

# GEBELİKTE SIK GÖRÜLEN RAHATSIZLIKLAR VE ALINACAK ÖNLEMLER

# Bulanti-Kusma

- Gebe kadınların 1/2'sinde bulantı, 1/3 'ünde kusma genelde ilk üç ay içinde görülür. Gebeliğin sonuna doğru, bebeğin mideyi yukarı doğru itmesiyle tekrar başlayabilir.
- Gebelikte bulantı kusmaların nedeni tam olarak bilinmemektedir. Hormonal, metabolik, toksik, norolojik ve psikosomatik faktörlerin neden olduğu düşünülmektedir.

# Burun Tıkanıklığı ve Burun Kanaması

- Burun mukozası östrojene duyarlı olduğundan, gebelikte hafif hiperemik ve ödemlidir.
- Bunun sonucunda burun tıkanıklığı, burun akıntısı ve burun kanaması gelişebilir.



# Yorgunluk

- Progesteron hormonu ve gelişen hipogliseminin neden olduğu düşünülmektedir.
- **Öneriler:** Günlük uyku ve dinlenme zamanını ayarlaması önerilir.



# Sık İdrara Çıkma

- Büyüyen uterusun mesane üzerine baskı yapmasından dolayı görülen bir durumdur. Gebeliğin ilk ve son aylarında öksürme ve hapşırma idrar kaçırmaya neden olabilir.
- **Öneriler:** Asla sıvı kısıtlamasına gidilmemelidir. Kegel egzersizleri önerilebilir.

# Üriner Sistem Enfeksiyonu

- Gebelikte progesteronun düz kaslar üzerindeki gevşetici etkisi, üreterlerde dilatasyona ve mesane tonüsünde azalmaya neden olur. Sonuçta mesane ve üreterlerde idrar stazı oluşur.
- **Öneriler:** Mesane sı sık boşaltılmalıdır.

# Göğüslerde Hassasiyet

- Östrojen ve progesteron düzeyinde artma, göğüs uçlarının duyarlılığının artmasına ve göğüslerde sızlama ve acı duyusunun hissedilmesine neden olur.
- **Öneriler:** Soğuk uygulama yapmak, ılık su ile göğüsleri yıkamak ve göğüsleri iyi saran ve destekleyen sütyen kullanmak önerilir.

# Pityalizm

- Nadiren de olsa bazı gebe kadınlarda keskin ve acı salya üretimi olur. Nedeni tam olarak bilinmemektedir.
- **Öneriler:** Sakız çiğneme, sert bir şekerlemenin emilmesi problemi en aza indirmeye yardımcı olabilir.





# Vajinal Akıntıda Artma

- Vajinal mukozanın hiperplazisi ve östrojen düzeyinin yükselmesinden dolayı endoservikal glandlar tarafından mukus üretiminin artması sonucu görülür.
- Vajinal akıntı genellikle renksiz, kaşıntısız ve kokusuzdur.

# Mide Yanması

- Gebelikte mide yanmasına neden olan faktörler; büyüyen uterus nedeni ile midenin yer değiştirmesi, progesteron üretiminde artma nedeniyle, gastrointestinal sistemde peristaltik hareketlerin yavaşlaması ve kardiak sfinkter relaksasyonudur.

# Ayaklarda Ödem

- Gebeliğin son zamanlarında büyüyen uterusun büyük damarlara baskı yapması ile venöz dönüş yavaşlayıp, özellikle günün geç saatlerinde ayak bileklerinde ve bacaklarda şişme görülebilir. Sık görülen ancak nadir olarak sorun yaratan bir durumdur.
- Ayak bileğinde ödem, proteinüri ya da hipertansiyon belirtileri ile birlikte olduğunda gebe kadın toksemi yönünden değerlendirilmelidir.

# Variköz Venler

- Venöz dönüşün engellenmesi,
- progesteronun gevşetici etkisi,
- ileri anne yaşı,
- herediter faktörler,
- aşırı kilo alımı,
- fazla ayakta durmayı gerektiren işler,
- çoğul gebelik,
- iri fetus ve
- konstipasyon gebelikte variköz venlerin oluşumuna yatkınlığı arttırmaktadır.

# Gaz

- Gastrointestinal motilitenin azalması,
- büyüyen uterusun kalın barsaklar üzerine baskısının artması,
- barsakların boşalmasının gecikmesi ve
- hava yutma nedeni ile gelişir.

# Hemoroidler

- Fetusun büyümesi ve gebeliğin ilerlemesiyle, venler üzerine basıncın artması ve venöz sirkülasyonun engellenmesi,
- barsakların yer değiştirmesi ve
- konstipasyon gebelikte hemoroid oluşturan faktörlerdir.

# Konstipasyon

- Progesteron düzeyindeki artışın barsak hareketlerini yavaşlatması, büyüyen uterusun barsaklar üzerine baskı yapması, demir preparatlarının kullanılması, yetersiz sıvı alınması, yetersiz egzersiz alışkanlığı ve beslenme alışkanlığına bağlı olarak gelişir.

# Sırt Ağrısı

- Büyüyen uterusun lumbo-sakral vertebranın eğiminde artmaya neden olması,
- progesteron düzeyindeki artış nedeniyle, eklemlerdeki kartilaj dokunun yumuşaması,
- yorgunluk,
- karın duvarındaki zayıflık ve
- vücut mekaniklerinin uygun kullanılmaması nedeniyle gelişir.



# Kas Krampları

- Yetersiz kalsiyum alımı,
- kalsiyum / fosfor oranındaki dengesizlik,
- büyüyen uterusun, bacakları inerve eden pelvik sinirler üzerine ya da pelvik damarlar üzerine baskısının artması nedeni ile dolaşımın bozulması,
- yorgunluk,
- ayağın uzun süre ekstansiyonda bulunması ile ilişkilidir.

# Solunum Sıkıntısı

- Solunum sıkıntısı, uterusun abdomen içerisinde yükseldiği ve diyafram üzerine basınç uyguladığı durumlarda görülür.
- Primigravidalarda gebeliğin son birkaç haftasında solunum sıkıntısı, uterus pelvise doğru indiği için azalır.

# Uyuma Güçlüğü

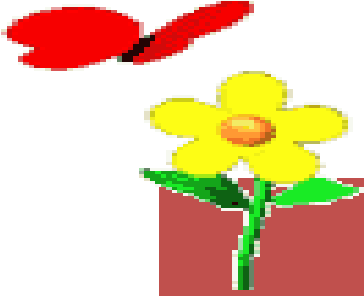
- Büyüyen uterus,
- aktif bir fetus,
- sık idrara çıkma,
- solunum sıkıntısı ve
- bacak krampları gibi rahatsızlıklar uyumayı güçleştirir.
- **Öneriler:** Yatmadan önce kafeinsiz sıcak ya da ılık bir içecek içilmesi, hafif bir sırt masajı önerilir.

# Round Ligament Ağrısı

- Gebelik sırasında genişleyen uterus, round ligamentlerde gerilmeye ve hipertrofiye neden olur.
- Abdomenin altında, inguinal alanda ani tutulma duygusuna neden olur.

# Karpal Tunel Sendromu (CTS)

- El bileğinde orta sinirin baskılanmasıyla oluşur.
- Sendrom çoğunlukla bilateralidir.
- Avuç içinin baş parmağa yakın olan bölümünde yanma, sızlama ya da uyuşukluk hissi olur. Semptomlar doğumu
- takiben kaybolur.



TEŞEKKÜR EDERİM

