



Güvenli




Annelik









Kitapta dile getirilen görüşlerin, Avrupa Komisyonu'nun görüşlerini yansıtmaması gerekmektedir.

Bu kitap, TAP Vakfı'ndan Dr. Enis Balkan'ın danışmanlığında hazırlanmıştır.

Bu kitap Anne Çocuk Eğitim Vakfı'na aittir.
İzin alınmadan kopyalanamaz ve çoğaltılamaz.

Kitapta kullanılan resimler TAP Vakfı'nın hazırladığı "Doğurganlığın Düzenlenmesi Danışmanlık Atlası"ndan alınmıştır.



Ş u anda yeni evlisiniz, henüz çocuk sahibi değilsiniz, belki de bir süredir evlisiniz ve çocuklarınız var. Ancak, yeni bir bebek sahibi olma planları içindediniz veya bir yakınınız bu durumu yaşıyor. Bir başka deyişle aileniz veya bir yakınınız önemli bir karar almış ya da bu kararı alma arifesinde. Gelin çocuk sahibi olma kararından önce nelerin önemli olduğunu ve bu kararı aldıktan sonra bütün anne-babaları nelerin beklediğini birlikte görelim. **Bu bebeği anne ve babanın her ikisi de aynı derecede istiyor mu?** Bu karar, anne babalara sürekli paylaşımları gereken ciddi bir sorumluluk yükleyecektir. Bundan dolayı bir bebeğe sahip olma kararı anne babanın birlikte alacağı, bir karar olmalıdır. Sizlerin ya da yakınlarınızın bebeği isteyip istememeniz, ekonomik, psikolojik, bedensel ve sosyal yönlerden bu bebeğin dünyaya gelmesine hazırlıklı olup olmamanız, son derece önemlidir. Unutmayın ki özellikle annenin duyguları ve çevresinin etkisi sonucu hissettikleri bebeğin gelişimini etkileyecektir. Eğer anne çocukla ilgili kötü şeyler hissediyor, çocuğu istemiyorsa ya da çevresi çocuğu istemiyorsa bu olumsuz duygular bebeği de olumsuz etkileyecektir. Bazı araştırmalar istenmeyen gebelikler sonucu doğan bebeklerin daha düşük kiloda doğduklarını ve daha fazla tıbbi yardıma ihtiyaç duyduklarını göstermiştir.

Anne babanın ilişkileri uyumlu mu?

Bebek sahibi olmadan önce, bebeğin gelişiminde anne babanın arasındaki uyumun önemli bir rolü olduğunu unutmayın. Evliliğin de bebeğe hazır olması gereklidir. Hamilelik döneminden başlayarak anne-babanın birbirlerine destek olmaları, bebeğin her yönden sağlıklı gelişmesini sağlayacaktır. İşte bundan dolayı evlenir evlenmez hemen çocuk sahibi olmak birbirini henüz tam olarak tanıyamamış eşler için erken bir karar olabilir. Bazen de sorunlu evliliklerin bir bebeğin doğumuyla düzeleceği düşünülür. Oysa yeni bir bebek sorunları çözemeyeceği gibi, bazen bu ağır sorumluluk en iyi giden ilişkilerde bile gerginlikler yaratabilir, özellikle sorunlu olan ilişkilerde çocuğun doğması genelde sorunun daha hızlı büyümesine yol açabilir. Halbuki anne babanın yaratacağı sevgi ve güvene dayalı huzurlu bir aile ortamı bebeğin temel gereksinimlerinden biridir.

Annenin yaşı ve fiziksel durumu bebek sahibi olmaya uygun mu?

Planlanmadan ve çok sayıda gerçekleşen hamilelikler bir annenin vücudu kadar ruhsal durumu için de yıpratıcı olabilir. Hamilelik aralıklarının en az iki yıl olması annenin vücudunu toparlayabilmesi ve yeni bir bebeğe hazır olması için önemlidir.

Diğer önemli bir konu da hamile kalınacak yaştır. 18 yaşından önce kadın ruhsal yönden de anne olmaya hazır değildir. Bebek sağlıklı bile doğsa, doğum sonrası bebeğin bakımı ve kendi bakımı ile ilgili sorunları çok fazla olabilir. 35 yaşın üzerindeki annelerde problemlerli gebelik riski yüksektir.

Çok erken ya da çok geç yaşlarda yaşanan hamilelikler hem bebek hem de anne için sorun yaratabilir. 18 yaşından küçük kadınlarda fazla olan ölü doğum ve düşük kilolu bebek doğurma riski annenin sağlığına özen göstermesiyle azalabilir. İleri yaş gebeliklerinde anneler kadar bebek de risk altındadır.

Erkek de, baba olmadan önce bedensel ve ruhsal yönden gelişmiş, ekonomik özgürlüğünü kazanmış olmalıdır.

18 yaşından küçük gebelerde karşılaşılabilecek diğer sorunlar neler olabilir?

- * Bedensel gelişim tamamlanmadığından düşükler,
- * Gebelik zehirlenmesi,
- * Doğumun uzun sürmesi ve zor olması,
- * Doğumda zarar görmüş bebekler,
- * Doğum sonu kanamalar,
- * Erken doğumlar (prematüre bebek) ve düşük doğum ağırlıklı bebekler (zamanında doğduğu halde kilosu normal ağırlığının altında olan bebek)

Genelde genç yaşlarda yapılan doğumlarda doğan bebekler düşük doğum ağırlıklı ve cılız olurlar, çok kolay hastalanırlar. Doğum sonu bebek ölümleri daha sık görülür.

İleri Yaş Gebelikleri Tehlikeli midir?

35 yaşın üzerindeki gebelikler, anne ve bebek için ne gibi tehlikeler taşımaktadır?

Kadının yaşının ilerlemesi hamilelik döneminin , doğumun ve doğum sonrası dönemin daha problemlili olması demektir. Yaş ilerlediğinde kadınlarda bazı kronik hastalıkların görülme sıklığı da artar. Yüksek tansiyon, şişmanlık, kalp hastalıkları, böbrek hastalıkları ileri yaşlarda daha sık görülmektedir. Bu tür hastalıklar ister anneye sağlığını tehdit eder boyutta olsun, ister belirti vermesin annenin gebeliğinin zor geçmesine, doğumun zor olmasına neden olur.

Bu yaşlarda yaşanan hamilelikler ve doğan çocuklar için bir büyük tehlike mongol çocukların dünyaya gelmesidir.

Mongol çocuk (geri zekalı) doğurma ihtimali ileri yaş gebeliklerinde artar. Ülkemizde genelde gebeliklerde mongol çocuk doğma ihtimali yediyüzde bir (1/700) dir. Bu riskin yaşla arttığı görülmektedir. 35 yaşında bir kadın bu risk ikiyüzyetmiş de bir (1/270), 40 yaşında yüzaltıda bir (1/106) dir. Bu nedenle 35 yaş üzerindeki gebeliklerde bebeğin sağlığını değerlendirmek için mutlaka ileri tetkikler

(amniyosentez) yapılmalıdır. Amniyosentez kolay bir işlemdir, bir çok hastane bu işlemi yapmaktadır. Hastaneye yatmayı gerektirmez.

Ailelerde kalıtsal hastalıklar ve akraba evlilikleri nelere yol açabilir?

Çocuk sahibi olma kararı öncesinde öncelikle eşlerin ailelerinde kalıtsal bir hastalık olup olmadığını öğrenmek gerekir. Saptanan hastalıklar, bunların doğacak bebekte görülme ihtimali uzmanlarına danışılarak öğrenilmelidir. Akraba evliliği yapılmışsa bu durum çok daha fazla önem kazanacaktır. Genetik yolla geçen pek çok hastalık, ancak bu hastalıkları taşıyan insanların tercihen birbirleriyle evlenmemesi ya da evlenirlerse çocuk sahibi olmamaları ile önlenabilir. Bu tür evliliklerin gerçekleştiği ve gebeliklerin olduğu durumlarda doğacak bebeğin durumu ve sağlığı mutlaka gebeliğin erken dönemlerinde araştırılmalı ve sonuçlara göre gebeliğin devamı kararı gözden geçirilmelidir. Gebelik öncesi anne ve babanın kan gruplarının tespiti doğacak bebek açısından önemli olabilir.

Peki Nasıl Hamile Kalınıyor?

Önce kadın ve erkek üreme organlarımızı tanıyalım.

Kadın üreme organları iki grupta incelenir.

1. Dış üreme organları
2. İç üreme organları

1. Dış üreme organları:

Bunlar iç üreme organlarını, dış ortamın olası olumsuz etkilerinden koruyan bir yapı oluşturur.

- * Büyük ve küçük dudaklar;
- * Bızır (klitoris, küçük dudakların ön birleşme yerinde küçük bir kabarcık şeklindedir);
- * Komşu organ idrar çıkış kanalı ve

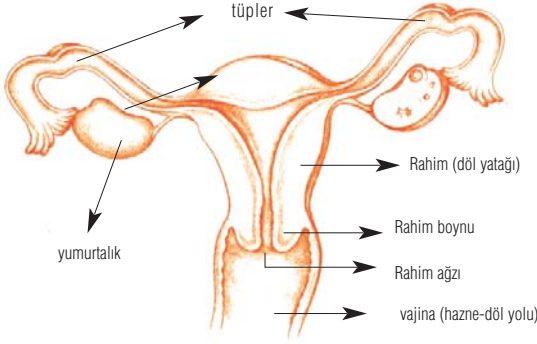
- * Hazne girişinden oluşur. (Hiç cinsel ilişkide bulunmamış bayanlarda kızlık zarı (hymen) hemen hazne girişinde yer alır)

2. İç üreme organları:

- * Hazne (vajina);
- * Rahim (dölyatağı veya uterus);
- * Tüpler (tubalar) ve
- * Yumurtalıklar (overler) dan meydana gelir.

Hazne (vajina) :

Rahim ağzıyla, hazne dış açıklığı arasında uzanan, 7-10 cm. uzunluğunda esnek bir kanaldır. Görevleri: Cinsel ilişki bu organ aracılığı ile olur ve ilişki sırasında erkek organını içine alır, adet kanı bu kanaldan geçerek dışarı akar ve normal doğumda bebek bu kanaldan geçerek doğar.



Rahim (uterus):

Bu bölüme döl yatağı da denir.

Karın içinde yer alan, adaleden yapılmış armut şeklinde bir organdır. Kadının yumruğu büyüklüğündedir. İki önemli bölümü vardır; bunlar rahim gövdesi ve rahim boynu (serviks) dur. Cinsel ilişki sırasında hazneye dökülen erkek üreme hücreleri (sperm), rahmin içini ve tüplerin bir bölümünü geçerek yumurtaya ulaşırlar

Rahmin içi, gebeliğin gelişmesine uygun bir tabaka ile kaplıdır. Kadın yumurtası aşılandığında bebek bu tabakanın içine yerleşir ve gelişir.

Gebelik oluşmazsa bu tabaka her adet kanamasıyla soyulup atılır ve her ay yeni bir tabaka oluşur.

Tüpler (Yumurtalık kanalları) :

Rahmin iki yanından çıkıp, yumurtalıklara kadar uzanan, ince kanallardır. Tüplerin yumurtalıklara yakın olan kısımlarında ince uzantılar vardır. Bu uzantılar, yumurtalıklardan atılan olgunlaşmış yumurtayı tüplerin içlerine çekerler.

Görevleri yumurtayı yakalamak ve yumurtanın rahme doğru ilerlemesini sağlamaktır.

Tüplerin iç yüzeyinde tüy biçiminde uzantıları olan hücreler vardır. Bu uzantılar hareket ederek yumurtalıktan atılan yumurtayı rahme doğru taşır. Erkek üreme hücresi ile kadın yumurtası bu tüplerde buluşur, döllenme burada gerçekleşir.

Yumurtalıklar (Overler):

Rahmin her iki tarafında yer alan, badem şeklindeki organlardır. İki önemli görevi vardır. Birincisi bazı kadınlık hormonlarını (östrojen, progesteron) salgılamak, diğeri doğuştan taşıdıkları ham yumurtaları olgunlaştırmaktır.

Kadında üreme ile ilgili tüm olaylar beyin tarafından kontrol edilmektedir. Beyin yumurtalıklara gönderdiği uyarılarla kadınlık hormonlarının salgılanmasını gerçekleştirir. Bu hormonlar adet görmeyi ve ham yumurtaları olgunlaştırarak döllenmeye hazırlanmasını sağlar

Yumurtalıklardaki ham yumurtaların olgunlaşması ergenlikte ilk adetin görülmesiyle başlar, adetten kesilmenin gerçekleştiği menapoza kadar devam eder.

Yumurtalıkların salgıladığı hormonlar, rahim içindeki tabakanın gelişmesini de sağlar. Kadınlık hormonlarının etkisi ile rahmin iç tabakası kalınlaşarak gebelik için uygun bir ortam oluşturur

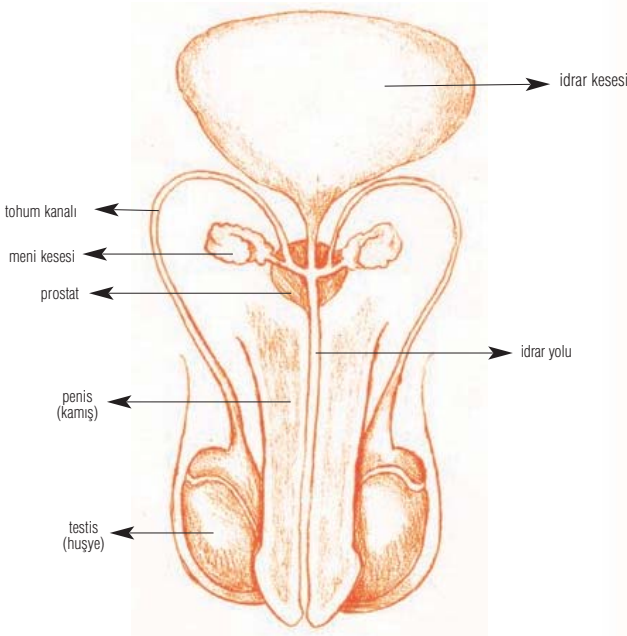
Yumurtalıklar düzenli olarak işleyen bir makine gibi yumurta hücrelerini olgunlaştırır. Bir yumurtanın olgunlaşarak döllenmeye hazır olması 22-35 gün ortalama 28 gün süren adet dönemi içinde olur. Bu dönem içinde olgunlaşan yumurta hücresi yumurtalığı çatlatarak tüplere doğru atılır.

Erkek Üreme Sisteminin Yapısı:

1. Dış Üreme Organları: Kamış (Penis) ve haya torbalarından meydana gelir.
2. İç Üreme Organları : Hayalar (testisler, husye), sperm kanalları, meni kesecikleri (ersuyu kesesi), prostat ve boşaltım kanalından oluşur.

Erkek üreme organlarının işlevleri:

Beynin uyarısıyla testislerde erkeklik hormonu (testesteron) salgınır ve erkek üreme hücrelerinin (sperm) yapımı sağlanır. Kısaca husye (testislerin) iki önemli görevi vardır. Hormon salgılamak (testesteron) ve erkek üreme hücreleri (sperm) üretmek.



Erkek üreme hücreleri (spermiler), gözle görülmeyecek kadar küçük ve kendi başlarına hareket edebilen hücrelerdir. Her boşalmada 100 milyondan fazla erkek üreme hücresi (sperm) hazneye (vaginaya) boşalır. Erkek üreme hücrelerinin kadın vücudunda ortalama ömürleri 2-4 gündür.

Erkeklik hormonu (testestoren), erkek beden yapısının gelişmesi, vücudun tüylenmesi (sakal ve beden kılları) sesin kalınlaşması, kas gelişmesi gibi tipik erkek özelliklerinin oluşmasını da sağlar.

Prostat, kestane büyüklüğünde bir organdır. İçinde meni kanalları ile idrar kanalı birleşir.

Meni kesecikleri ise erkek üreme hücrelerinin (spermilerin) depolandıkları yaprak biçiminde iki organdır.

Prostat ve meni keseciklerinin salgıları spermilerin içinde yüzdükleri sıvıyı (meni) oluşturur. Bu salgılar, spermeleri besler ve onları hareket ettiren enerjiyi sağlar.

Kamış (Penis), içinde idrar kanalı geçen etrafı süngerimsi doku ile kaplı olan bir organdır. Cinsel uyarılar bu dokunun kanla dolarak genişlemesine ve sertleşmesine neden olur. İki görevi vardır: Bunlar idrarı boşaltmak ve meni (sperma sıvısını) dışarıya akıtmaktır

SÜNNET

Ülkemizde sünnet dinsel inançlar ve gelenekler doğrultusunda yapılan bir uygulama olmakla beraber aslında penisin sağlık ve temizliği ile yakından ilgilidir. Çocuk açısından ise sünnet, arkadaşları arasında statü kazanmak açısından önemli bir olaydır.

Sünnet Ne zaman Yapılmalıdır?

Cinsel gelişim açısından çocuğun cinsel organları ile daha ilgili ve meraklı olduğu 2-7 yaş arası sünnetten kaçınılmalıdır. Son za-

manlarda yeni doğan (ilk 2 haftalık) bebeklerde cerrahi işlemin kolaylığı, bebekte yara iyileşmesinin çabuk olması, sünnet sonrası bakımın kolaylığı ve psikolojik travma oluşturmaması nedeniyle en ideal yaş olarak kabul edilmektedir. Çocuğa sünnet olmadan önce, yaşına göre, korkutmadan sünnet olayını anlatmak gerekir. Çocuk sünnet olduğunda cinsel organının kesileceğinden ve pipisinde bir eksiklik olacağından korkar.

Kadın hangi dönemlerde hamile kalabilir?



Bir kadın her an hamile kalmaya hazır değildir. Biraz önce de belirtildiği gibi ergenlik döneminden menapoz sonuna kadar her ay kadının yumurtalıklarındaki ham yumurtalardan biri olgunlaşarak döllenmeye hazır hale gelir. Yani her kadın ayın belli günlerinde hamile kalabilir. Eğer kadının yumurtası erkek üreme hücresi (sperm) ile karşılaşmazsa, yani yumurta aşılalmazsa, bir süre sonra rahmin iç tabakası soyulup erimeye, incelmeye başlar ve kanama halinde dışarı atılır. Buna adet görme denir. Bir aylık adet döngüsünün süresi 22-35 gün arasında değişir. Genellikle yumurtlama, beklenen adet tarihinden 14 gün önce gerçekleşir.



Bu günlerde yumurtalıkların birinden olgunlaşmış bir yumurta atılır ve tüpe geçer. Olgun yumurtanın tüpten rahme taşındığı süre olan 24-48 saat boyunca canlı kalabilir. Bu dönemde kadın, hamile kalabilir.

Bu sırada cinsel birleşme olmuşsa hazneye dökülen erkek üreme hücresi (sperm) rahimde ilerleyerek tüplere ulaşır ve orada bulunan yumurtayı döller. Kadın yumurtası ile erkek üreme hücresi olan sperm birleştiğinde bebeğin ilk hücresi ortaya çıkar ve bebeğin cinsiyeti belirlenir. *Burada cinsiyeti belirleyen erkek üreme hücresidir ve kadının çocuğun cinsiyetini belirlemede rolü yoktur.*

Döllenmiş yumurta tüpler tarafından yaklaşık 3-4 gün içinde rahim içine taşınır. Gebelik için hazırlanmış olan rahmin iç tabakasına 2-3 gün içinde gömülür. Artık gebelik oluşmuştur. Gömülme yeri genellikle rahmin üst bölümleridir. Bu bölge, anne rahminde gelişmekte olan bebeğin (fetüs) büyümesi ve gelişmesi için en uygun ortamdır. Yaklaşık iki hafta sonra (eş) plasenta gelişmeye başlar. Plasenta'nın hamilelikte yaşamsal bir görevi vardır.

Eş (Plasenta) Ne İşe Yarar?

- * Göbek kordonu bebek ile eş (plasenta) arasında bağlantıyı sağlar. Oksijen, su ve besin maddeleri anneden bebeğe geçerken bebekteki atıklar da anne dolaşımına plasenta yoluyla geçer. Annenin vücuduna giren hemen her şey, yani kullanılan tüm ilaçlar, sigara ve alkol bu yolla bebeğe de geçmektedir.
- * Hormon üretimi yapar ve bazı zararlı maddelerin bebeğe geçmesini engeller.
- * Bebeğin solunum, sindirim ve idrar sistemine ait işlevlerini de eş (plasenta) yürütür ve hastalıklara karşı koruyucu olan bazı maddelerin anneden bebeğe geçmesini sağlar.

Su Kesesi Ne İşe Yarar?

Bebek içi sıvı dolu bir kese içinde büyümektedir. Su kesesindeki bu sıvı sürekli yenilenir ve bebek bu suyu yutar.

- * Su kesesi bebeği çarpmalardan korur ve bebeğin kolay hareket edebileceği bir ortam sağlar.
- * Bu su kesesi içinde bebeğin vücudunun gelişimi kolaylaştırır, kol ve bacaklarının yapışması engellenmiş olur.
- * Bebeğin vücut ısısı sabit tutulurken su kesesi, boşaltım sistemi olarak görev yapar.
- * Doğum sürecinde basınç yaratarak itici güç oluşturur ve doğumun başlangıcında açılarak doğum kanalının temizlenmesini de sağlar.

Dış Gebelik Nasıl Oluşur?

Rahim dışında genellikle de yumurtalık kanalında (tüplerde) gelişen gebeliktir. Erken teşhis ve tedavi çok önemlidir. Aksi takdirde gebelik tüpte sürer ve tüpün patlamasıyla sonuçlanır. Dış gebelik, gebeliğin 6. ve 12. haftaları (2. ve 3. aylar) arasında karnın bir tarafında başlayan kramp tarzındaki ağrıların bütün karına yayılması, koyu renkli vajinal lekelenme ve açık renkli kanama, bazen bulantı, kusma ve halsizlik gibi belirtiler verebilir. Tedavi genelde erken dönemde ilaç tedavisi, geç dönemde ise acil ameliyattır.

Çocuk Sahibi Olamama Nedenleri:

Kadın ya da erkeğin çocuk yapma yeteneğinin olmaması duruma *kısırlık* denir. Bazı toplumlarda kısırlık üzücü bir durumdur. Bir çiftin çocuğunun olmaması insanların kendilerini suçlu hissetmelerine ve toplum içinde eksiklik duygusu yaşamalarına neden olabilir. Kısırlık kadından ya da erkekten kaynaklanan bir nedenle olabilir. Yapılan araştırmalar çocuk sahibi olamama nedenlerinin 1/3' ü kadına, 1/3' ü erkeğe , 1/3' ünün ise ikisine birden bağlı olduğunu göstermektedir. Oysa bilgisizliğin egemen olduğu yörelerde çocuğu ol-

mayan çiftlerde sadece kadına kusurluymuş gözüyle bakılır. Kadın horlanır, hatta erkeğin ikinci evliliği gündeme gelebilir.

Genel olarak, *bir yıl* düzenli olarak ve korunmasız haftada 2-3 ilişkide bulunmalarına rağmen kadının gebe kalamaması, canlı çocuk sahibi olamaması ya da erkeğin kadını gebe bırakamaması durumunda kısırılık (infertilite) kavramı kullanılmaktadır.

Kısırılık nedenleri arasında şunlar sayılabilir:

- * Kadın veya erkek üreme organlarından biri ya da birkaçının olmaması
- * Kadın veya erkeğin üreme organlarıyla ilgili hastalıkları (iltihapları, tıkanıklıklar, kadında yumurtlamanın olmaması, erkekte sperm sayı ve kalitesinin azlığı vb.)
- * Doğumda hayaların (testislerin) kasıklardan torbalara inmesi
- * Erişkin yaşta erkeğin kabakulak geçirmesi
- * Aşırı çocuk isteği vb. duygusal sıkıntılar
- * Radyasyona maruz kalma.

Çocukları olmayan çiftlerde hem erkek hem de kadın birlikte sağlık kontrolünden geçmelidir. Sorun kadın ya da erkekte bazen de her ikisinde olabilir. Erkeğe bağlı nedenlerin incelenmesi kolay olduğundan önce erkeğin kontrole gitmesi uygundur. Kadına uygulanan testler daha karmaşık ve zordur. Yapılan değerlendirmeler sonucuna göre önerilen tedaviye uyulmalıdır.

Bilimsel gelişmeler sonucu çocuk sahibi olabilmek konusunda çok ciddi ilerlemeler kaydedilmiştir. Yapay döllenme ve tüp bebek gibi yöntemlerle günümüzde birçok çift, çocuk sahibi olabilmektedir.

Kan Grubu Uyuşmazlığı:

İlk gebelik kontrolünde kanda Rh faktörüne bakılır. Anne adayının Rh(-), baba adayının Rh(+) olduğu durumlarda önlem alınması gerekir. Bu durum ilk bebekte sorun yaratmamakla birlikte daha sonra doğacak bebekler için hayati önem taşır.

Anne Adayı Hamile Kaldığını Nasıl Anlar?

Kadın düzenli bir şekilde adet görüyorsa ve beklenen tarih geçtiği halde adet görmediyse hamile kalmış olabilir. Adet gecikmesiyle birlikte memelerde dolgunluk hissi, bulantı, bazen kusma , yorgunluk hissi ve uykuya eğilim sık idrara çıkma gibi belirtiler gebeliğe işaret eder. Kesin tanı gebelik testleri ve hekim muayenesi ile konur. Gebelik testi için Ana-Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezlerine gidilebileceği gibi eczanelerde satılan ve sonuçları son derece güvenilir olan testler evde de kolaylıkla uygulanabilir.

Normal bir hamilelik son adet tarihinin ilk gününden itibaren 280 gün veya 40 hafta sürer. Doğumun 38-42. haftalar arasında olması normal sayılır.

Hamilelikte Beslenme:

Bebeğin anne karnındaki gelişimini etkileyen çevresel etmenlerden birisi annenin beslenmesidir. Bebek besinleri eş (plasenta) yoluyla anneden aldığı için yetersiz beslenen bir annenin bebeği de yetersiz beslenecektir. Beynin geliştiği dönemlerde yetersiz ve/veya kötü beslenen bebeklerin merkezi sinir sistemi gelişimi de etkilenir.

Sigara:

Anne adayı sigara kullanıyorsa tercihen hamilelikten önce ya da hamile kaldığını anladığı an bu alışkanlığını bırakması gerekir. Sigara içilmesi bebeğin oksijen teminini kısıtlayarak onun gelişimini olumsuz etkiler. Nikotin bebeğin kalp atışlarını hızlandırır. Sigara düşük yapma, erken doğum ve düşük ağırlıklı bebek sahibi olma ihtimalini arttırır. Hatta babanın sigara içmesinin bile düşük ve sağlık problemlerine yol açan kalıtsal bozukluklarla alakalı olduğu bilinmektedir. Anne adayı hamile kadının sigara içilen ortamlarda bulunması bile bebeğin astım, göğüs enfeksiyonları, öksürük ve soğuk algınlığı gibi rahatsızlıklarla karşılaşma riskini yükseltir.

Alınan İlaçlar:

Doktora danışmadan alınan tüm ilaçlar, aspirin gibi zararsız olduğu düşünülenler bile, tüm hamilelik süresince zararlı olabilir. Hamilelik öğrenildiğinde anne adayının şeker, kalp, guatr ya da sara gibi kronik bir hastalığı varsa doktoruyla görüşmeli ve kullandığı ilaçlar hakkında konuşmalıdır. Hamile olduğunun farkında olmadığı dönemde kullanılmış ilaçlar anne adayını hemen telaşlandırmamalıdır. Böyle bir durumda, anne adayı en kısa zamanda kullandığı ilaçlar için doktoruyla görüşmelidir. Ayrıca doktor tarafından istenmemişse röntgen çektirmemeli ve radyasyona maruz kalmamaya özen göstermelidir.

Ve Diğerleri:

Çiğ etler anne karnındaki bebeğe zararlı olabilecek parazitler taşıyabilir. Bu nedenle mutfakta çiğ ete dokunduktan sonra anne adayı ellerini yıkamalıdır. Çiğ köfte gibi yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Benzer parazitlerin evde beslenen kedi köpek gibi hayvanların dışkılarından da bulaşabileceği hatırdan tutulmalıdır. Bu tür hayvanların evde beslenmesi durumunda onların da düzenli olarak veteriner kontrolünden geçmesi ve aşılması gerekir.

Gebelik hastalık değildir ama düzenli kontrol gerektirir

Bu Dönemde Her Anne Adayı Neler Yaşar?

Anne adaylarının bu ilk aylarda vücudunda gözle görülen ya da hissettikleri bir çok değişiklik olmaktadır.

Bu değişikliklerden dolayı da kendilerini eskisinden farklı hissetmeleri doğaldır.

Bulantılar:

Bulantı ve kusma sabahın erken saatlerinde ya da günün herhangi bir saatinde olabilir. Bu bulantılar genellikle gelişmekte olan bebeğe zarar verecek düzeyde bir beslenme yetersizliğine yol açmaz. Hamilelerin büyük çoğunluğunda bulantılar 3-4. ayda kesilir. Bu bulantıların olumlu yanı ise, diğer gebelik belirtilerinde olduğu gibi hormonların görevlerini yaptığının belirtisi olmalarıdır. Ancak bazen hormonlar normal düzeyde salgılansa da bulantı olmayabilir.

Aşerme:

Genelde anne adayları her zaman yedikleri şeyleri değilde ekşi, tuzlu veya tatlı şeyler yemek isteyebilirler çünkü ağızlarının tadı değişebilir. Kokulara karşı eskisinden daha hassas olabilirler. Hormonal değişiklikler en fazla ilk üç ayda olduğu için aşerme de ilk üç ayda yoğun olarak görülebilir. Genellikle 4. ayda iğrenme ve aşermelerin çoğu biter.

Bu Dönemde Olmazsa Olmazlar: Doktor Kontrolleri

Annelerin, hamile kalmalarından doğuma kadar geçen süreçte düzenli olarak doktor kontrollerine gitmeleri hem kendi hem de bebeğin sağlığı açısından çok önemlidir.

Ne Sıklıkla? Hamileliğin ilk üç ayında en az bir kere doktora kontrole gidilmelidir. Kontroller hamileliğin 24. haftasına(6.ay) kadar ayda bir kez olmak üzere devam eder. Daha sonra doktor/ebe 36. haftaya (son aya) kadar kontrollere daha sık gelinmesini isteyebilir. Son ayda da haftada bir kez kontrole gidilmesi gerekebilir.

Kontrollerde Neler Yapılır? İlk kontrolde doktor gebelik testi, bazen de vajinal muayene(aşağıdan muayene) ile gebeliği doğrulayacak, gebeliğin kaç haftalık-aylık olduğunu belirleyecek, annenin başka bir hastalığının olup olmadığını anladıktan sonra beslenmenin nasıl olması gerektiğini anlatacaktır. Doktor gerek görürse an-

neden, amniyosentez, üçlü tarama testi gibi testler yaptırmasını isteyebilir. Ayrıca her kontrolde tansiyonun ölçülmesi, zaman zaman da idrarda proteine bakılması önemlidir.

Ultrasonografi Önemli Midir? Ultrasonografi bebeğin büyümesinin izlenmesi, eşin (plasentanın) yerleşim yeri, çoğul gebeliklerin teşhisi, amnion sıvısının miktarı, dış gebelik ve bazı anormal gelişmelerin belirlenmesinde kullanılır. Her kontrolde ultrasonografi ile inceleme yapılmasına gerek yoktur. Genellikle 20. ve 32. haftalarda olmak üzere hamilelik süresince iki defa yapılması yeterlidir. Doktorunuz gerekli gördüğünde bu sayıyı arttırabilir.

Hamilelikte Cinsel İlişki:

Hamilelik boyunca kanama, düşük veya erken doğum tehdidi yoksa ve doktor aksini söylememişse cinselliğin sürdürülmesi normaldir. Bu dönemde de esas olan karı-kocanın birbirine gösterdiği anlayış ve uyumdur.

Anne Adayları:

Hamilelik boyunca cinsel istekte artma ya da azalma olabilir, her iki durum da normaldir. İlk üç ay boyunca bulantı, yorgunluk, göğüslerde gerginlik gibi yaşanan rahatsızlıklar cinsel ilişki isteğini azaltabilir. 3.-6. ayları arasında bu rahatsızlıklar azaldığında istek artabilir, ancak 6.-9. aylar arasında yine istekte azalma olabilir.

Baba Adayları:

Eşin dış görünüşündeki değişiklik ya da bebeği incitmekten duyulan korku cinsel istekte azalmaya neden olabilir. Eşlerinin vücudunda olan bu değişiklikleri çekici bulanlar da vardır.

Ancak, hamilelik boyunca ilişki sırasında annenin rahat edeceği pozisyonlar seçilmelidir. 4. aydan sonra annenin sırtüstü uzandığı

ğı pozisyonlar yerine annenin üstte olduğu pozisyonları tercih edilebilir.

Bir Baba Adayı Neler Hissedebilir?

Eşinizin hamileliği ilerliyor, yavaş yavaş karnı büyümeye başladı ve onda bir çok değişiklikler görüyor ve hissediyorsunuz. Herkes onunla ilgileniyor, şu anda ailenizde en önemsenen kişi o. Üstüne üstlük eşiniz tüm enerjisini ve ilgisini karnındaki bebeğe vermiş durumda. Peki siz? Siz bütün bunlara uyum sağlamaya çalışırken kendi kendinize de bir sürü soru soruyorsunuzdur. “Genişleyen bu aileme iyi bakabilecek miyim?”, “İşimden vakit bulup iyi bir baba ve güçlü, güvenilir bir eş olabilecek miyim?” Bütün bu duygular arasında sorumluluğunuz çoktan başladı bile.

Bir Baba Adayı Olarak Hamilelikte Neler Yapabilirsiniz?

Hamilelik boyunca eşinize sağladığınız duygusal destek onun hamileliğe uyumunu kolaylaştırır.

Hamileliğin ilk üç ayındaki eşinizle ilişkinizin nasıl olduğu, eşinizin doğum sonrası uyumunu önemli ölçüde belirler. Baba adayının varlığı, sevgisi ve desteği kadının annelik rolünü geliştirmesine yardımcı olur.

Siz de hamilelik sürecinde ilgili iseniz kendinizi daha olayların içinde ve aktif hissedersiniz. Dolayısıyla hem eşinizle aranızdaki ilişki devam eder, hem de babalığın keyfini tatmaya başlarsınız.

Baba Adayı Neleri Yapmalıdır?

- * Eşinizin aylık kontrollerine birlikte gidebilirsiniz. İşiniz nedeniyle eşinizle gidememişseniz daha sonra ondan size neler olduğunu anlatmasını isteyebilirsiniz.
- * Eşinizin hamileliği boyunca siz de onun gibi dengeli beslenmeye özen gösterebilirsiniz. Sigara içiyorsanız sigara eşini-

ze ve bebeğinize zararlı olduğundan hiç olmazsa hamilelik süresince bırakabilirsiniz.

- * Hamilelik ve doğum ile ilgili kitapları birlikte okuyabilirsiniz.
- * Eşinizin karnındaki bebeğinize dokunarak bebeğin hareketlerini hissedebilirsiniz. Ayrıca bebeğinizi henüz göremesenez bile onunla konuşmanız, şimdiden bebekle iletişim kurmanız önemlidir.
- * Bebeđiniz annesinin karnında müzik dinlemekten çok hoşlanacaktır. Ona çok gürültülü olmayan, sevdiğiniz türde müzik dinletebilirsiniz. Araştırmalar, doğduklarında bebeklerin anne karnındayken dinledikleri müziğe tepki verdiklerini göstermektedir.
- * Alışverişe eşinizle beraber çıkmak ikiniz için de eğlenceli olabilir.
- * Hamilelik boyunca eşinizin sürekli değişen ruh halini anlayışla karşılamaya çalışın. Anne adayının yaşayacağı korkular, endişeler ve heyecanlar eşlerin anlayış göstermesi ve destek olması sayesinde en aza indirilebilir.
- * Annenin gerekli tıbbi bakımı almasını ve düzenli olarak doktor kontrollerine gitmesini sağlayabilirsiniz.
- * Ev işlerinde yardım ederek eşinizin daha çok dinlenmesine olanak verebilir ve onunla bol bol konuşup destek olmaya çalışabilirsiniz.

Anne Adayı Hamileyken Nasıl Beslenmelidir?

Anne adayını bebeğinin tek besin kaynağı olduğunu hiç bir zaman unutulmamalıdır. Annenin yetersiz beslendiği durumlarda bile bebek annenin yedek depolarını kullanır ve beslenir. Kendisi için gerekli olan enerjiyi, proteini, demir, kalsiyum gibi mineral ve vitaminleri anneden alarak yaşamını sürdürür. Eğer anne bu besin öğelerine karşı artan ihtiyacını karşılayamazsa, kansızlık, diş çürümesi, kemik bozuklukları gibi sorunlar görülebilir. Halsizlik ve yor-

gunluk başlar. Bu da bir yandan bebeğin büyüme ve gelişmesini olumsuz etkilerken, bir yandan da annenin sağlığını tehlikeye sokabilir. **Bu dönemde annenin yeterli ve dengeli beslenmesi annenin sağlığı, doğumun kolay olması ve doğumdan sonra emzirmenin sorunsuz yaşanması açısından önemlidir.**

Anne Adayı Hangi Gıdaları Yemelidir?

Besinler içerdikleri besin öğelerine ve besleyici değerlerine göre beşe ayrılırlar.

Anne adayının her gün bu beş gruptan yemesi gerekmektedir. Nedir bu beş grup?

1. Et ve et ürünleri, kurubaklagiller
2. Süt ve süt ürünleri
3. Ekmek ve tahıl grubu
4. Sebze ve meyve grubu
5. Yağ ve şeker grubu

Anne Adaylarının Aklında Bulunsun!

- * Şekerli ve tatlı şeyleri çok yememeye çalışın. Bebeğinizin şekere çok fazla ihtiyacı yoktur, bu sadece sizi şişmanlatır, iştahınızı keser ve dişlerinize zarar verir.
- * Tereyağı ve margarin tüketimini azaltmak kilonuzu kontrol edebilmek açısından yararlı olabilir.
- * Pastorize edilmemiş süt, katkı maddeleri içeren hazır çorbalar ve konserve yiyecekler zararlı olabilir
- * Salam, sucuk, sosis gibi katkı maddesi olan besinleri mümkün olduğu kadar az tüketin
- * Alkol ve sigara kullanmayın, kahve, çay ve gazlı içecekleri, hazır satılan meyve sularını azaltın, süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları, bitkisel çaylar gibi içecekleri tercih edin.
- * Kansızlığı önlemek ve yiyeceklerin besleyici değerini koru-

mak için çayı yemeklerle beraber içmeyin. İkinci ve kuşluk zamanı gibi, yemekten 1-2 saat sonra açık çay için.

- * D vitamini aktif halde besinlerde bulunmaz ve sadece güneş ışınlarının doğrudan cilde yansması ile aktive olur. Bunun için güneşlenmeye özen gösterin, güneşlenemiyorsanız D vitaminini ilaç olarak alabilirsiniz.
- * Yemeklerinizde mutlaka iyotlu tuz kullanın çünkü iyot yetersizliği zeka geriliği yapar ve doğal besinlerle yeterince alınmaz.
- * Yiyeceklerinizi hazırlarken ellerinizin temiz olmasına, sebze ve meyveleri iyice yıkamaya özen gösterin.

Hamileyken Oruç Tutulabilir Mi?

Anne adayının oruç tutması doğru değildir. Özellikle ilk üç ayda büyüme çok hızlı olduğundan düzenli ve dengeli beslenmek önemlidir. Açlık, bulantı, kusma, mide yanması gibi sorunlar öğün sayısının azalmasıyla artabilir. Bu nedenle gebeliğin rahat geçmesi için öğün sayısının 5 e çıkarılması önerilmektedir. Bazı çalışmalar hamilelik esnasında annenin oruç tutarken düzenli ve dengeli beslenemediğini, bunun sonucunda gerçekleşen hormonal değişikliklerin de erken doğuma yol açtığını göstermiştir.. Yine de oruç tutmak isterseniz doktorunuza danışmalı ve mutlaka onun onayını almalısınız.

Anne Adaylarına Sağlıklı Olmaları İçin Bazı Öneriler!!!!

- * Grip ve nezle olanlardan uzak durun, onları öpmeyin,
- * Eşiniz ya da çocuğunuz hastaysa onların tabağından yemeyin ve bardağından içmeyin,
- * Bulaşıcı hastalık taşıyan kişilerin kişisel eşyalarını kullanmayın,
- * Çok kalabalık ve havasız yerlerde bulunmayın,
- * Sokaktan gelince mutlaka ellerinizi yıkayın.

- * Dik durmaya çalışın,
- * Sıçrama, atlama, yükseğe uzanma hareketlerinden kaçının ve ağır yük kaldırmayın,
- * İş yaparken öne eğilmeyin, çömelerek iş yapın,
- * Ani dönme hareketlerinden kaçının,
- * Yüksek topuklu ayakkabılar vücut ağırlığını öne doğru vereceğinden alçak topuklu ayakkabıyı tercih edin.

Hamilelikte Egzersizin Faydaları:

- * Egzersiz hamileliğin hem fiziksel hem ruhsal açıdan daha rahat ve sağlıklı geçirilmesine yardımcı olur
- * Düzenli yapılan egzersizlerle doğum sırasında doğru soluma ve gevşeme öğrenildiğinden doğum eylemi kolaylaşır ve süresi kısalmır.
- * Jimnastik sırt ağrınızı azaltır, kabızlığınızı, nefes darlığınızı ve varislerinizi engellemede faydalı olur.
- * Pelvis taban kaslarını güçlendirici egzersizler ile doğum sonrasında idrar kaçırma, rahim sarkması ve cinsel tatminsizlik gibi şikayetler azalır.
- * Doğumdan sonra eski formunuza kolaylıkla dönebilirsiniz.

Bu dönemde egzersiz kadar nefes alma tekniklerini de öğrenmek önemlidir. Nefes egzersizleri 16. haftadan itibaren düzenli olarak yapıldığında kazanılan alışkanlıkla bunları doğum esnasında da uygulamak mümkün olacaktır.



EMZİRME

Çocuğuna meme verip vermemek her annenin, her kadının kendi başına vermesi gereken bir karardır. Emzirmek annenin vücuduyla, yaşam tarzıyla ve özellikle annelik rolüyle yakından ilgilidir.

Babalara da burada düşen önemli bir sorumluluk vardır. Babalar bu karara destek verdiklerinde ve bu süreçte yaşanacak zorluklarda anneye yardımcı olduklarında daha çok anne emzirme kararı alacaktır.

Neden Emzireyim? Her annenin soracağı doğal bir soru bu. Gelin birlikte cevaplayalım.

- * Emzirmek kadınların yaşayabileceği çok özel bir ayrıcalıktır ve her anne bebeğini emzirebilir.
- * Emzirme normal şartlarda bebeğin büyümesi ve gelişmesi için yaşamının ilk altı ayında, D vitamini dışında, tek başına yeterli ve mükemmel bir besin kaynağıdır. 6. Aydan sonra ek besinlerle birlikte emzirmeye 2. yaşa kadar devam edilebilir.
- * Anne sütünde başka sütlerde bulunmayan en azından 100 madde vardır ve hazır mamalar anne sütüne eşdeğer değildir.
- * Annenin süt yapısı bebeğinin ihtiyacına göre değişmektedir.
- * Anne sütü kolay hazmedilir. Bebek daha rahat uyur, huzurlu olur.
- * Anne sütü alan bebeklerde kabızlık neredeyse hiç görül-

mez, ishal, alerji ve zatürre gibi rahatsızlıklara ise daha az rastlanır.

- * Anne sütüyle beslenen bebeklerin ilerde aşırı kilolu olmadıkları da gözlenmiştir.
- * Anne sütü anne vücudunun hastalıklara karşı hazırladığı bağışıklık veren maddelerini içerdiği için, emzirilen bebekler ilk sene daha az hastalanırlar.
- * Biberondan beslenmeye göre daha fazla çaba gerektirdiğinden emzirilen bebeklerin çeneleri ve dişleri en iyi şekilde gelişir.
- * Meme vermek ekonomiktir, ekstra harcama yapmak gerekmez.
- * Her zaman tazedir, uygun sıcaklıktadır, hazırdır, temiz ve mikropsuzdur ve büyük kolaylıktır.



Emzirmenin Anneye Faydası Var mı?

Meme vermenin anneye de faydaları vardır. Emziren kadınlar ilerde göğüs ve yumurtalık kanserlerine ve kemik erimesine daha az yakalanırlar. Ayrıca emziren annelerde rahim daha çabuk eski haline döner. Hamilelik süresince depolanan yağların yakılması hızlanacağından anne eski formuna da daha çabuk döner.

Bebek ilk altı ay boyunca su dahil hiçbir ek besin vermeden her istediği zaman emziriliyorsa ve kadın adet görmüyorsa bu emzirme altıncı ayın sonuna kadar anneyi gebelikten koruyacaktır. Doğum yaklaştığında emzirme konusunda uzman bir kişiden emzirme danışmanlığı almak annenin işini kolaylaştırır. Emzirilen bebeğin büyüme ve gelişme sırasında sorunsuz olması anneyi de mutlu ve huzurlu kılar.

Emzirmenin en önemli faydası bebekle günde bir çok kez paylaşılan yakınlık, sıcaklık ve sevgi olacaktır. Bu hiçbir şeye değişilmez.

Ya Yeterince Sütüm Olmazsa?

Bebek emdikçe annenin sütü gelecektir. Sütün yapımını sağlayan en önemli unsur bebeğin sık ve düzenli aralıklarla emzirilmesidir. Onun için

- * İlk ay içinde yalancı emzik ve biberon kullanılmamalıdır. Bebek biberona alışınca sütü daha rahat çekebildiği için anne memesini istemeyebilir.
- * Anne normalde aldığından daha fazla su içmelidir.
- * Bebeği sık sık ve gece de emzirmek gerekir.
- * Anne sütünün dışında (su, süt, mama) bebeğe bir şey verilmemelidir.

Babalar, “Emziremiyorum Ancak Ben Ne Yapabilirim?” Diyor-sanız,

Şunu unutmayın sütün akımı annenin yaşadığı ağrı, sıkıntı, stres gibi faktörlerden etkilenir. İşte burada size önemli bir görev düşmektedir. Annenin hem duygusal hem de fiziksel açılardan desteklenmesi ve rahat ettirilmesi onun sütünü artıran faktörlerden birisidir. Eğer anne ailevi ve psikolojik sorunlar yaşıyor, eşinden ve çevresinden destek göremiyorsa sütü azalır. Aynen hamilelikte olduğu gibi emzirme döneminde de anneyi güven içinde hissettirmek ve onu desteklemek sizin elinizde.

Unutmayın!

Meme verirken sigara içmeyin, alkol, kahve ve kolalı içeceklerden uzak durun. Doktorunuza danışmadan hiçbir ilaç almayın. Aynen gebeliğinizde olduğu gibi emzirirken kanınıza karışacak bu maddeler sütünüz yoluyla bebeğe zarar verebilir. Bebeğinizi emzirirken zayıflama diyetleri uygulamamanız hem kendinizin hem de bebeğinizin sağlığı açısından önemlidir.

Sevgili Anneler, herkesin olduğu gibi sizin etrafınızda da sütünüzün az olduğunu, bebeğin yeterli beslenemediğini, sütünüzün bebeğinizi doyurmadığı için bu kadar ağladığını söyleyen akrabalarınız ya da arkadaşlarınız olacaktır. Hatta onlar bebeğinizin mamayla daha iyi besleneceğinden o kadar emindirler ki sizi de yönlendirmek isteyeceklerdir. Ne kadar tecrübeli olurlarsa olsunlar bu kararı onlar veremez. Bebeğinizin sütünüzle gelişip gelişmediğini söyleyecek kişi sadece doktorunuzdur. Bu gibi konuşmalar ruh durumunuzu dolayısıyla da sütün akımını etkileyebileceğinden mümkün olduğu kadar bu konuşmalardan uzak durmaya çalışın. Siz sadece bebeğinizi emzirmeye çalışın. **Unutmayın ki her kadın meme verebilir! Ve 6 aylık olana kadar bebeğe en yararlı tek besin anne sütüdür.**

Bebeğini Emzirirken Anne Nasıl Beslenmelidir?

Meme verirken hamilelik dönemindekinden çok farklı beslenmek gerekmez. Önemli olan dengeli ve yeterli beslenmektir. Bu ne demektir?

- * Anne normalde aldığından daha fazla su içmelidir.
- * Günde en az iki bardak süt içmeli veya süt ürünleri tüketmelidir.
- * Fasülye, nohut ve benzeri gıdalar ya da et, tavuk balık gibi yiyecekleri yemelidir.
- * Daha fazla kalsiyum, demir ve protein içeren gıdalar almak gerekmektedir.
- * Gün içinde ya da emzirmeden önce içilecek su, bitki çayları, az şekerli komposto, meyve suları, limonata ve süt gibi doğal içecekler günlük ortalama 2-3 litre kadar olan sıvı ihtiyacını karşılayacaktır.

Emziklik döneminin ilk aylarında bebekte gaz ya da ileri aylarda besin alerjisi şikayetleri olabilir. Bazen bu şikayetler annenin yediği besinlere bağlı olabilir. Anne yediklerine dikkat ederek bunlar arasından bebeğe gaz veya alerji yapan besini belirleyebilir.

Anne Emzirmeye Ne Zaman Başlamalıdır?

Doğumdan sonra bebeği emzirebilecek en kısa sürede, mümkünse hemen, emzirmeye çalışmak önemlidir. Doğumdan sonraki ilk 2-3 gün salgılanan koyu, sarımsak ve berrak kolostrum ya da ağız sütü denen süt protein ve enfeksiyonlardan koruyucu maddeler yönünden zengin, yağ ve şeker oranı nispeten az olan süt olduğundan mutlaka bebeğe verilmelidir. Doğumdan birkaç gün sonra bileşimi kolostrumdan farklı olan olgun süt üretilmeye başlanır.

Anne Sütü Yeterli Mi?

Bebeğin anne sütüyle beslenip beslenmediğini ancak çocuk doktoru aldığı kiloyu kontrol ederek emin olabilir. Bebek ayda en az 500 gr. alıyorsa ve günde 5-6 kez çişini yapıyorsa veya her altı açıldığında altı ıslaksa anne sütü yetiyor demektir.

Bebeği emzirirken anne mümkün olduğu kadar sakin olmaya çalışmalıdır. Tercihen odada bebekle yalnız kalarak o anı paylaşmak çok güzel ancak babanın da bu süreye katılması anne için destek olmaktadır. Emzirmek bebek ile anne arasında kurulacak olan o çok özel ilişkinin önemli bir parçasıdır. Tabii başka çocuklar varsa onların da odada olması kaçınılmazdır. Onları odadan çıkartmak yerine onlara ne yapıldığı anlatılabilir ve izlemelerine izin verilebilir.

Anne doğum sonrası her türlü enfeksiyona açıktır. Hijyen şartlarına dikkat

Doğum Sonrası Bakım:

Doğumu takip eden döneme lohusalık denir. Lohusalık, bütün sistemin özellikle üreme organlarının gebelik öncesi durumlarına döndükleri bir dönemdir. Bu dönem 6 haftalık bir süreyi kapsar. Doğum sonrası dönem her zaman rahat geçmeyebilir.

İlk iki hafta süresince adet kanaması gibi, yoğun ve kırmızı renkli başlayıp sonra rengi giderek açılan akıntılı bir dönem olacaktır. Emziren annelerde kanamalı dönem daha kısa sürebilir.

Tuvalet konusunda da sorun yaşanabilir. İlk günlerde idrara çıkarken zorlanma normaldir ve kabızlık görülebilir.

Banyo: Hiç bir zararı yoktur. Normal doğumda kadın kendini iyi hissettiği an banyo yapabilir. Özellikle ilk günlerde banyo, küvete oturmadan ayakta ılık duş şeklinde olmalıdır. Dikiş varsa iyice kurutulmalıdır. Sezeryan ile doğumda ise doktora danışılmalıdır.

Doğumdan sonra mümkün olduğu kadar çabuk ayağa kalkıp yürümeye çalışmak bağırsak hareketlerini de hızlandıracaktır. Bol su içip yiyeceklere de dikkat edilmesi faydalı olacaktır.

Uzun süren hamilelik döneminden sonra vücudun eski haline tam olarak dönmesi altı aydan önce mümkün olmaz.

Altıncı haftada doktor kontrolüne gitmek çok önemlidir çünkü bu haftadan itibaren vücut yavaş yavaş eski haline dönmeye başlamıştır, rahim gebelik öncesi büyüklüğüne döner. Doktor bu kont-

rolde vajinal muayene yapacak, varsa dikişlerin durumuna bakarak rahimi muayene edecektir. Bu kontrole gidildiğinde doktora hangi doğum kontrol yöntemi seçileceği konusunda danışılabilir.

Annenin vücudundaki fiziki değişikliklerin normale dönüş sürecinde yaşadıklarından daha önemlisi, annenin, bir başka deyişle “lohusa”nın kendini nasıl hissettiğidir.

Anne vücudundaki hormonal değişiklikler ruh halini de etkiler. Zaman zaman kendisini kötü hissedebilir, bir sebep yokken ağlayabilir, alıngan veya sinirli olabilir .

Örneğin bir doğum sonrasında şöyle bir durum yaşayabilirsiniz: Çevrenizdekilerin hepsi bebeğinize ilgi göstermektedir halbuki sizi evde bekleyen bir çok yükümlülükler, belki başka çocuklar vardır. Hayatınız artık eskisinden çok farklı olacaktır. Kendinizi şişman ve çirkin buluyor olabilirsiniz. Bütün bunlar sıkıntınızı arttırabilir. İşte burada babalar size destek vererek sıkıntılarınızı azaltabilir. Daha önce doğum yapmış arkadaşlarınızla da konuşabilirsiniz. Bunlar çoğu yeni anne tarafından hissedilir ve normaldir. Hormonal değişikliklerin yol açtığı bu durumunuzu değiştirmek elinizde değildir. Eğer bu sıkıntılar altı ay boyunca devam ediyorsa bir uzmana başvurmanız gerekebilir.

Bebeğinizin bakımıyla ilgili bilgileriniz arttıkça, onunla daha çok vakit geçirdikçe, onun ne istediğini daha iyi anlayacaksınız, tedirginliğiniz azalacak. Hiç üzülmeysin o acıktığını, sıkıntılarını size bir şekilde anlatacaktır.

Bebeğinizle geçirdiğiniz zamanın etkili olması için dinlenmiş olmanız gerekir. İşte onun için o uyuduğu zamanlarda siz de onunla beraber uyuyarak ya da en azından dinlenerek güç toplayabilirsiniz. Ev işleri bir süre bekleyebilir. Ev işlerinde, diğer çocukların bakımında ve misafir geldiğinde babalardan veya ailenizdeki akrabalarınızdan yardım isteyebilirsiniz.

Cinsellik: Doğum sonrası dönem bittikten sonra cinsel ilişki olabilir. Bir sorunun olmadığı durumlarda ilk cinsel ilişki 4. haftadan, tercihen 6. haftadan sonra yapılmalıdır. Cinsel istekte artma ya da azalma olabilir. Bu normaldir. Hormonal dengenin değişmesi bu duruma neden olabilir. Çiftin birlikte kararı, anlayış ve uyumu önemlidir.