



Doğum Öncesi Bakım Rehberi

GEBELİK SÜRECİNİZDE TANITIM REHBERİ

KÜBRA NUR ALTINER
180301101

ÇANKIRI KARATEKİN
ÜNİVERSİTESİ

**Sağlık Bilimleri
Fakültesi**

**Hemşirelik
Bölümü**

GEBE BİLGİLENDİRME

Gebelik, doğum eylemi ve lohusalık esnasındaki komplikasyonlar, gelişmekte olan ülkelerde üreme yaşındaki kadınlar arasında önde gelen ölüm ve sakatlık nedenidir. Çok boyutlu bir kalkınma göstergesi olarak anne ölüm düzeyi, üreme sağlığı hizmet sunumu kalitesi ile yakından ilişkilidir.

Ülkemizde 2003 yılından bu yana uygulanmakta olan Sağlıkta Dönüşüm Programı'nda da anne ve çocuklara özel önem verilmesi öncelikli konular arasında yer almıştır. Bu çerçevede yapılan çalışmalar sonucunda anne ve bebek ölümlerinde önceki yıllara göre çok daha yüksek oranlarda azalmalar sağlanmıştır.

DOĞUM ÖNCESİ BAKIM **A-Birinci İzlem (İlk İzlem)**

Gebeliğin ilk 14 haftası içerisinde yapınız. İlk ziyaretinizde sizinle ilgilenen sağlık personeli; kişisel bilgilerinizi (yaş, akraba evliliği mi, eğitim düzeyi vb.), ailenizdeki sağlık öyküsünü, alışkanlıklarınızı, tıbbi ve gebeliklerinizle ilgili önceki ve mevcut bilgilerinizi alır. Sizi fiziksel olarak muayene edip laboratuvar testleri yapar (idrara tahlili, kan tetkiki, gerekli gördüğü diğer tahlilleri yapar)

Sağlık personeli size bu haftada şu konularda bilgi verir:

• Anemi tespit edildiğinde tedavi dozunda demir başlayabilir.

• 12. Haftadan itibaren 1200 IU (9 damla) günlük tek doz D Vitamini Preparatı başlamanızı ve emzirme döneminde almanız önerilir.

• Anemi yoksa 16. gebelik haftasından itibaren demir desteğine başlamanız ve doğum sonu 3ay devam etmeniz tavsiye edilir.

• Tetanoz bağışıklanması yapılmıyorsa yapılmadığı sorgulanır gerekiyorsa tetanoz toksoid aşısını yaptırmanızı sağlar. (Tetanoz bağışıklanması 12. haftadan itibaren yapılabilir.)

- yorgunluk
- Bulantı ve kusma
- Sık idrara çıkma
- Baş dönmesi
- Varis ve hemoroid
- Kabızlık
- Mide yanması
- Bacaklarda kramplar
- Nefes darlığı
- Ciltteki değişiklikler
- Memelerde hassasiyet
- Vajinal akıntı
- Meme başındaki glandlarda belirginleşme
- Kolostrum salınımı
- Aşırı tükürük salgılanması
- Toprak vb. yeme konularında bilgi verilir. **Şu konular ile ilgili de danışmanlık verilir:**
- Beslenme ve diyet
- Fiziksel aktivite ve çalışma koşulları
- Gebelikte cinsel yaşam
- Hijyen ve genel vücut bakımı
- Ağız ve diş sağlığı
- Sigara alışkanlığı
- Alkol alışkanlığı ve madde bağımlılığı
- İlaç kullanımı
- Tetanoz toksoid immünizasyonu
- Gebelikte tehlike işaretleri:
- Vajinal kanama
- Konvülsiyon (Sara nöbeti gibi kasılmalar)
- Baş ağrısı ile beraber görmede bozulma Ateş ve/veya cidd güçsüzlük
- Ciddi karın ağrısı
- Solunum güçlüğü veya sık solunum
- Suyunun gelmesi
- Yüz, el ve bacaklarda şişme

B-İkinci İzlem(18-24. haftalar)

Gebeliğin 24-26. haftaları arasında glukoz tarama testinin yapılması önerilir.

Obstetrik Ultrasonografi yapılması önerilir.

Birinci izlemdekilere ek olarak ayrıca aşağıdaki konular ile ilgili de danışmanlık verilir.

Fetus hareketlerinin hissedilememesi

Hızlı kilo alımı

C-Üçüncü İzlem (28-32. Haftalar)

Mevcut gebelik öykünüz alınarak fiziksel muayeniz yapılır. _

Birinci izlemdekilere ek olarak ayrıca aşağıdaki konular ile ilgili de danışmanlık verilir.

Fetus hareketlerinin hissedilememesi

Hızlı kilo alımı

Doğum eylemi ve doğum

Doğumun nerede ve kim tarafından yapılacağının planlanması

Anne sütü ve emzirme

Postpartum aile planlaması danışmanlığı

D-Dördüncü İzlem (36-38. Haftalar)

Birinci izlemdekilere ek olarak ayrıca aşağıdaki konular ile ilgili de danışmanlık verilir:

- Fetus hareketlerinin hissedilememesi
- Hızlı kilo alımı
- Doğum eylemi ve doğum
- Doğumun nerede ve kim tarafından yapılacağının planlanması
- Anne sütü ve emzirme
- Postpartum aile planlaması danışmanlığı verilir.

Gebelikte Tehlike Belirtileri ve Yapılması Gerekenler

Vajinal Kanama:

Gebeliğin hangi haftasında meydana gelirse gelsin vajinal kanama mutlaka değerlendirmesi gereken bir durumdur. Kanama çok hafif, koyu veya açık olsa da vakit kaybetmeden derhal doktora başvurulmalıdır.

Hazneden Ani Bebek Suyunun Gelmesi:

Gebeliğin hangi haftasında meydana gelirse gelsin, miktarı ne olursa olsun hazneden sıvı gelmesi durumunda doktora başvurulmalıdır. Gebelerde sıklıkla idrar kaçırması da olabilir. Bu durumla karıştırılmamalıdır.

Rahim Kasılmaları:

Hamilelikte kasık ağrısı sık görülen bir şikayettir, çoğu zaman rahmin büyümesine bağlı olur ve gebelikte normal bir durumdur.

Gebeliğin son aylarında Braxton-Hicks kontraksiyonları denilen yalancı doğum ağrıları da karın ağrısı hissedilmesine sebep olabilir. Bu kasılmalar düzensiz ve hafif şiddette olmasıyla, dinlenmek ve ağrı kesicilerle geçmesiyle gerçek doğum sancularından ayrılır. Eğer kasılmalar sık ve şiddetli geliyorsa ve geçmiyorsa mutlaka doktora başvurulmalıdır. Gerçek doğum sancuları doğum eylemi belirtisi olabilir.

Karın Ağrısı: Gebeyi rahatsız edecek, geçmeyen karın ağrıları mutlaka hekim tarafından değerlendirilmelidir.

Apandisit, safra kesesi iltihabı, mide ülseri gibi birçok neden karın ağrısı nedeni olabilir.

Gebeliğin son üç ayında karının sağ üst kısmındaki ağrı; baş ağrısı, bulantı, kusma, bulanık görme, ve tansiyon yükselmesi gibi şikayetlerle beraber ise gebelik zehirlenmesinin işareti olabilir.

Ateş:

Vücut ısısının birkaç kez ölçümde 38.0 derecenin üzerine çıkmasına yüksek ateş denir. Gebeliğin hangi haftasında meydana gelirse gelsin yüksek ateş mutlaka değerlendirilmesi gereken bir durumdur, normal değildir ve bir enfeksiyon belirtisi olabilir. Mutlaka doktora başvurulmalıdır.

Gün Aşımı:

Süresi son adet tarihinin ilk gününden itibaren 42 haftanın ötesine uzayan gebelikler gün aşımı olarak kabul edilir. Bu durumda olası riskleri ortadan kaldırmak için gebe doktor tarafından değerlendirilmelidir.

Hipertansiyon:

Gebelikte sistolik kan basıncı ≥ 140 mmHg ya da diastolik kan basıncı ≥ 90 mmHg tespit edilmesi yüksek tansiyon olarak tanımlanmaktadır.

Böyle bir durumda derhal doktora başvurulmalıdır.

Yüksek tansiyona eşlik eden idrarda protein atılımı varsa gebeliğin sonlandırılmasını gerektirebilen gebelik zehirlenmesi (preeklamsi) ortaya çıkar. Bu durumda gebe mutlak doktor kontrolü altında olmalıdır.

Eklampsi; gebelik zehirlenmesi olduğu bilinen bir hastada kasılma nöbetleri, koma veya her ikisinin ortaya çıkmasıdır. Kasılma nöbetleri, ağız çevresindeki yüz çekilmeleriyle başlar.

Daha sonra yaygın kasılmalar ortaya çıkar. Ortalama 1 dakika sürer. Kasılmalar sırasında solunum durur. Hemen tedavi edilmesi gereken acil bir durumdur.

Bebek Hareketlerinin Azalması veya Olmaması:

12 saatlik dönemde 10'dan az bebek hareketi olması anormal sayılmaktadır. Böyle bir durumda derhal doktora başvurulmalıdır.

Doğum Çantası Hazırlama:

Anne adayı doğum için hastaneye giderken yanına alacaklarını erken doğum riski de düşünülerek gebeliğin 7. ayında tamamlamış olması tercih edilir.

Anne için: Önden düğmeli gecelik (2 adet), sabahlık (2 adet), pijama (2 takım), iç çamaşırı (çok sayıda), emzirme sütyeni (2 adet), hırka yada şal, çorap (3 çift), hijyenik ped (2-3 paket), altı kaymayan terlik, şampuan, sabun, diş fırçası ve macunu, vücut losyonu, el havlusu, banyo havlusu, peçete, kolonya, tarak, küçük el aynası, küçük yastık bulunmaktadır.

Bebek için: En küçük boy çocuk bezi (1 paket), zıbın (3 adet), uzun kollu tulum veya pijama takımı (3 adet), çorap (2 çift), başlık (2 adet), mevsime uygun yelek veya hırka (1-2 adet), bebek battaniyesi, bebek mendili (bol miktarda), bebek önlüğü (2 adet), kirli çamaşır torbası, bebe şampuanı, yumuşak havlu, burun temizleme aspiratörü ve bebe yağı bulunmalıdır.

Ayrıca gebelik süresince yapılan tetkiklerin sonuçlarını, doktorun ve hastanenin telefon numaralarını yanına almaları faydalı olacaktır.



KAYNAKLAR

1. Taşkın L, Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. Genişletilmiş XVI. Baskı, Akademisyen Kitabevi, Ankara, 2020.
2. Sönmez Y, Doğum Öncesi Bakım Hizmetleri, Cilt 16, Sayı 1. Dokuz Eylül Üniversitesi <https://www.ttb.org.tr/STED/2007/ocak/dogum.pdf>
3. Gebelik ve Doğum Öncesi Bakım <https://www.medipol.com.tr/bilgi-kosesi/adan-zye-saglik/gebelik-ve-dogum-oncesi-bakim>
4. Ergin F, Doğum Öncesi ve Doğum Sonrası Bakım Hizmetlerinin Nicelik ve Niteliği, Dergi Park, 2010