

# 56

## DOĞUM ÖNCESİ BAKIM

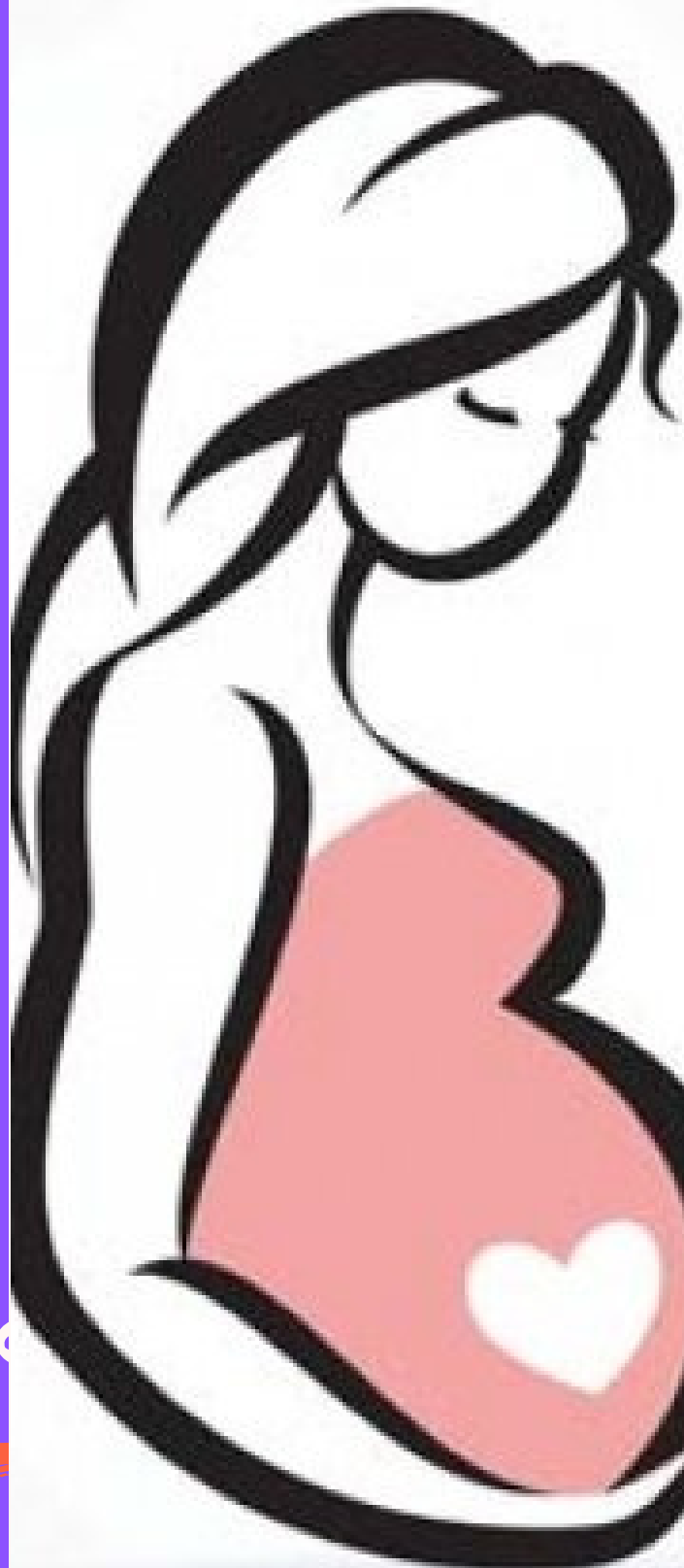


Abdulkadir DİNCER

190301075

kadirdincer8165@Gmail.com

05442451064



## DOĞUM ÖNCESİ BAKIM NEDEN ÖNELİDİR;

\*doğum öncesi bakım, anne, fetüs, ve yenidoğan sağlığını en üst düzeye ulaşmasını sağlamak için fazlasıyla önem arz eder.

\*gebe ve çocuğun olası sağlık sorunlarının önceden saptanması; erken tanı ve tedavi için önemlidir.

\*sağlıklı bir gebelik ve doğum sürecinin yaşanması; gebelikten önce sağlığın yükseltilmesi, kadın doğum ve cinsellik hakkında pozitif tutumların geliştirilmesi için önemlidir.



"Gücün ve mutluluğun temeli sağlıktır ".  
(Benjamin Disrael)

## DOĞUM ÖNCESİ BAKIMIN AMACI;

\*Maternal ve fetal sağlığın sürdürülmesi.

\*risk değerlendirmesinin yapılması ve riske uygun müdahalelerin gerçekleştirilmesi.

\*gebelik,doğum ve ebeveynliğe ilişkin kadının ve ailesinin eğitilmesi.

\*doğuma hazırlanan aile ile güvenli bir ilişkinin kurulması.

\*gerektiğinde gebe kadını uygun kaynaklara yönlendirilmesidir.

## DOĞUM ÖNCESİNDE ;

\*En az 4 kontrolünüzü yaptırınız.

*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) arasında.

*4.kontrol:* Gebeliğin 36-38. haftaları (8.5-9ay) arasında.



## HAMİLE KALMADAN ÖNCE YAPMANIZ GEREKEN 10 ŐEY;

- 1.Sigarayı çöpe atın .
- 2.Alkolü bırakın.
- 3.beslenmenize dikkat edin.
- 4.demir eksikliği varsa tedavi olun.
- 5.folik asit takviyesi alın.
- 6.hemen tartılm.
- 7.ilaç almadan önce doktorunuza danışın.
- 8.Jinekolojik muayeneden geçin.
- 9.Diş tedeavinizi olun.
- 10.sağlık kontrolünü unutmayın.

## TAHMİNİ DOĞUM TARİHİNİ HESAPLAMA;

Son adet tarihine(SAT)göre tahmini doğum tarihi nagale kanununa göre hesaplanır:son menstural periyodun ilk gününe 7 gün eklenir ve 3 ay çıkarılarak hesaplanır .



## GEBELİKTE BESLENME ÖNERİLERİ;

- Fazla kilo alımını önlemek için şekerli, unlu yağlı besinler az tüketilmeli
- Beyaz et (tavuk, balık) tercih edilmeli
- Kırmızı et tüketildiğinde yağsız olmalı
- Şarküteri ürünleri, sosis, salam, sucuk, pastırma gibi ürünlerin tüketimi bırakılmalı
- Kızartma, kavurma yerine haşlama, ızgara, fırında pişirme tercih edilmeli

## GEBELİKTE BESLENME ÖNERİLERİ;

- Yiyecekler az tuzlu olmalı, sofrada tuz kullanılmamalı, tuz iyotlu olmalı.
- Sebze/meyve, kuru baklagil ve tahıllar birtakım kimyasal maddeler (pestisit) içerebildiğinden iyice yıkanmalı.
- Kahve-çay tüketimi azaltılmalı ve yemeklerden en az 45 dk. önce veya sonra içilmeli .



## GEBELİKTE BESLENME ÖNERİLERİ;

- Bulantı ve kusma durumlarında; azar azar ve sık sık öğünler tüketilmeli ve sabah yataktan kalkmadan kızarmış ekmek, galeta ve grissini gibi besinler tüketilmeli. Bu besinler tüketildikten sonra 15 dk dinlenip kalkılmalı

## GEBELİKTE AĞIRLIK KAZANIMI;

- \*Gebelik süresince ortalama 9-14 kg alınabilir. Gebeliğin başlangıcında şişman olan kadının ağırlık kazanmasına gerek yoktur yaşı ve küçük fiziksel uğraşısı olan gebelerde; gebelik başlangıcında zayıf gebelerin 14-16kg ağırlık kazanmaları istenir normalde;
- \*ilk üç ayda :1-1.5 kg
- \*ikinci üç ayda 4-5
- \*üçüncü üç ayda 5-7 kg alınması normaldir.

## GEBELİKTE EGZERSİZ;

\*Hamileler için en çok tavsiye edilen sporlar yürüyüş, yüzme, bisiklet, pilates ve yoga egzersizleridir.

\*Özellikle yapılması en kolay olan yürüyüş en çok tercih edilen sporlar arasındadır.

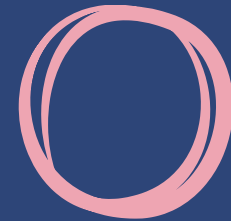
\*Yüksek rakımlarda yapılan sporlar ve dalış gebelikte yapılmamalıdır. Ayrıca düşmeye, karın travmasına neden olabilecek sporları yapmamak gerekir.

\*Gebelikte yüzme özellikle ilerleyen haftalarda yürüyüşe göre daha rahat yapılabilecek bir spordur.



## GEBELİKTE EGZERSİZİN FAYDALARI;

- Gereksiz kilo almayı engeller, aşırı yağ birikimini önler
- Kardiyovasküler fitness, kas gücü, dayanıklılık ve esneklik artar
- Sırt ve bel ağrısı şikayeti azalır
- Daha konforlu bir gebelik geçirilir
- Duruş postürü düzelir
- Vücut koordinasyonu ve denge artar
- Nefes kontrolü artar, akciğer kapasitesi artar
- Stres azalır
- Fiziksel ve psikolojik olarak kendine güven artar
- İdrar kaçırma riski azalır
- Diyabet riski azalır
- Doğum daha kolay olur
- Sezaryen riski daha az olur
- Doğum sonrası daha çabuk toparlanma
- Daha az doğum sonrası depresyon



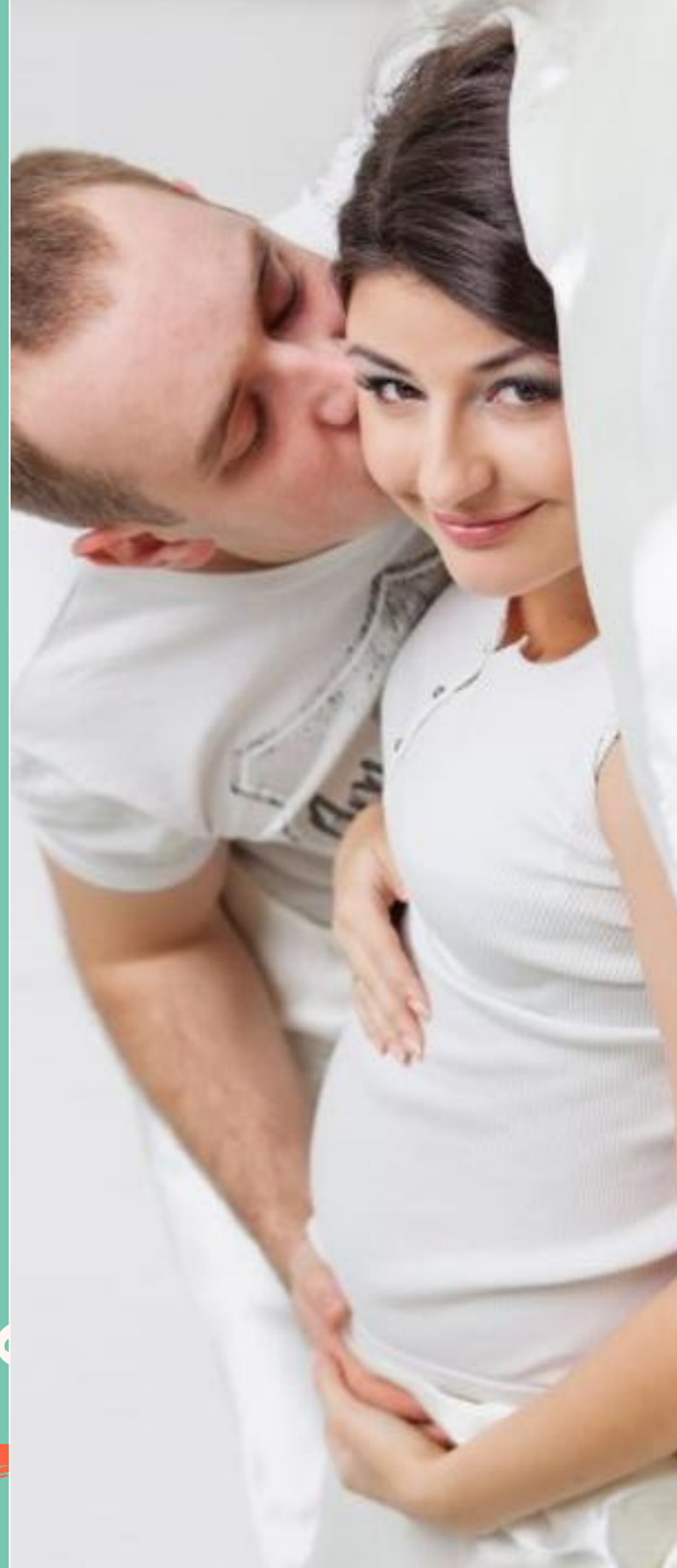


# 56

## GEBELİKTE CİNSEL AKTİVİTE;

\*Cinsel ilişki normal bir hamilelik halindeyseniz, hamileliğin normal iki taraf içinde gerekli bir parçası olarak görülebilir.

\*penetrasyon ve cinsellik,gebe ve rahim kas duvarları tarafından korunan bebeğe zarar vermez.



## GEBELİKTE CİNSEL AKTİVİTE;

\*İlk üç ayda yorgunluk, göğüslerdeki hassasiyet,estrojen düzeyinin artması, bulantı ve kusma nedeniyle cinsel istek azalabilir.

ikinci üç boyunca rahatsızlıkların çoğu azalır.kadın gebelik öncesi deneyimlerine göre, daha fazla cinsel doyum bile sağlayabilir.

\*üçüncü üç ayda ise, kadının yorgun olması, solunum sıkıntıları,uykusuzluk,sık idrara çıkma ve hareketlerin azalması gibi rahatsızlıkların artmasından dolayı cinsel istek ve aktivite azalabilir.

## ÇALIŞAN GEBE KADINLAR İÇİN ÖNERİLER;

\*Boş ve uygun zamanlarınızda mümkün olduuu kadar dinlenin

\*özellikle öğle yemeği molasında artan zamanınızı mümkünse dinlenme odasında sol tarafınıza uzanarak, eğer bu mümkün değilse, bacaklarınızı yukarı kaldırarak dinlenmeye ayrıca zaman ayırmalısınız.

\*Düzenli olarak yürünmeli, mümkünse aynı pozisyonda ayakta uzun süre kalmaktan kaçınmalısınız. Sırt ağrısını önlemek için düzenli olarak sırtınıza germe hareketi uygulamalısınız



**Aşağıdaki şikayetlerden birisinin bile görülmesi durumunda hemen en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz.**

- \*Kanamanın azalmaması ve/veya artması
- \*Sara nöbeti gibi kasılmalar olması
  - \*Nefes darlığı ve sık soluma
  - \*Karın ağrısı
  - \*Ateş
  - \*Kötü kokulu akıntı
- \*İdrar yaparken yanma, ağrı veya idrar kaçırma
  - \*Şiddetli baş ağrısı
- \*Görmede bozulma, bulanık görme
- \*Memelerde kızarıklık, ağrı ve ısı artışı
  - \*Vajinal kanama
  - \*Doğum sancılarının başlaması
- \*Bebek hareketlerinin hissedilmemesi