaklarınız daha iyi dinlenecektir .



Eğilecekseniz :

- Dizlerinizi bükün, belinizi değil.



Yatarken

- Ayaklarınızın arasına yastık koymak sizi çok rahatlatacaktır



YAŞAM TARZIMIN GEBELİĞİME BİR ETKİSİ VAR MI?

Bebeğim, aldığım nefes, yediğim,
içtiğim plasenta aracılığıyla sana ulaşıyor...
O zaman, ne yemeli? Ne içmeli?

İki kişilik yemek yemeyin !

Bundan çok, şundan fazla değil, biraz da şunlardan...

Her besin grubu, size gereken farklı öğeleri
sağlayacaktır.

Bu nedenle günlük beslenmeniz içinde her biri
yer almalı.

İdeal olan 3 ana öğün yemek (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği)
ve 2 ara öğün yemek.

GÜNDE ÜÇ VEYA DÖRT KEZ

Süt ya da süt ürünleri

HER YEMEkte

Tahıl veya nişastalı besin



Günde **BOLCA** su

HER GÜN BİRAZ
yağ

GÜNDE BİR KEZ,

Kırmızı et, balık, beyaz et veya bir yumurta

GÜNDE EN AZ DÖRT BEŞ KEZ

Meyve ve sebze

Karbonhidratlar

- Ekmek (gri, kepekli, peksimet), tahıl ürünleri, makarnalar, irmik, kuru baklagiller (mercimek, nohut), patates.



Sebzeler

- İstenildiği kadar , asla fazla gelmez.
- Pişmiş, çiğ (iyi yıkanmış), çorba olarak.



Meyveler

- Günde en az bir meyve (yıkamış, soyulmuş).
- Şekersiz meyve suları ve komposto da yiyebilirsiniz.

Süt ürünleri

- Eğer süt içmeye alışkın değilseniz, hamileliğiniz döneminde ve emzirdiğiniz vakit, kendinizi süt içmek için zorlamayın,
- Günde 3, 4 kez süt ürünleri tüketin (yarım yağlı beyaz peynir, yoğurt, peynir)

Çiğ süt ile hazırlanmış peynirlerden uzak durun.



Et ve balık

- Günde bir kez et, beyaz et, balık veya bir yumurta tüketin.
 - Haftada en az 2 kez balık tüketin: bir kez yağlı balık (sardunya, hamsi, ringa balığı...), bir kez de başka bir balık tüketin (morina, alabalık...).
- Çiğ etlerden, kabuklulardan (yengeç, karides) ve çift kabuklu yumuşakçalardan (midye, istridye...) uzak durun. Çok tuzlu ve yağlı olan şarküteriler de ihtiyaçlarınızı içinde yer almaz.



İçecekler

- Gün boyunca en az 1,5 litre su içmelisiniz, eğer kabızlık sorunuz var ise daha fazla içmeniz tavsiye edilir.
- Kahve ve çayı açık olarak az miktarda içiniz. Bunlar uyarıcı özelliği taşırlar.
- İçeriğinde yüksek oranda tatlandırıcı bulunan içecekler hamile (ve emziren) bayanlara uygun değildir, çünkü bunların uzun vadede etkileri henüz bilinmemektedir.



Baharatlar ve güzel kokulu bitkiler

- Bu konuda alışkanlıklarınıza devam edebilirsiniz. Tatlar amniyotik sıvıya geçer, bunu « içen » bebek, beslenme alışkanlıklarınızla tanışmış olur.

Tuz

- Belçika'da tuz tüketimi fazla yüksek olduğuna göre, herkesin tuz tüketimini azaltmasında fayda var. Ayrıca klasik tuzun yerine iyotlu tuz kullanabilirsiniz (aşırıya kaçmadan); bebeğin sağlığında her hangi sorunun çıkmaması için iyot kullanımının faydası olabilir.

Şekerlemeler, pastalar, tatlılar,
çikolatar, cipsler, bisküviler, limonatalar
Sağlığınız için gerekli değildir.

YEMEMEYE ÇALIŞIN.

Atıştırmak istediğinizde, meyve, yoğurt ya da
kuruyemiş
(ceviz, fındık...) tercih edin.
Bir gün önce suya batırılmış
kuruyemişler daha kolay hazmedilir.

Alkol

- Anne tarafından içilen alkol doğrudan bebeğin kanına geçer. Beynin normal gelişimi için zararlıdır. Hamilelik boyunca alkollü içeceklerin (şarap, bira, elma şarabı, iştah açıcı içkiler, alkollü sodalar...) tüketimi doğacak bebeğin gelişimi için tehlikeli olabilir. En az miktarda kullanımı dahi bir risk oluşturabilir. Hamilelik ve emzirme dönemi süresince, hiç alkol kullanmamak en iyisidir. Eğer emziriyorsanız ve bir bardak alkol içecekseniz, içtikten oldukça uzun bir süre sonra emziriniz.

Sigara

- Sigara içtiği tehlikeli maddeler yüzünden bebeğin iyi beslenmesini engeller ve bebek için zararlıdır. Bu nedenle bebek daha yavaş kilo alır ve erkenden dünyaya gelme ihtimali olur. Daha sonra, alerji sorunları yaşayabilir ve ani bebek ölümü riski taşır. Sigara içmiyor ama sigaralı ortamda bulunup dumanlı hava soluyarsanız, aynı şekilde bebek için zararlıdır. İkiniz için de, sigarasız ortamları talep edin. Sizinle birlikte sigarayı bırakan bir arkadaşınızın olması yardımcı olabilir... Hamileliğinizde sigarayı bırakma arzunuz mu var? Gebeliğinizde tabakolog doktorlar size ve eşinize, etkili bir şekilde, geri ödenen konsültasyonlarla yardımda bulunur. Daha fazla bilgi edinmek için bu siteye bakabilirsiniz www.grossessesanstabac.be .

Her türlü uyuşturucu madde
bebeğiniz için gerçekten tehlikelidir.
Eğer kullanıyorsanız, bebeğiniz ve kendiniz için
en iyi çözümleri aramak amacıyla,
sizi takip eden uzmanla,
güvendiğiniz bir kişiyle
konuşun.

İşiniz ...

- Bazı zor çalışma şartları (günde 6 saatten fazla ayakta durmak, zincirleme iş, yüksek titreşim, kimyasal maddelerin kullanımı...), günlük gidip gelinen uzun yollar erken doğum tehlikesini artırır. Gebeliğinizi takip eden uzman kişiyle konuşun: tehlikeli iş koşullarından uzak durulması yönünde var olan önlemler mevcut. Mümkün olduğunca, gün ortasında dinlenerek, günde 8 saat uyuyarak kendinize iyi bakmaya çalışın...

Cinsel yaşamınız

- Eğer hiç bir düşük belirtisi ve erken doğum riski yoksa, gerekliyse cinsel yolla bulaşan hastalıklardan (AİDS, sifiliz) korunarak, normal bir cinsel hayat sürdürebilirsiniz. Arzularınız ve duygularınızda değişiklikler gözlemleyebilirsiniz. Gayet normal, gebelik döneminde fazlasıyla değişiklikler oluyor! Yanlış anlaşılmalara, eşiniz ile konuşarak engelleyebilirsiniz.

Fiziksel egzersiz ...

- Darbe ve düşüş tehlikeleri yüzünden şiddetli sporlar yapmak için uygun olmayan hamilelik dönemi, fiziksel egzersizler yapmak için ideal bir süreçtir. Yürüyüş ve yüzme yapılabilecek hafif sporlardır (doktorunuzun itirazı yok ise). İyi bir oksijenlenme sağlıyor, formda tutuyor. Bu doğumu kolaylaştırır ve eski « hatlarınıza » daha hızlı kavuşmanızı sağlayabilir.



Seyahatler ...

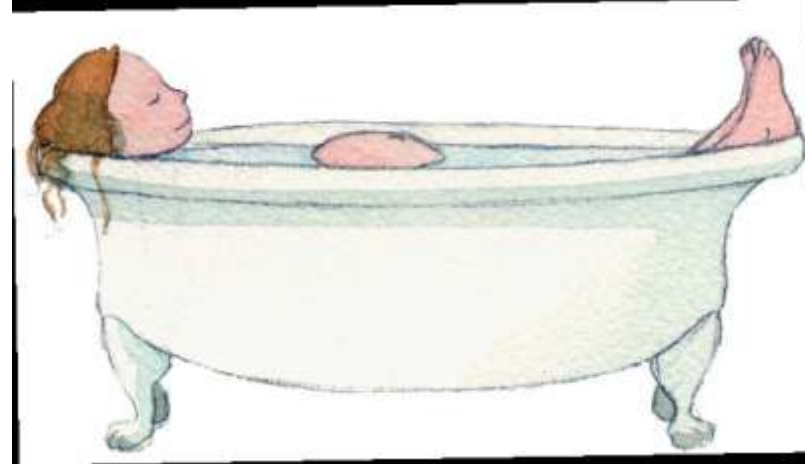
- Öncelikle yorgunluktan kaçınılmalı. Tren, gemi, uçak (7 aylığa kadar) arabadan daha az yorucudur. Araba ile uzun yolculuklarda, her iki saatte bir, hareket etmek, rahatlamak, belinizi dinlendirmek için durun. Güvenlik kemerini göğüsleriniz ve karnınızın altından geçirin. Her fırsatta, dinlenmek için, gevşemek için, bebeğiniz ile « iletişime » geçmek için zaman ayırın...

Güneşlenme

- Koruyucu krem kullanmadan uzun süre güneşte kalınması, özellikle yüz bölgesinde pigment artışına bağlı olarak esmerleşmeler ve kararmalar görülebileceği için (cildin hiperpigmentasyon), kesinlikle önerilmemektedir. Bununla birlikte, güneş gereksinim duyduğumuz D Vitamini kaynağıdır. D Vitamini aynı zamanda, anne ve bebek için hamilelikte artan kalsiyum ihtiyacını sağlar. Bacak ve kollarınızı günde 15-20 dakika, kremsiz güneşlendirerek vazgeçilmez olan D Vitaminini elde edin.

Bebeğiniz ve kendiniz için arada bir
ufak bir dinlenme molası gibisi
yoktur.
Eğer mümkünse :
Oturun, okuyun,
müzik dinleyin,
televizyon izleyin, şekerleme yapın.

Bu fırsattan faydalanarak
bebeğinizle iletişime geçebilirsiniz ?



BUNALIM VE SORUNLAR YAŞAYAN TEK HAMİLE KADIN BEN MİYİM?

«Belki de, vücudumda, duygularımda
böylesi değişiklikler beklemiyordum...
Bazen karnımda taşıdığım bebek bana çok yakın geliyor,
o benim bebeğim gerçekten.
Başka zamanlarda, bana bir yabancı gibi geliyor...»
« Acaba ...
Onunla gerektiği gibi ilgilenebilirmiyim ...
Onu sevmeye bilirmiyim ...
Normal olacak mı?
Çok fazla yalnızlık durumunda olmayacak mıyım? »

Bir çok kadın, bir çok çift bu tür sıkıntılar yaşar hamilelik süresince.
Bir kadın için anne olmak, bir erkek için baba olmak, bir çift için ebeveyn olmak
çok büyük bir değişim...
Çevrenizle bu kaygılarınızı paylaşın, uzmanlar sizi dinleyebilir...



BEBEĞİMİ NEYLE BESLEMELİYİM?

Bu soru üzerine bebeğinizin doğumu öncesinde düşünmelisiniz. Konsültasyonda mediko-sosyal çalışanı (TMS) ile, jinekolog veya ebe kadın ile ve ayrıca bebeğinizi takip edecek doktor ile konuşun.

Anne sütü bebeğe uygun en iyi besindir; bebeğin ihtiyaçlarına göre, içeriği ve miktarı değişir.

Sadece anne sütü olmak üzere, en az 6 aylığa kadar emzirmek tavsiye ediliyor.

Özellikle ağız sütü (kolostrum, doğumun ardından gelen ilk sarı sıvı) çok zengindir.

İlk aylardaki bazı mikrobik hastalıklara karşı bebeği koruyan antikorlardan çok zengindir. Ayrıca bağırsakları yumuşatıcı (laksatif) özelliği olduğu için bebeğin ilk günlerde dışkılamasını kolaylaştırır. Yeni doğanın ilk dışkısına mekonyum denir.

Emzirme ayrıca, yarattığı hafif kasılmalar ile rahimin eski haline dönmesini hızlandırır. Emzirme « zor » değildir, ama ilk haftalar annenin çok sabırlı ve bol vaktinin olması gerekiyor.

Ayrıca, emzirme konusunda temel bilgi edinmek başlangıç ve devamı için kolaylık sağlar.

Bir çok kadın doğum hastanesinde düzenlenen bilgilendirme oturumları iyi bir seçim yapmanız için yardımcı olabilir.

Kararınız ne olursa olsun, uzmanların desteğine güvenebilirsiniz.

Eğer emzirmeme kararı alırsanız, bebeğinize uygun bir süt seçimi yapmanız tavsiye ediliyor



DOĞUMDAN ÖNCE NELER HAZIRLANMALI?

BEBEĞİN ODASININ DÜZENLENMESİ

Bebeğin odasını düzenlemek için kullanılacak malzemeler arasında daha sağlıklı olanlarının bulunduğunu bilmelisiniz. Bir yenileştirmeye başlamadan önce, kullanacağınız maddelerin (boya, vernik, tutkal, yalıtkan, odun peleti...) zehirlenme ihtimali ile ilgili bilgi edinin. Mümkünse, yer kaplaması için suyla yıkananı tercih edin. Alerji nedeni olabilecek halılardan kaçının. Aynı şekilde, alerjileri önlemek amacıyla, sentetik şilte tercih edin. Yenileştirme ve boyama işlemlerinden sonra bir kaç hafta odayı havalandırın.

ÇOCUK BAKIMI MALZEMELERİ

Beşik, çocuk arabası, alt değiştirme masası... seçiminizi ihtiyaçlarınıza ve bebeğinizin güvenliğine uygun yapın. ONE tarafından hazırlanmış olan « Çocuk bakımı malzemeleri nasıl seçilmeli ? » isimli broşür, bazen zor olan seçim konusunda bir çok bilgi kaynağı sağlar.

DOĞUM HASTANESİ İÇİN BEBEĞİNİZİN VE KENDİNİZİN VALİZİ

Genelde doğum hastaneleri, anne ve bebek için gerekli olan malzemelerin yer aldığı bir liste tedarik ederler. Çocuk elbiseleri için genel öneri:

- Zıbın, body
- Uyku tulumu veya küçük bir manto
- Patik veya çorap
- Şapka
- Pijama

Cilde temas eden elbiseler için, yün ve pamuğu tercih etmekte yarar var.

Bazı bebekler sentetik ürünlere karşı hassas olurlar.



9 ay bir « koza »nın içinde kaldıktan sonra, bebeğiniz size çok yakın olmaya ihtiyaç duyacaktır. Babasıyla, annesiyle bağ kurmak isteyecektir. Kucağınızda taşıyarak, bir eşarpı veya bir portbebe ile taşıyarak, bebeğiniz ile kuracağınız tensel temas, bakışmalar, kokunuz, nefes alışınız, sallanmak, sesiniz onu çok mutlu edecektir. Büyümek için bebeğin sevgiye ve temasa ihtiyacı var. Bu yaşta « kapris » yapmayı bilmeyen bebek ağlamalarıyla isteklerini dile getirir, ona cevap vererek güvende hissetmesini sağlarsınız».

İDARİ İŞLEMLER

Gebeliğin 6 ayından itibaren doğum primini isteyebilirsiniz. Geri ödemelerden faydalanmak için sağlık sigortanızın (mutuelle) mutlaka yolunda olması gerekir. Avantajların detaylarının yer aldığı « Ebeveyn olmak » isimli karneyi istemekten çekinmeyin (02/542.12.11).

ÇOCUĞUNUZ İÇİN BİR YER

Çalışıyorsanız, hamileliğiniz başından itibaren bebeğinize kimin bakacağı konusunda bir çözüm düşünün. Kreşlerde veya bakıcılarda, yerler 6 ay öncesinde ayrılır, yani gebeliğin 4. ayında. Eğer bebeğinizi bir kreşe bırakmayı kararlaştırdıysanız, yeri gezmekten ve çocuk bakıcısına sorular yöneltmekten çekinmeyin. Bebeğinizi emanet ettiğiniz kişiler ile tanışırsanız, kendinizi daha rahat hissedersiniz. O da kendini daha güvende hisseder! Unutmayın ki, bebeğiniz ile daha uzun süre ilgilenmek istiyorsanız, emzirme izninden (ücretsiz izin), kariyer molasından veya ebeveyn izninden faydalanabilirsiniz.

Bebeğiniz bırakabileceğiniz yerler konusunda,
yapacağınız seçimlerde yardım için ;
ONE'den, 02/542.15.80,
« Çocuğum için nasıl bir yer ? » isimli broşürümüzü elde edebilirsiniz.



EVE DÖNÜŞÜ HAZIRLAMAK

Hamileyken, doğum sonrası evde geçecek ilk haftalar için ailenizden veya yakınlarınızdan belirli işleri yapmanızda yardımcı olmaları için talepte bulunun. Sırayla yemek getirebilirler, veya büyük çocuğunuzu okuldan alabilirler, dinlenmeniz için bir kaç saat yardımda bulunabilirler... ? Bu tür yardımlar özellikle çoğul doğumlar için çok önemlidir...

DOĞUMA NASIL HAZIRLANMALIYIM?

Doğumun nasıl geçeceği konusunda doktorunuzla, ebenizle, ONE'nin mediko-sosyal çalışanı ile, fizik tedavi çalışanı ile konuşun. Sizi takip eden uzman doktorun tecrübeleri ile ilgili ve gideceğiniz doğum hastanesi ile ilgili bilgi edinin. Doğum hastanesinin imkanları ve uzmanların çalışma şekillerinin sizin isteklerinizle uyuşması için seçim yapmadan iyice düşünün.

Bazı doğum hastaneleri, doğum çalışmaları başladığında annelere banyo yapmalarını önerir. Bazıları yürümeye, bir balon kullanmaya yöneltir... Bazen oturarak veya yan yatarak doğum yapmak mümkün olur. Bu hareket özgürlüğü ve pozisyon seçimi, annenin acılara ve sancılara daha iyi dayanmasına yardımcı olur. Belki epidural * arzu edersiniz. Sırtta uygulanan bu analjezi tehlikesizdir. Belden ayaklara kadar olan bölgede ağrı hissini ve sancıları yok eder. Bazen annenin iyi bir şekilde ıkınmasını engelleyebilir. Sizi takip eden uzmana danışarak, kendinize uygun seçimi yapın.

DOĞUM HASTANESİNİ GEZMEK ...

Doğum hastanesiyle « tanışmış » olmak doğum anında kendinizi daha rahat hissetmenizi sağlayabilir. Bildik yerlerde olursunuz. Doğumhaneyi ve odaları gezmek mümkün. Bazı hastaneler, ebeveynler için bilgilendirme oturumları da düzenliyor. ONE'nin mediko-sosyal çalışanına danışın.

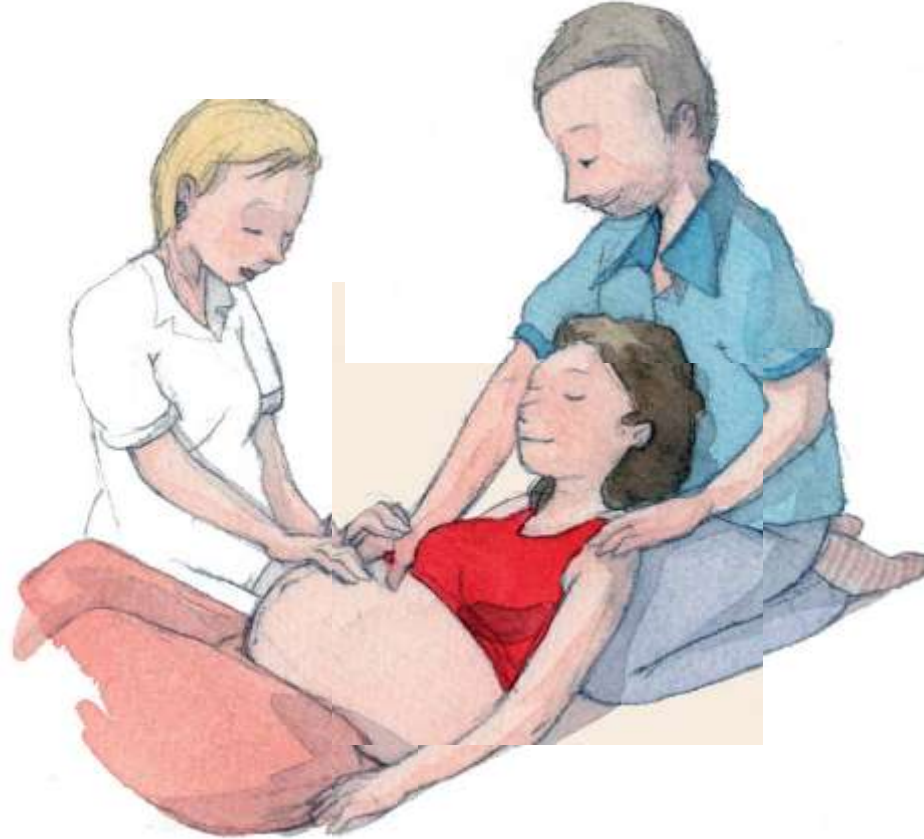
DOĞUMA HAZIRLIK SEANSLARINA GİTMEK ...

Doğum öncesi yapılan geleneksel hazırlığın yanında artık çeşitli yöntemler mevcut: sofroloji*, haptonomi *, suda egzersiz hareketleri, doğum öncesinde şarkı söylemek ... Çeşitli fiyatlardaki farklı yöntemlerle, hamileliğinizi ve doğumunuzu daha kolay yaşanacak bir hale getirebilirsiniz. Önerilen egzersizlerle formunuzu koruyabilirsiniz. Hamilelikte olduğu gibi doğumda da, rahatlama egzersizlerin ve iyi nefes alabilme yöntemlerinin faydasını göreceksiniz. Ayrıca, kendinize zaman ayırmak, başka hamile bayanlarla tanışmak çok keyifli olabilir !

* Terim sözlüğüne bakınız s.44'den s. 52'ye

Babanın bir çok doğuma hazırlık yöntemlerine katılması, bebeğin gelişini daha yakından yaşamasını sağlar.

Doğum esnasında eşlerine yardım etmek için yapılması gerekenleri öğrenmiş olan babalar daha sakin olurlar.



DOĞUM NASIL GEÇEKLEŞİR?

Doğumun habercisi olan sinyaller nelerdir?

TIKAÇ

Rahim ağzı tüm gebelik boyunca sümüksü bir tıkaçla (nişan gelmesi) kapalıdır. Doğum eyleminin başlamasından hemen önce veya 2-3 gün öncesinde rahim ağzında hafif bir açılma olur ve bu tıkaç bazen kanlı bir akıntı şeklinde vücut dışına atılır. Bu doğumun yaklaştığının belirtisidir.

«SANCILAR »

Rahim kasılmalarını elinizi, düzenli şekilde sertleşen karnınıza koyarak anlayabilirsiniz. Kasılmalar, doğum esnasında rahim ağzında açılmaya yol açarak, bebeğin aşağıya inmesini sağlar. Hamile kadınların, doğumdan önceki dönemde de sancılar yaşaması normaldir. Bu kasılmalar düzensiz aralıklarla olur, araları uzundur ve düzenli tekrarlama olmaz, şiddetli değildir. Eğer hamileliğinizin 8. ayından önce günlük olarak şiddetli kasılmalar yaşıyorsanız, bunu doktorunuza bildirin!

Doğumun gerçekleşeceği gün, sancıların önce aralıklı ardından daha sık ve ağırlı olacağını farkedeceksiniz. 1 veya 2 saat sonra bu sancılar durmuyorsa, doğum eyleminin başlangıcıdır. Doğum hastanesine gitme vakti gelmiştir. Sancılar kişiden kişiye değişir ve farklı şekilde yaşanır. İşaret noktası bunların düzenli olup olmadığıdır.

1 saat30 dakika boyunca, her 5 dakikada bir sancısı olan bir bayan için «travayda» denir.

Doktorunuzu arayarak durumu birlikte değerlendirin.

Sakin olun, güveninizi yitirmeyin, sancılar esnasında sakın bir şekilde nefes alarak kendinizi gevşetin.

İlk bebeğiniz değilse, deneyimlerinize dayanarak, ne zaman harekete geçilmesi gerektiğine kendiniz karar verebilirsiniz... İkinci bebek için « travayın » daha hızlı olduğunu unutmayın.

SUYUN GELMESİ

Bebeğin bulunduğu su kesesi genelde doğumdan önce yırtılır, ama bazen tüm « travay » boyunca durur ve ancak bebeğin çıkacağı esnada yırtılır.

Su kesesi yırtıldıktan sonra, amniyon sıvısı (açık renkli) vajinadan akar.

Bunu idrar kaçırmayla karıştırmamak gerek. Sancılarınız yoksa dahi, bir an önce doğumevine gitmeniz ya da bir ebenizi çağırmanız şarttır.

Bazı durumlarda doğum beklenilenden daha erken başlar. Erken doğan bir bebeğin (37 haftalık amenore döneminden önce) tıbbi gözetim altında kalması gerekebilir ve bakımı çok özen ister. Günümüzde artık, yeni doğan bakım üniteleri bebeklerin ihtiyaçlarını eksiksiz karşılar.

Bebek ve ebeveynler için uzman bir personnel hazır bulunur.



Doğumun çeşitli evreleri

« TRAVAY» SÜRESİ

Bu süre esnasında, sancıların yardımıyla rahimağzı açılacaktır. İlk doğumda bu bir kaç saat sürelabilir (6 ila 10) ; bu süre sonraki doğumlarda azalır. Doğum hastanesinde, ebe sık sık yapacağı vajinal muayene ile açılımı ölçer. Doğum eylemini hızlandırmak için su kesesinin yapay olarak yırtılması gerekli görülebilir (bu durumda sancılar çoğalır). Bir monitör* yerleştirilir. Bu aletle bebeğinizin kalbi gözetlenir ve sancılarınızın yoğunluğu ölçülür. Bu dönemde sancılar ağırlı olur..

Bu nedenle, doğuma hazırlanmış olmak önemlidir. Eşiniz ya da desteğini gördüğünüz başka bir kişi tarafından eşlik edilmesi, bu bekleyişi kolaylaştırır.

İNDİFA DEVRİ

Rahimağzı 10 santimetre açıldığı an, dilate olmuş (açılma devri) tamamlanmış demektir. Bebeğin kanaldan geçerek vajinaya ulaşması için önündeki engel kalkmıştır. Bu aşamada, ağrıyla birlikte ıkınmalar başlar. Bir kaç kez ıkındıktan sonra, bebeğin başı vulvadan* görünür



* Terim sözlüğüne bakınız s.44'den s. 52'ye

Bu andan itibaren her şey çok hızlı gelişir.
Doğrularak, bebeğinizin omuzlarının, bacaklarının, kollarının çıkışını görebilirsiniz! Burada ve ağlıyor ...
Kordon kesilir.
Bir bakıma ihtiyacı yoksa, bebeğinizle ilk teması ve bakışı yaşamamız için bebek üzerinize yerleştirilir.
Bazı durumlarda doğumun uzun sürmesiyle jinekolog vakum, forseps* gibi aletlerle müdahale eder.

Farklı nedenlere bağlı olarak, sezaryan* uygulanabilir*.

HALAS DEVRİ

Plasenta rahimden çıkarak dışarı atılır.
Bu esnada kan kaybetmek normaldir

AÇILMA DEVRİ



Bebeğin çıkışı esnasında vulva kesildiyse (epizyotomi) veya yırtıldıysa, lokal anestezi işlemi yapan jinekolog bir kaç dikiş atar.

Nihayet bebeğinizle tanışacaksınız.

İstiyorsanız kucağınıza alarak tensesel temas kurabilirsiniz.
Sıcaklığınıza, kokunuza, kalp atışlarınıza kavuşmuş olacaktır ...

İNDİFA DEVRİ



* Terim sözlüğüne bakınız s.44'den s. 52'ye

DOĞUM HASTANESİNDE KALIŞ NASIL GEÇİYOR?

Normal bir doğum için hastanede kalma süresi 3-4 gündür ; sezaryen olduğunda daha fazla (6 gün).
Bazı hastaneler, evinize düzenli olarak bir ebenin gelişini önererek daha erken çıkmanıza imkan veriyor.

Doğum hastanesinde kalma süresi boyunca, bebeğinizin ve sizin sağlık gözetimi sağlanır.
Bebeğiniz her gün çocuk hekimi tarafından muayene edilir ve tartılır.
Bu zamandan faydalanarak bebeğinizi keşfedebilirsiniz.
Zaten hamileliğiniz boyunca, birbirinize yakınlaştınız: kokunuzu, sesinizi, babasının sesini tanıyor ...
Karnınızda hareketlerini hissettiniz, rüyanızda gördünüz, hayal ettiniz ... Artık şimdi daha yakından tanışmak gerekli.
Bu karşılaşış muhteşem ve aynı zamanda etkileyici ve hatta zor olabilir.
Arzu ederseniz, ebeler, çocuk bakıcıları bebeğinize nasıl bakım yapacağınız ve nasıl yedireceğiniz konusunda size yardım edebilirler...
Doğum yorucudur, bu dönem içinde mümkün olduğunda dinlenmeye çalışın!
Bebekle eve dönüşte... Hastane ziyaretleri mutlu edebileceği gibi yorgun düşmenize de sebep olabilir, kısıtlamaya çalışın.

Bir çok doğum hastanesinde ONE'nin mediko-sosyal çalışanı (TMS) ziyaretinize gelerek, hizmetler ile ilgili ve evinize yakın çocuk muayeneleri ile ilgili bilgi verir.

Ayrıca, uzmanlar ve sizin aranızda bağ oluşturacak ve çocuğunuzun 12 yaşına kadar gelişim gözetimini sağlayan, resmi bir belge olan « Çocuğun Karnesi» verilir.



TERİM SÖZLÜĞÜ

(mini sözlük)

TERİM SÖZLÜĞÜ

AMENORE

Adet yokluğu.

KORYON VİLLUS BİYOPSİSİ

Fetalin kromozom anomali riski taşıması durumunda yapılan bir test. Bu test ile genetik hastalıklar da teşhis edilebilir. Ancak öncesinde bir genetik doktora görülmek gerekir.

Koryon Villus biyopsisi, anestezi ve ultrason kontrolü altında, 9-11 gebelik haftalarında, vajinal yolla gerçekleşir. Düşük riski oluşturduğu için, bu test deneyimli sağlık ekipleri tarafından yapılmalı. Öte yandan, test anne ve bebek için ağrı oluşturmaz.

SEZERYAN

Sezeryan, pelvis darlığı, sancıların yetersizliği, bebeğin sancılara dayanamaması durumunda ve doğum eylemi fazlasıyla uzadığında, yapılır. Jinekolog annenin karnında bir kesik yaparak bebeği çıkarır. Sezeryan anestezi veya epidural ile yapılır. Epidural ile yapılan ameliyatta anne uyanık olur ve böylece bebeğinin doğumunu izler.

ENSE SAYDAMLIĞI

Embriyonun boynundaki derinin altında bulunan küçük bir sıvı oluşumu.

GÖBEK KORDONU

Fetusu plasentaya bağlayan organdır.

SİTOMEGALOVİRÜS

Sitomegalovirüs (C.M.V.) herpes ailesinden bir virüstür.

Perinatal bir enfeksiyon olan bu virüs, oluşum bozukluklarına neden olur.

EKOGRAFI

Ultrason (kulağımızla duyamayacağımız ses)

teknikine dayalı, anne ve bebek için

zararsız bir muayene yöntemidir.

Normalde gebelik süresince 3 ekografi öngörülür.

Bunlardan birincisi hamileliğin 3. ayında

yapılır. İlkinde, gebeliğin başlangıç tarihi saptanır, gidişat gözetlenir, bebeğin yaşı belirlenir, ense saydamlığı ölçülür ve doğumun tarihi saptanır.

İkinci ekografi bebeğin gelişimini ve oluşum bozukluklarını denetler.

Üçüncü ekografi bebeğin doğum öncesi pozisyonunu saptar ve gelişimi ile canlılığını inceler.

DÜŞÜK

İlk 6 ay içinde, gebeliğin aniden bitmesidir.

Genelde düşük ilk 3 ay içinde gerçekleşir.

Düşüğün habercisi, kan kaybı ve karın altında ağrılardır.

FORCEPS

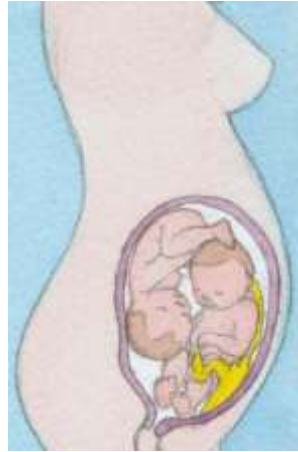
Bebeği dışarıya çekerek çıkmasına yardımcı olmak için doğumlarda zaman zaman kullanılan bir alet.

HAPTONOMIE

Veya « dokunma sanatı ». Bu yöntemin amacı hamilelik döneminde bebeğin anne ve babasıyla sevgi bağı kurmasını sağlamak. Dokunmaya dayalı bir uygulamadır. « Haptonomik» doğumlarda, babanın yoğun olarak katılma olanağı sağlanır.

İKİZLER

İkizler tek yumurta ikizleri ve çift yumurta ikizleri olarak ikiye ayrılır. Çift yumurta ikizler aynı adet döneminde birden fazla sayıda yumurta hücrenin atılması ve bunların birden fazla sperm ile döllenmesi sonucu oluşurlar. İki yumurta rahimde yanyana yerleşir. Yumurtalar birbirinden bağımsızdır (plasentalar farklıdır) Doğan çocuklar birbirlerine kardeşten öte benzemezler. Cinsiyetleri bile birbirinden farklı olabilir



Tek yumurta ikizleri döllenmiş yumurtanın ikiye ayrılması ile oluşurlar. Bilinmeyen bir nedenle, bir yumurta iki eşit bölüme ayrılır. Fetüsler bir tek plasenta tarafından beslenir. Bazen aynı amniyon kesesini paylaşırlar, bazen de iyi ayrı kese olur. Tek yumurta ikizleri Birbirlerine çok benzerler ve daima aynı cinsiyetten olurlar.

AMNİYON SIVISI

Fetusun içinde bulunduğu rahiminin içindeki sıvı.

MÉCONIUM

Yeni doğan bebeğin ilk günlerindeki, siyahımtırak, koyu ve yapışkan dışkısı.

MONİTÖR

Ne annede ne de bebekte hiç bir ağrı oluşturmayan bu cihaz, bebeğin kalp atışlarını ve aynı zamanda sancıları kaydeder.

Bebeğin canlılığını denetleme yöntemidir. Bir çok doğum hastanesinde, doğumlar esnasında bu teknik kullanılır.

Gebeliğin son döneminde, doktor bebeğin sağlığını kontrol etmek amacıyla bu muayene yöntemine başvurur.

YUMURTALIK

Rahmin her iki yanında yer alan, badem büyüklüğünde iki adet organdır. Yumurta üretimi ve kadınsal hormonların üretiminden sorumludur (estrogen ve progesteron).

EPİDURAL

Bel hizasından epidural bölgeye lokal anestezi ilacı enjekte edilir ve bu şekilde doğumdan kaynaklı ağrılar azalır veya yok olur.

PERİNE

Perine dış dudakların arkada birleştiği yerle anüs arasında yer alan bölgedir. Ciltle kaplı olan bölgede bulunan kaslar doğum eylemi esnasında mümkün olduğunca gevşeyerek bebeğin doğmasına izin verirler.

Perinenin bu gevşemesi ilerde idrar kaçırma sorunu ortaya çıkarabilir. Bu nedenle, doğum öncesi ve sonrası yapılacak bölgesel egzersizler, perinenin esnekliğini koruyacaktır.

PLASENTA

Rahim duvarı içine yerleşen bu organ, kordon ile fetüse bağlıdır. Annenin kanından, fetusun gelişimi için, gereksinim duyduğu besin maddelerini alarak onu besler.

AMNİYOSENTEZ

Bu yöntem, eğer fetüste anomali riski (örneğin monolizm) bulunuyorsa uygulanır. Amniosentez bebeğin içinde yüzdüğü amniyo sıvısına ulaşılması ve buradan sıvı alınması işlemidir. Gebeliğin 16. haftasından itibaren yapılır.

Sonuçlar 3 hafta ardından gelir. Deneyimli sağlık ekipleri tarafından yapılırsa fetüs için çok az bir risk (0,5% düşük) oluşturur. Etkileyici de olsa, ne bebek için ne de anne için ağrı oluşturmaz.

ERKEN DOĞUM

Son âdet tarihinden sonra 26 ile 37 hafta içinde gerçekleşen doğum, erkendir. Bu bebeklerin hayatta kalması bazen önemli bakım ve tıbbi gözetim gerektirir. Bazı durumlarda erken doğan bebekler ilerki dönemlerde de çeşitli sorunlar yaşayabilirler. Hamileliğe uygun bir yaşam biçimi ve iyi bir tıbbi denetim erken doğum riskini azaltır.

RADYOPELVIMETRIE

Özel bir teknikle çekilen röntgen filimleri yardımıyla pelvis çapının ölçülmesi. Bu şekilde doğum esnasında bebeğin pelvisten geçip geçemeyeceği kontrol edilir. Bu radyolar çok özel durumlarda yapılır : bebeğin pozisyonu iyi değilse, anne aday 1m50'den küçük ise, bir önceki doğumda sorun yaşandıysa.



KIZAMIKÇIK

Genelde zararsız olan bu hastalık, gebelik döneminde oluşursa ciddidir. Özellikle ilk 4 aylık hamilelik döneminde fetüste önemli bozukluklara yol açabilir. Kan tahlili ile anne adayının bu hastalığa karşı korumasının olup olmadığı kontrol edilir. Hastalığa karşı aşı mevcut ancak, gebelik döneminde yapılamaz. Alınacak önlemler için 18. sayfaya bakınız.

HİV-AİDS VİRÜSÜ ENFEKSİYONU

Cinsel yolla bulaşan bir hastalıktır. HIV-AİDS testi, ebeveynlerin rızası ile gebeliğin başında kan tahlili ile yapılır. HIV taşıyıcısı bir anne adayının bebeğini enfekte etme riski yüzde 20 ile 35 oranları arasındadır. Bu risk antiretroviral tedaviyle azaltılabilir. Bazı çocuklar enfekte olurken, bazılarının olmaması halen anlaşılmıyor.

SOFROLOJİ

Relaksasyona dayalı, doğuma hazırlık yöntemidir. Doğum sırasında anne adayı tamamen rahatlamış durumda olur ve bu şekilde sancıların üstesinden gelir.

SİFİLİS

Bu hastalık cinsel yolla bulaşır. Mikrop kapalı hamile bir kadın, bebeğini enfekte edebilir. Bebeğinizde fiziksel ve zihinsel pek çok eksikliklere neden olabilir. Bu nedenle, annenin tedavisi için, kan tahlili ile bu hastalığın saptaması yapılır.

PREEKLAMPSİ

Özellikle hamileliklerde ortakaya çıkan bir hastalık. Hastalık aşırı kilo alımı, bileklerin, ayakların, parmakların şişmesi ve idrarla albumin kaybı olarak kendini gösterir. Tansiyon genelde çok yüksek olur. Tıbbi ortamda denetimi için, erkenden teşhisi önemlidir.

TOKSOPLAZMOZ

Gebelik dışında meydana geldiğinde önemsiz bir hastalıktır. Hastalığın fetüse geçmesi halinde (özellikle gebeliğin başında) durum çok ciddileşir, beyin ve göz hasarlarına yol açar. Kan tahlili ile anne adayının hastalığa karşı korumasının olup olmadığı anlaşılır. Anne korumasız ise, düzenli kan tahlilleri hastalığa yakalanıp yakalanmadığı gözetlenir.

Alınacak önlemler için, 18.sayfaya bakınız.

FALLOP BORULARI

Döl yatağının üst bölümünden başlayıp yumurtalıklara kadar uzanan, 5-6 santim uzunluğundaki iki borudur. Boruların kelebek biçimindeki bir ucu yumurtalık ile doğrudan bağlantılıdır. Yumurtalıkların her ay olgunlaştırdığı yumurtaların döl yatağına ulaşması için kanal görevini üstlenir.

RAHİM

Armut şeklinde, kaslı içi oyuk ve düz bir organdır.
Daha geniş olan üst kısmına gövde denir.
Rahimin iç bölümü endometrium denen bir doku tabakasıyla kaplıdır, döllenmiş yumurta buraya tutunur.
Gebelik boyunca, rahimin kilosu ve hacmi artar.

VAJİNA

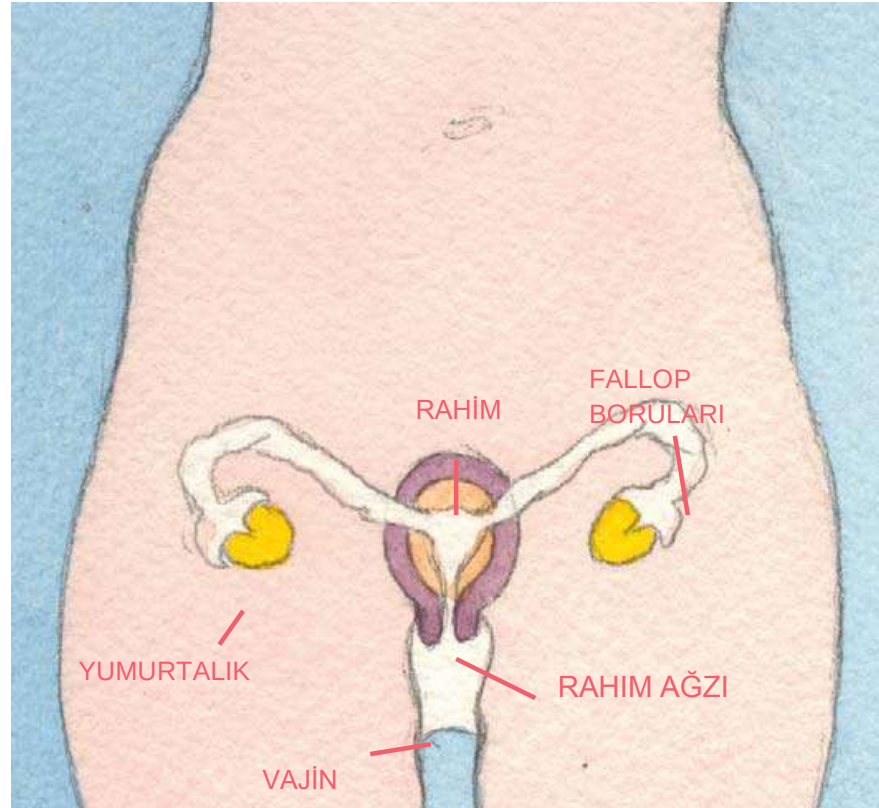
Rahim ile vulvayı bağlayan 6 ile 10 santim arasında bir kanaldır.
Vajina çok esnektir, doğumda oldukça açılır.

VAKUM

Doğum gerekli kıldığında, bebeğin kafasına yerleştirilen bir alet ile dışarı çekilmesidir.

VULVA

Dışta 2 büyük dudak, içte 2 küçük dudak ve klitoristen oluşan dış genital organdır.



Genel Yayın Yönetmeni
Benoît PARMENTIER
Chaussée de Charleroi, 95
1060 Bruxelles

Tasarım
ONE'nin Sağlık Eğitim Müdürlüğü

Resim
Q. Greban

Mizanpaj
Service Infographie de l'ONE

Internet Sitesi
www.one.be

D/2008/74.80/66

Communauté française Wallonie-Bruxelles ve
Loterie nationale'nin desteğiyle