

**ÇANKIRI KARATEKİN  
ÜNİVERSİTESİ  
KADIN SAĞLIĞI  
VE  
HASTALIKLARI  
HEMŞİRELİĞİ  
UYGULAMA ÖDEVİ**

**Öğrencinin;**

**Adı: Selinay**

**Soyadı: İPEKOĞLU**

**Numarası: 190301022**

**Ödevi: Doğum Öncesi  
Bakım Broşürü**

**Bölümü: Hemşirelik**

**ANNELİK  
YOLCULUĞUNA  
GÜVENLE ÇIKIN!**

**DOĞUM  
ÖNCESİ  
BAKIM**





## DOĞUM ÖNCESİ BAKIM NEDİR?

Gebede var olan veya oluşabilecek olumsuz durumları zamanında teşhis ve tedavi etmek, gebeyi doğum ve lohusalığa hazırlamak amacıyla yapılan tüm çalışmalara doğum öncesi bakım adı verilir.

## PEKİ NEDEN GEBELER DOĞUM ÖNCESİ BAKIM ALMALI?

Her gün yaklaşık 1000 kadın gebelik ve doğum nedeniyle yaşamını yitirmektedir. Bu ölümlerin neredeyse %99 önlenebilir olaylardan oluşmaktadır. DÖB'in amacı ise bu önlenebilir ölümleri en kısa sürede fark ederek anne ve bebeğin sağlığını korumaktır.

## GEBELİKTE YAPILMAMASI GEREKENLER!

- > Uyumken sırt üstü ve yüz üstü pozisyon önerilmez. En çok önerilen, sol yan yatıştır.
- > Yoğun spor ve aşırı yorucu işler önerilmez.
- > Hamam, sauna, kaplıca gibi aşırı sıcak olan yerlere gidilmemelidir.
- > Ağır şeyler kaldırılmamalıdır.
- > Hamilelikte stres yaratan ortamlarda bulunulmamalıdır.
- > Uzun saatler boyunca araba kullanılmamalıdır.

## HAMİLELİKTE YENİLMEMESİ GEREKENLER!

Gebe beslenmesi, hekim kontrolünde ve hekim tavsiyesi ile şekillenir. Ancak bazı besinler var ki bunlar, hamilelik boyunca önerilmez. Bebeğe ve anneye zarar verme ihtimalleri, bu besinleri gebelikte yasak olan yiyecekler sınıfına alır.

## HER HAMİLENİN BESLENME PLANI KENDİNE ÖZEL OLMALIDIR!!!

## Zararlı yiyecekler şunlardır:

-> Aşırı kafein annede endişe ve kaygı bozukluğuna yol açar. Ayrıca Kalp atışlarını hızlandırarak çarpıntıya neden olabilir.

-> Alkol ve sigara.

-> Ödem attıran bitki çayları da kara listede. Çünkü bu çayların özellikle ilk 2 ay boyunca düşük tehdidi yaratma ihtimali var.



-> Salam, sosis gibi çiğ et ürünleri de bakteri içerme olasılığına karşı önerilmiyor.

-> Marul, iyi yıkanmadığında içerdiği bir bakteri ile anneyi hasta edebilir. Çok iyi yıkandığından emin değilseniz dışarıda salata yemeniz tavsiye edilmiyor.

-> Midye, karides, kalamar gibi bazı deniz ürünleri de pek önerilmiyor. Ama balık, temel besin ve çok değerli.



-> Elbette çok kilo aldırان bol şerbetli tatlılar, hamur işleri de anne ve bebek için iyi değil. Bunları kararında yemek gerek.

-> Gıda takviyesi ya da ilaç alırken hekime danışmak şart.

-> Yapay tatlandırıcılar ve paketli gıdalar da önerilmiyor.

**Hamilelikte zararlı yiyecekler  
resim olarak aşağıda  
gösterilmiştir.  
Broşürü yana çevirerek  
bakabilirsiniz.**



## Gebelikte yanlış Bilinenler...

-> Gebelikte birçok yanlış bilinen bilgiler vardır. Bu bilgilere dikkat etmek gereklidir. Mesela pek çok kişi gebeye, “iki kişilik ye” tavsiyesinde bulunur. Aslında annenin dengeli beslenmesi yeterlidir. Aşırı yemek, kilo almaya ve doğumun da hamileliğin de zor geçmesine neden olur.

-> Bir diğer yanlış bilgi de “fazla banyo yapma, hasta olursun” şeklindedir. Ortam sıcaklığı uygunsa anne adayının sık sık ılık duş alması, hem onu hem de bebeği rahatlatacaktır.

-> Gebelikte fazla hareket edilmemesi kanısı da yanlıştır. Gebeye doktoru özel bir tavsiyede bulunmadıysa gün içinde yapılan hafif yürüyüşler ve hamilelik egzersizleri yapılabilir.



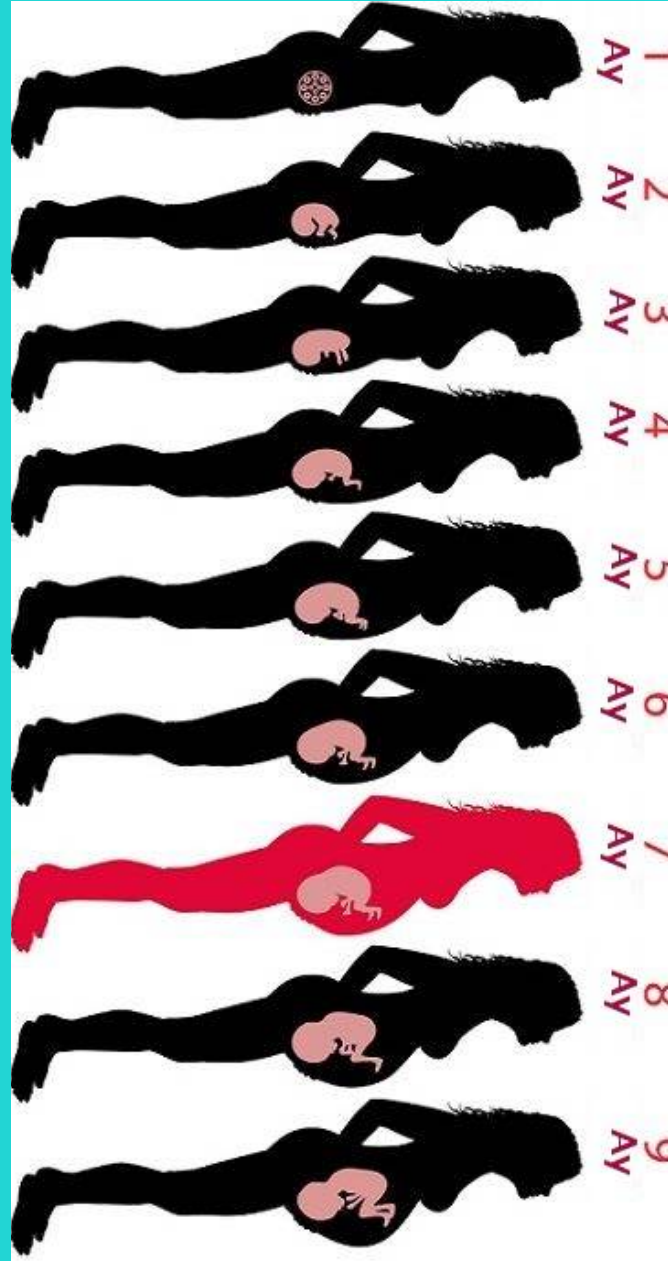
## Gebelik Sürecinde Anne Adayının Takibi

Annenin sağlığı fetal gelişim için çok önemlidir ve hamilelik boyunca sürekli takip edilmelidir.

Sağlıklı bir annenin hamilelik süresi içinde toplam 10-12 kg alması uygundur.

Gebenin tansiyonu 90/60 mmHg arasında seyrediyorsa normal karşılanır. Lakin tansiyon gebeliğin ikinci yarısında düşme gösterebilir. Eğer tansiyon 50/30 mmHg'dan düşük ise hipotansiyon söz konusudur, müdahale gerektirir.

Gebeyseniz karnınızın büyümesi 13. haftadan sonra başlar ve bebeğin gelişmesiyle 9. aya kadar büyür. Her muayene sırasında karnınızı kontrol ettirmek sizin ve bebeğinizin gelişimi açısından önemlidir.



Rahim içerisindeki bebeğin duruş pozisyonu, doğum şeklini belirleyen en önemli unsurdur. Bebeğin anne karnında durabileceği beş pozisyon vardır. Bu pozisyonlar:

-> Fetal prezantasyon (normalde bebeğin önde gelen kafasıdır ama bu pozisyonda önde gelen poposu olur.),

-> Arka (bebeğin başının aşağı bakıp sırtını annesine dayaması ile oluşan pozisyonudur, bu pozisyonda olan bebeğin doğumu uzun ve yavaş olabilir.),

-> Enine (yatay uzanan bebeklerde doğum öncesi yer değiştirme görülebilir. Bu pozisyonda olan bebek doğum öncesi doktor tarafından yeri değiştirilmelidir.),

-> Popo (bu pozisyonda ise bebeğin başı annenin karnına doğru bakar. Bu pozisyon doğum esnasında biraz tehlikelidir.

-> En ideal ve kolay doğum pozisyonu ise bebeğin başının aşağıda olmasıdır.

Gebelerde ödem ise genellikle ayaklarda şişmeler şeklindedir ve bu şişmeler hormonal sebeplere bağlıdır.

Ödemlerinizi azaltmak istiyorsanız yeterli miktarda tuz tüketin, sıvı alın, beslenmenize dikkat edin, bol bol uzanın ve dinlenin.

**Bu nedenle her kontrolünüzde;**

- + Tansiyonuzu ölçtürün.
- + Kilonuzu ölçtürün.
- + Ödem muayenesi yaptırın.
- + Bebeğin pozisyonu için karın muayenesi yaptırın.
- + İdrar-kan tahlili yaptırın.
- + İki kez olacak şekilde tetanos aşısı yaptırın.

**Gebelik boyunca 4 kez  
KONTROL ŞART!!!**

## 1.KONTROL

Gebeliğin ilk 14 haftası (ilk 3 ay) içerisinde

## 2.KONTROL

Gebeliğin 18.-24. haftaları (4,5-5,5 ay) arasında

## 3.KONTROL

Gebeliğin 28.- 32. haftaları (6,5-7,5 ay) arasında

## 4.KONTROL

Gebeliğin 36.- 38. haftaları (8,5-9 ay) arasında

## 1.Kontrol (ilk izlenim)

Gebeliğin 14. haftasında veya ilk 14 hafta içerisinde / 30 dakika sürmelidir. Hastaneye geldiğinizde sizinle ilgilenecek sağlık personeli soru soracak; kişisel bilgilerinizi (yaş, eğitim düzeyi vb.), ailenizin geçmişte veyahut günümüzde olan bir hastalığı var mı yok mu?, daha önceden doğum öncesi bakım alıp almadığınızı, gebelikle ilgili bilgilerinizi alır. Sizin vücudunuzu muayene edip gerekli tahlillerinizi alır.

Ayrıca;

- > Yorgunluk
- > Bulantı ve kusma
- > Baş dönmesi
- > Memelerde hassasiyet
- > vajinal akıntı gibi vb. konular hakkında bilgi verecek. Ve;

- \*Beslenme ve diyet
- \*Fiziksel aktivite ve çalışma koşulları
- \*Gebelikte cinsel yaşam
- \*Hijyen ve genel vücut bakımları
- \*Sigara ve alkol alışkanlığı
- \*ilaç kullanma gibi önemli konularda sağlık personeli size danışmanlık yapacaktır.

## 2.Kontrol

Gebeliğin 18-24. haftaları (tercihen 20-22. haftalar) arasında yapılmalı, süresi 20 dakika olmalıdır.

Bebeğinizin hareketlerini hissedilememesi ve hızlı kilo alımı ile ilgili bilgi verilir. Tekrardan fizik muayeneniz ölçülür ve kaydedilir.



## 3.Kontrol

Gebeliğin 30-32. haftaları arasında, süresi en az 20 dakika olmalıdır.

Yine diğer kontroller gibi sizin kan ve diğer tahlilleriniz alınır. Fiziksel muayeneleriniz yapılır (meme muayenesi gibi vb.).

Gebeliğe bağlı olağan yakınmalar hakkında gebe bilgilendirilir. Daha önceden bahsedilmemiş (örn; doğum eylemi ve doğum, doğumun nerede ve kim tarafından yapılacağını planlanması gibi vb.) veya tekrar edilmesi gereken konularda danışmanlık verilir.

**Gebelikte tehlikeli işaretler her izlemde hatırlatılmalıdır!!!**

## 4.Kontrol

Gebeliğin 36-38. haftaları arasında yapılmalı, süresi 20 dakika olmalıdır.

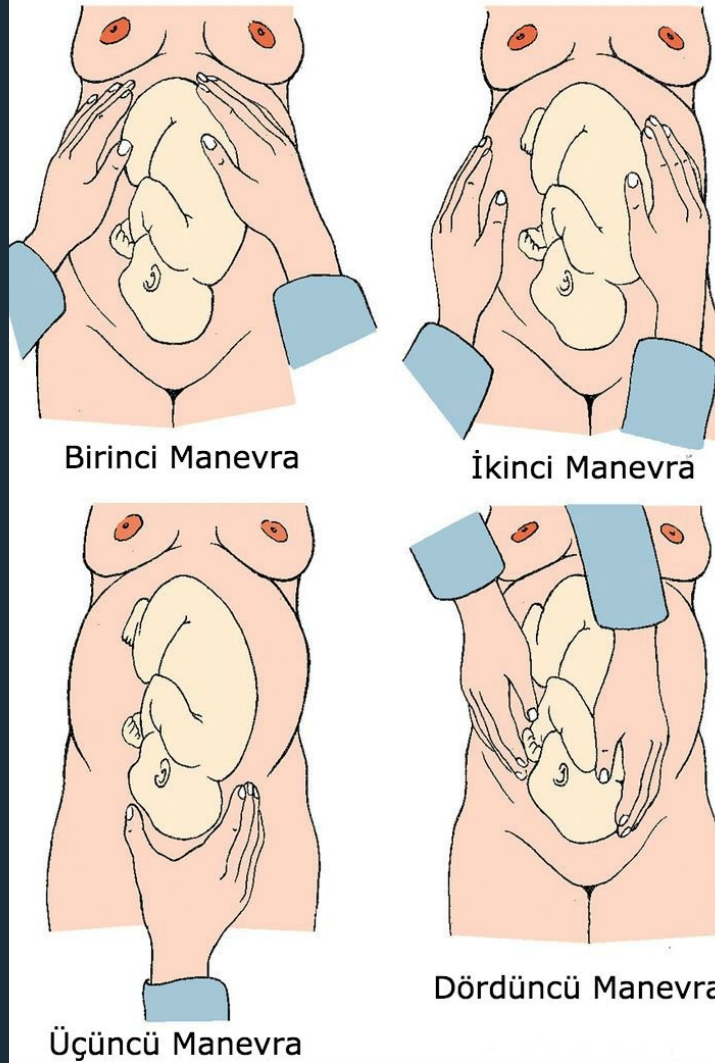
Her zaman ki gibi gebenin fiziksel muayeneleri kontrol edilir, verilmesi gereken ilaçları varsa verilir ve laboratuvar bulguları alınır.

Bu kontrolde fetus hareketleri sorgulanır.

Anne sütü ve emzirme, doğum sonrası aile planlaması danışmanlığı verilir.

Önceki izlenimlerden farklı olarak bu kontrolde leopold manevraları (bebeklerin anne karnındaki duruşunu belirlemek için yapılan yöntemlerdir.) uygulanarak bebeğin anne karnındaki yeri tespit edilir ve ona göre doğumun nasıl olacağı planlanır.

## Leopold Manevraları



**Aşağıdaki şikayetlerden birisinin bile gebelikte görülmesi durumunda hastaneye başvurunuz.**

- > Vajinal Kanama,
- > Sara nöbeti gibi kasılmalar,
- > Baş ağrısı ile beraber görmede bozulma
- > Ateş,
- > Ciddi güçsüzlük,
- > Ciddi karın ağrısı,
- > Solunum güçlüğü,
- > Sularının gelmesi,
- > Yüz, el ve bacaklarda şişme,
- > Fetüs hareketlerinin hissedilmemesi

gibi tehlikeli durumların varlığında hemen hastaneye başvurmanız sizin ve bebeğinizi sağlığı açısından önemlidir.