

*GEBELİK SIRASINDA MATERNAL VE
FETAL SAĞLIĞIN YÜKSELTİLMESİ*

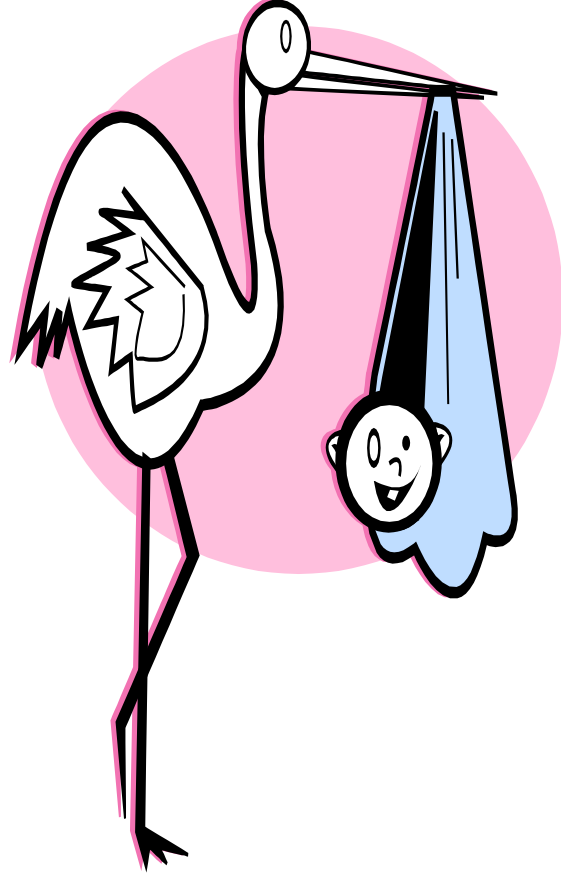
GEBELİK SIRASINDA MATERNAL VE FETAL SAĞLIĞIN YÜKSELTİLMESİ

- Doğuma Hazırlık
- Doğum Öncesi Eğitim
- Fetal Aktivitenin İzlenmesi
- Göğüs Bakımı
- Emzirmeye Karşı Olumsuz Davranışlar
- Hijyen
- Çalışma Hayatı

- Seyahat
- Uyku ve dinlenme
- Egzersiz
- Seksüel aktivite
- Diş bakımı
- Bağışıklama
- İlaç kullanımı



- Sigara içimi
- Alkol
- Kafein
- İlaç ve uyuşturucu madde bağımlılığı
- değerlendirme



- İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü (ÇSE) tarafından yapılan bir çalışmada yeni doğum yapmış annelerin bebek besleme, bebek bakımı, anne sağlığı ve aile planlaması konularında daha çok desteğe gereksinimi olduğu ve bu desteğin gebelik döneminden başlayarak ailenin tümüne verilmesinin istendiği görülmüştür.

Seyahat

- Spontan abortus,
- ektopik gebelik,
- toksemi,
- prematür eylem,
- servikal yetmezlik,
- membran rüptürü,
- tromboembolik olay,
- uterin veya plasental anomali,
- çoğul gebelik ve
- kanama gibi hikayesi olan gebeler için seyahat kontraendikedir.

Egzersiz

Egzersizin kontraendike olduğu durumlar:

- _membranların erken açılması,
- _gebelikte hipertansiyon,
- _servikal yetmezlik,
- _ikinci ve üçüncü trimester kanamaları,
- _abortus ve preterm doğum hikayesi,
- _intrauterin gelişme geriliği hikayesidir.

Bağışıklama

- Yenidoğan tetanozunu önlemek için tetanoz aşısı gebeliğin 4. ayından itibaren birer ay ara ile iki kez birer doz, birinci ve ikinci doğum arasında 5 yıldan az zaman geçtiyse bir kez bir doz, 5 yıldan fazla zaman geçtiyse iki kez birer doz aşı yapılmalıdır.



SİGARA VE ALKOL

- **Sigara İçimi**

- Gebelik boyunca sigara içmek spontan düşüklere, erken doğum, erken membran rüptürü, düşük doğum ağırlığı ve ani çocuk ölümlerine neden olmaktadır. Sigara içenlerde ektopik gebelik riski de artmaktadır.

- **Alkol**

- Alkol, tüketildikten birkaç dakika sonra plasental bariyerden geçer ve fetal kan alkol düzeyi annenininki ile eşit hale gelir. Birinci trimester süresince alkol, embrionik gelişimi değiştirir. Santral sinir sisteminin gelişimini değiştirebilir ve büyüme geriliğine yol açabilir.

GEBELİKTE BESLENME

- Yapılan çalışmalarda annenin beden kitle indeksi (BKI) 20'nin altında ise ikinci ve üçüncü trimester süresince ağırlık kazanımının haftada 500gr'ın altına düşmemesi.
- BKI'si 26'nın üzerinde ise haftada 300gr'ı geçmemesi gerekir.
- Normal kiloda bir kadın için gebeliğin sonuna kadar 12-16kg arasında kilo artışı önerilmektedir.



Kalori

- Gebelikte enerji ihtiyacı için, önerilen diyetle ilk trimesterde kalori ihtiyacı yoktur. İkinci ve üçüncü trimesterde günlük 300kcal ek olarak verilmesi gerekir. Toplam kalori ihtiyacının %65'i karbonhidratlardan sağlanır.



- Protein
- Proteinler vücudun yapı taşlarıdır ve fetusun büyüme ve gelişmesi için gereklidir. Alınan proteinin %60'ı, biyolojik değeri yüksek besinlerden karşılanmalıdır.



- Yağlar

- Enerjinin ve önemli yağ asitlerinin temini için diyetle yağlara ihtiyaç vardır. Yağ asitleri sinirlerin myelinizasyonu ve uterusdaki membranların sentezi için gereklidir. Tüm kalori alımının %30'u yağlardan sağlanmalıdır.

- **Folik Asit**

- Folik asit anne ve çocuk sağlığı ile doğrudan ilişkilidir. Fetal büyümeıi sağlar, makrositik ve megaloblastik anemiyi önler.
- Folik asit eksikliğinde spontan abortus, fetal malformasyon ve erken doğum olasılığı artar.

BESLENMEYİ ALIŞKANLIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- YEME BOZUKLUKLARI
- ŞİŞMANLIK
- ZAYIFLIK
- ADÖLESAN GEBELİK



Şişmanlık

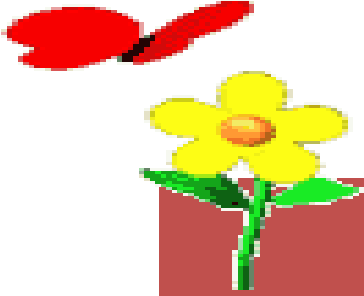
Şişmanlığın gebeliğe getireceği riskler şoyledir:

- Gebelik diyabeti
- Üriner sistem enfeksiyonu
- Gebelik sırasında yetersiz kilo alma
- Yara enfeksiyonu
- Tromboembolizm
- Gebelik hipertansiyonu
- Fetal izlem güçlüğü
- Doğum eyleminin uzaması
- Fetal makrosomia
- Doğum travması

Zayıflık

Zayıflığın gebeliğe getireceği riskler şöyledir:

- Düşük doğum ağırlıklı bebek doğumu
- Prematüre eylem
- Düşük apgar skor
- Demir eksikliği anemisi



TEŞEKKÜR EDERİM

