



EBEVEYNLIĐE HAZIRLANMA VE DOĞUM ÖNCESİ BAKIM

Uzm. Dilek Sarpkaya

 YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

23 HAZİRAN PROGRAM İÇERİĞİ - Saat: 9.30-12.30
 *Lobusalsız Öğrenimi ve Dikkat Edilmesi Gerekenler
 *Bebeklere İlk Tanırma
 *Anne Sıdık ve Emzirme Teknikleri (Uygulama 5) Saat: 13.30-16
 *Kendisiyle Oynakları ve Bakımı (Uygulama 6)
 *Gözetimden Koruyucu Yöntemler
 *Solunum ve Gevşeme Teknikleri (Derin Gevşeme-Uygulama 7)
 *Eğitimin Değerlendirilmesi

KURSU DÜZENLEYEN KİŞİ-

Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Uzm. Hem. Dilek Sarpkaya
 • Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Öğretim Elemanı
 • Kadın Sağlığı ve Doğum Hemşireliği Alanında Uzman Hemşire ve Doktora Öğrencisi
 • Doğum Öncesi Doğuma Hazırlık Sınıfı Eğitimsi
 • İPF Hamile Pilates Eğitmeni

KURS KAYIT HAKKINDA BİLGİ:

- Kurs hamile veya yakın zaman içinde hamile kalmayı planlayan kadınlar katılabilecektir.
- Kursun ikinci günü kadınlar eşleri ile programa katılabilecektir.
- Kurs teorik ve uygulamalı olarak yürütülecektir
- Kurs ücreti 200 TL'dir.
- Detaylı bilgi ve kayıt için +90 392 675 10 00
- Yer: YDU Hastanesi 301 Nolu Anfi

www.neu.edu.tr



**Facebook ADRES:KKTC DOĞUMA HAZIRLIK VE
HAMİLE EĞİTİM KURSLARI
LÜTFEN EKLEYELİM 😊**



DOĞUM ÖNCESİ BAKIM

- **Amaç :** Konsepsiyon öncesi danışmanlık ve DÖB hakkında bilgi kazandırmak
- **Hedefler :** Bu oturumun sonunda; ÖĞRENCİLER
- Konsepsiyon öncesi danışmanlığın ve ebeveyn olma kararının önemini açıklayabilmeli
- Doğum öncesi bakımın önemini, amacını açıklayabilmeli
- Doğum öncesi eğitim ve doğuma hazırlık sınıflarının önemini tartışabilmeli
- Doğum öncesi dönemde anne ve bebekte oluşabilecek riskli durumları tanımlayıp, gerekli önlemleri sıralayabilmeli

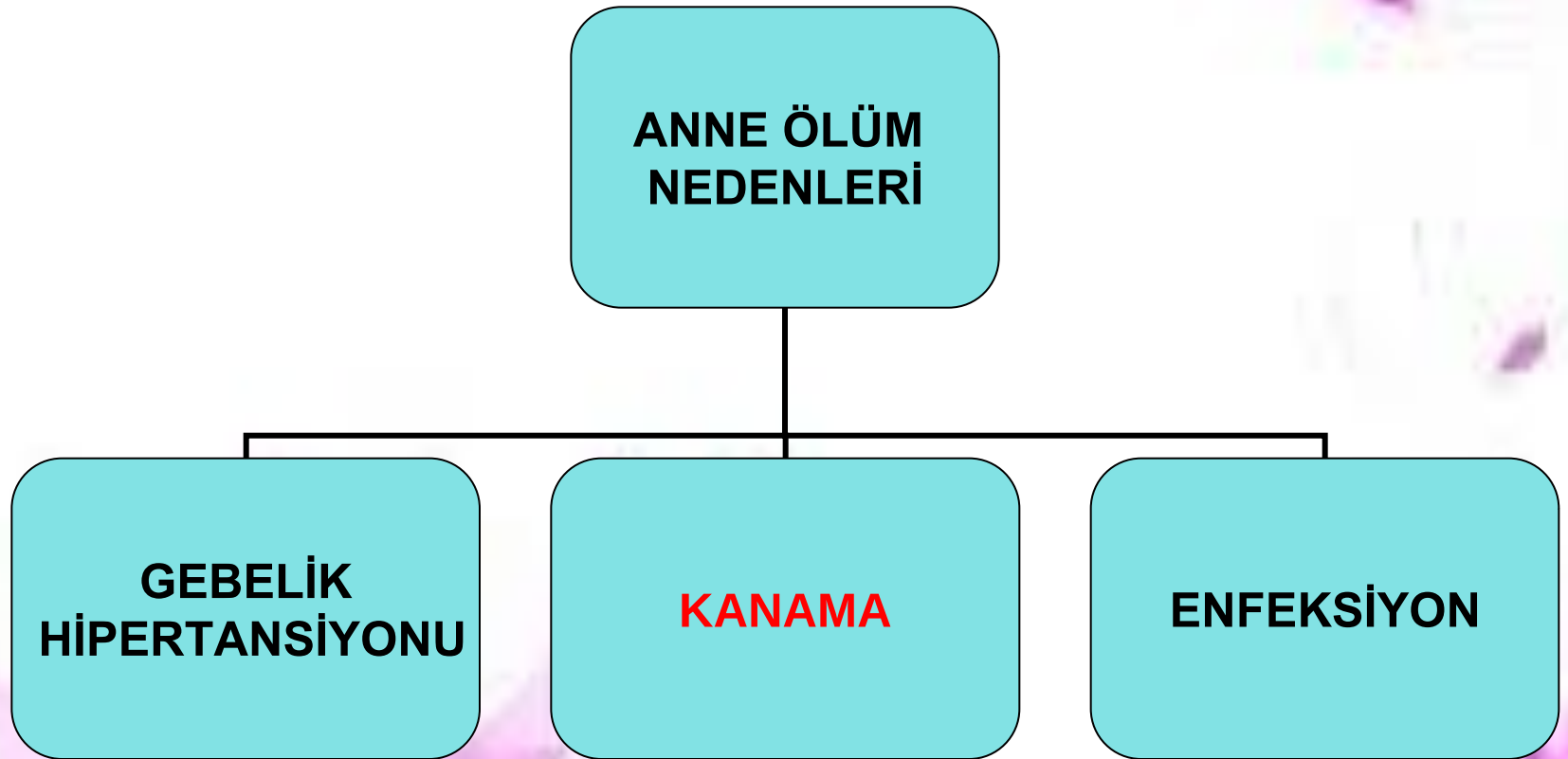
A newborn baby with a wet, pinkish skin is being held gently by a person with long, wavy blonde hair. The baby is looking towards the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus.

Doğum Öncesi
Bakım Neden
Önemlidir?

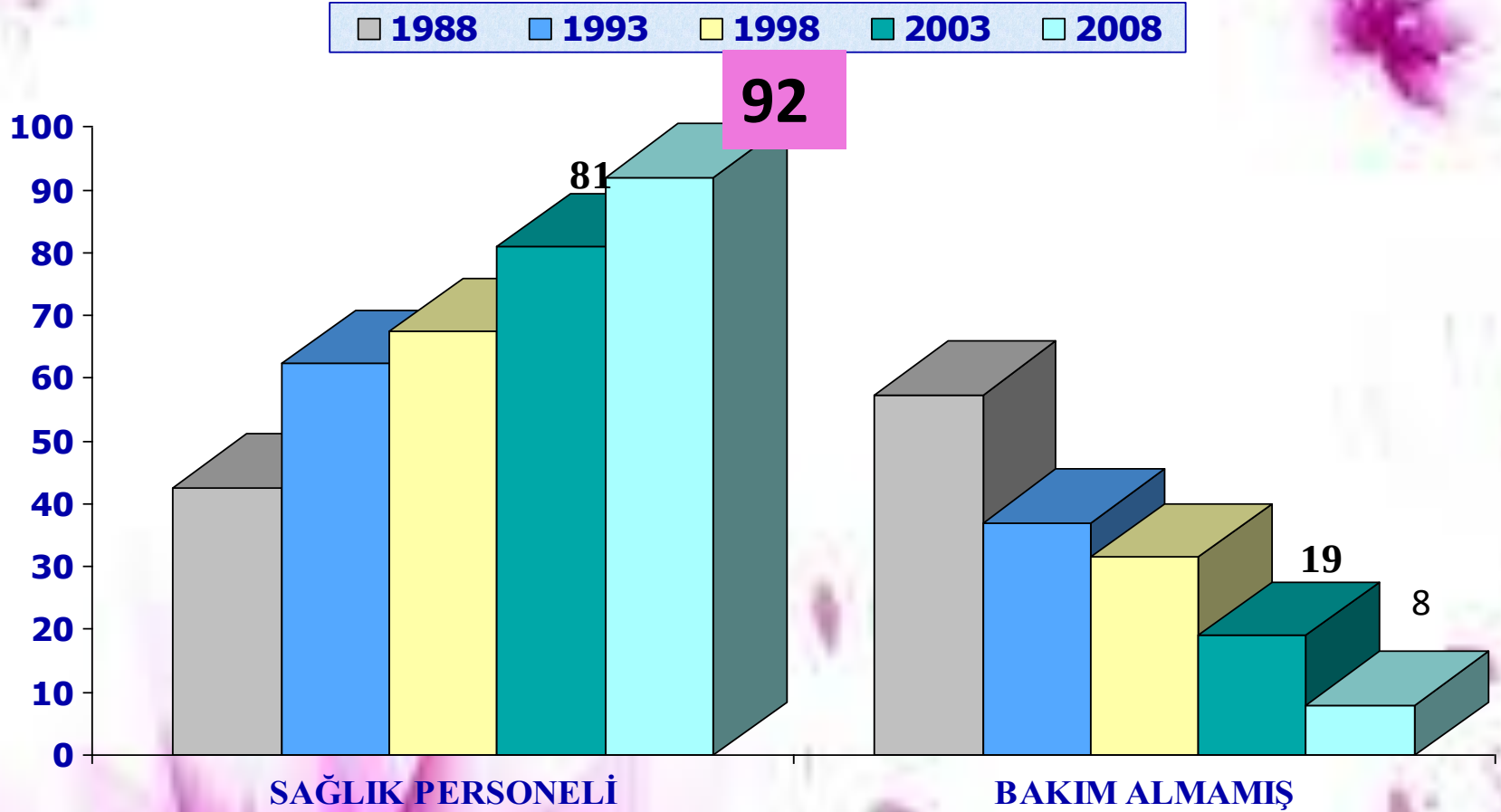
DOĞUM ÖNCESİ BAKIMIN ÖNEMİ

- DSÖ 2009 kadın sağlığı raporuna göre; her gün yaklaşık **1000 kadın gebelik ve doğum** nedeniyle yaşamını yitirmektedir.
- Anne ölümlerinin **%99'u** gelişmekte olan ülkelerde görülmektedir.
 - DÖB almayan anneler ve **bebekleri hastalık ve ölüm riski** ile karşılaşmaktadır.
- Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde anne ve bebek ölüm hızını etkileyen faktörler arasında **DÖB almama ve plansız gebelikler** yer almaktadır.

DÖB ÖNEMİ



DOĞUM ÖNCESİ BAKIM HİZMETLERİNDEN YARARLANMA (%)



DOĞUM ÖNCESİ BAKIM

TNSA 2008 VERİLERİ

- Batı bölgesinde yaşayan gebe kadınların sağlık personelinin DÖB alma durumları (%96), Doğu bölgesinden (%79) belirgin derecede yüksektir.
- Sağlık personelinin DÖB alma sayısı, birinci doğumlarda %98 ile en yüksek düzeydedir.
- Kadının doğum sayısının arttıkça DÖB alma sayısı azalmaktadır. 6 ve üzeri doğumlarda (%72.3) ise daha az seviyeye düşmektedir.

TNSA 2008 VERİLERİ

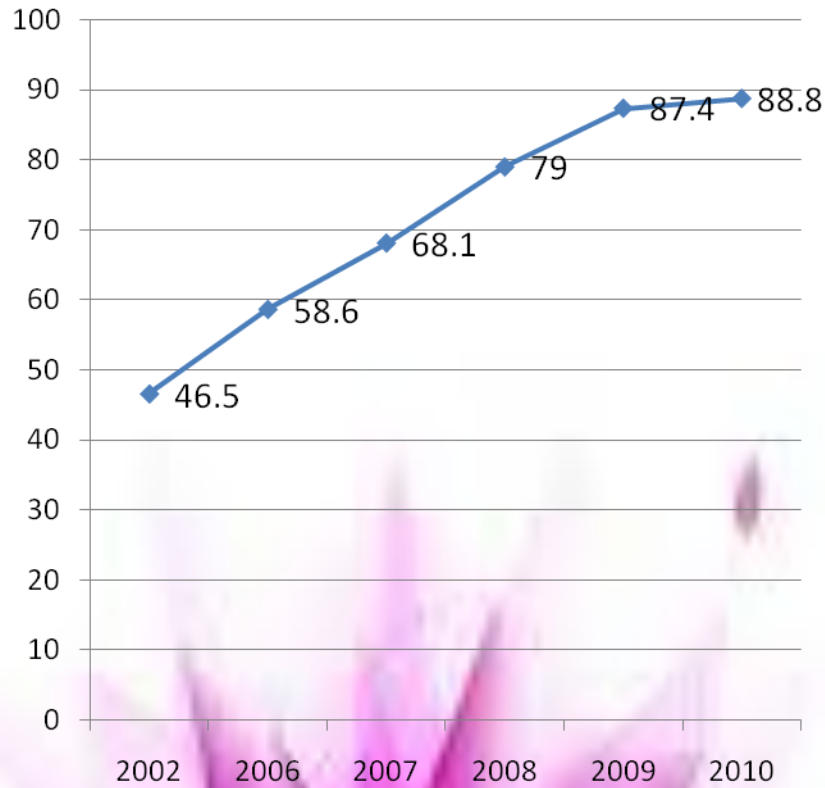


- Gebe kadınların **%64'ünün doğumunu doktor**, **%27.2'sinin doğumunu ebe ve hemşire** yaptırmıştır.
- Doğumların **%9.7'si ev ortamında** gerçekleşmiştir.

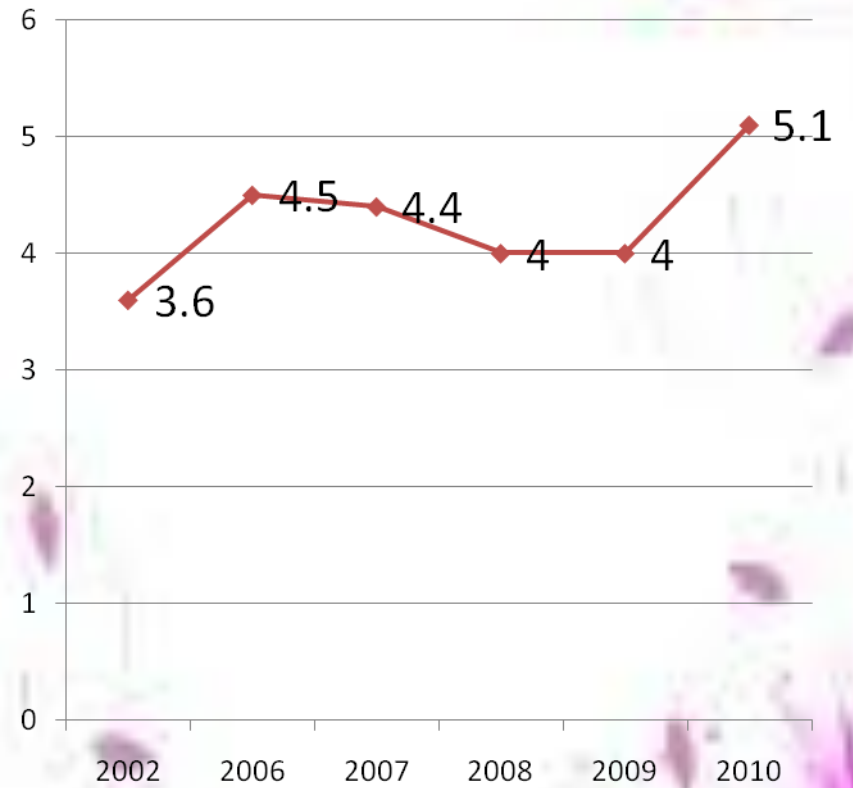
Gebe İzlemleri

(Ana Çocuk Sağlığı Ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü(AÇSAP))

Gebe Tespit Oranı



Gebe izlem sıklığı



DSÖ sezaryen oranının %15'i
aşmamasını önermektedir!!!

Sezaryen oranlarının
fazla olması sorunların
çözümünde **doğum
öncesi bakım** büyük
önem taşımaktadır.



- Çiftlerde bilgi artarsa,
- Normal doğum için güven artar,**
- Kasılma ile baş etme artar,
- sağlıklı anne ve çocuk olur....**

- 
- Doğum öncesi bakım, anne, fetüs ve yenidoğan sağlığının en üst düzeye ulaşmasını sağlamaya yöneliktir.

- İdeal olan doğum öncesi bakım bebeklik döneminden itibaren başlar (ca-d vit:raşitizm: anormal pelvik ölçüsü)

- Anne ve çocuk sağlığı hizmetlerinde önemli bir yeri olan doğum öncesi bakım hizmeti, temelde koruyucu bir sağlık hizmetidir.

Yeterli DÖB Almanın Kriterleri

Kadının eğitim ve danışmanlık hizmetini kapsayacak şekilde en az 4-6 kez izlenmesidir.

Doğum Öncesi
Bakımın Amaçları
Nelerdir?





DOĞUM ÖNCESİ BAKIMIN AMAÇLARI

- Anne ve fetüsün sağlığının sürdürülmesi,
- Risk değerlendirmesinin yapılması ve riske uygun müdahalelerin gerçekleştirilmesi,
- Gebelik doğum ve ebeveynliğe ilişkin kadının ve ailesinin eğitilmesi,

DOĞUM ÖNCESİ BAKIMIN AMAÇLARI

- Doğuma hazırlanan aile ile güvenli bir ilişkinin kurulması,
- Gerektiğinde gebe kadının uygun kaynaklara yönlendirilmesidir.

HEMŞİRENİN DOĞUM ÖNCESİ BAKIMDA ETKİNLİKLERİ



- Gebede var olan hastalıkların saptanması ve tedavisi ile annenin genel sağlık düzeyini yükseltmek,
- Gebelikteki riskli durumları belirlemek, ortaya çıkabilecek potansiyel sorunların zamanında tanı ve tedavisini sağlamak (Ör; preeklamsi, anemi, Rh uygunsuzluğu gibi),
- Annenin ve fetüsün gebelik süresince gelişmesini izlemek ve değerlendirmek,

HEMŞİRENİN DOĞUM ÖNCESİ BAKIMDA ETKİNLİKLERİ



- Anneye *gebelik, genel vücut bakımı, beslenme, aktivite, aile planlaması, gebelikte tehlike belirtileri, yenidoğanın bakımı* ve annenin ihtiyacı olabilecek diğer konularda bilgi vermek,
- Anneyi fizyolojik ve psikolojik olarak doğuma hazırlamak,
- Gebelikte ortaya çıkabilecek olan sorunlu durumlarda anneyi desteklemektir.

HEMŞİRENİN DOĞUM ÖNCESİ BAKIMDA ETKİNLİKLERİ

2008 TNSA göre;

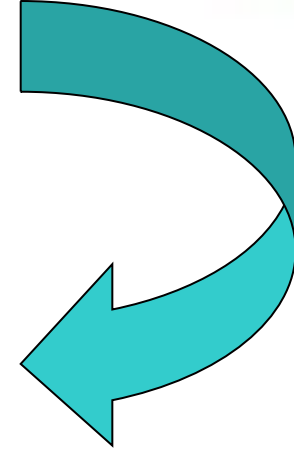
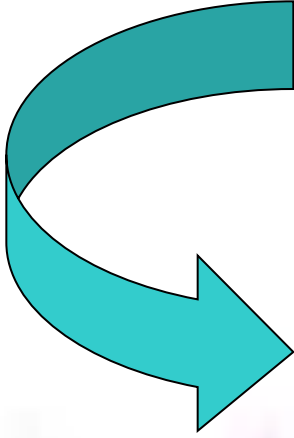
- Son beş yıl içinde doğum yapan annelerin sadece % 2.5'i DÖB hizmetlerini ebe ya da hemşireden almıştır.
- Son beş yıl içinde doğum yapan annelerin %27.2'sine doğumda ebe ya da hemşire yardım etmiştir.

**Konsepsiyon öncesi
danışmanlıktan ne
anlıyoruz?**



KONSEPSİYON ÖNCESİ DANIŞMANLIK

Sağlıklı yaşam davranışları



**Üreme seçeneklerinin
ve risklerinin farkında
olma**

**Sağlıklı gebelik geçirme
ve gebeliğin
sağlıklı sonlandırma**

KONSEPSİYON ÖNCESİ DANIŞMANLIK

- Gebelik öncesi eşlerin sağlıklı olması riskli gebeliğin önlenmesi açısından önemlidir.
- Çocuk yapmaya kararlı çiftler; bu kararı vermeden önce sağlık durumlarını en üst seviyeye getirmelidir. (sigara, alkol, ilaç bağımlılığı varsa bırakma, bebeğin sağlığını etkileyecek bulaşıcı bir hastalığı varsa tedavi olma gibi)
- Ebeveynliğe fiziksel ve ruhsal yönden hazır olup olmadıklarını değerlendirmelidir.

Konsepsiyon Öncesi Danışmanlık ve Bakımda Hangi Sorulara Cevap Aranacak?

- Çiftler çocuk sahibi olmayı gerçekten istiyorlar mı?
- Çiftlerin beklenti ve istekleri çakışıyor mu?
- Ne zaman çocuk sahibi olmak istiyorlar?
- Çocuk sahibi olma zamanına yönelik kararların da uyum var mı?

Konsepsiyon Öncesi Danışmanlık ve Bakımda Hangi Sorulara Cevap Aranacak?

- Çiftlerin anne ve bebeğin sağlığı etkileyecek sağlık riskleri var mı? (hepatit b, hiv, HT, DM vs)
- Sağlık riskine sahip olan çiftler (sigara, alkol, ilaç, hastalıklar vb) bu sağlık riskinden kurtulmak için yeterince motive mi?
- Mevcut sağlık risklerini en aza indirmek mümkün mü? (Genetik rahatsızlığının varlığı)

Konsepsiyon Öncesi Danışmanlık ve Bakımda

- Fiziksel Muayene (Hepatit ve HIV yönünden tarama, anemi, kolit tesbiti, lab. Sonuçları, genetik-aile)
- Beslenme (BKİ)
(Ca, protein, Fe, Vit., folik asit, Mg.)
- Egzersiz
(en az 3 ay önce)
- Kontrasepsiyon
(2-3 mens. snr)



Ebeveyn Adaylarının Çocuk Sahibi Olma Kararı

- **Ambivalan duygular yaşanabilir.**
(Normal ve geçici bir deneyim, çiftler birlikte desteklenmeli)
- **Doğuma ilişkin beklentileri artar.**(Doğum yeri, emzirme, doğuma katılacak kişi..vs)
- **Kendilerini güvende hissetmek isterler.**

Hemşireler, **çiftlere ortamdaki mevcut olanakları göstermeli** ve çiftlerin isteklerinin karşılanmasına yönelik diğer **alternatifler konusunda bilgi vermelidir**

Ebeveyn Adayları Gebelik Oluştuğunda Hangi Sorularla Karşılaşılacak???

- Sağlık bakımını kimden, nereden almalıyız?
- Nerede doğum yapmalıyım?
- Doğuma kim/ kimler katılacak?
- Doğum öncesi bakım üniteleri var mı?
- Yabancı filmlerdeki gibi, ülkemiz de de eğitim sınıfları var mı?
- Ben hangi eğitim sınıfına girmeliyim?
- Ağrısız doğum yapmak mümkün mü?
- Bebeğimi emzirebilecek miyim?
- Vücudumda yırtık oluşmaması için ne yapmalıyım?

DOĞUM ÖNCESİ İZLEM

- Doğum öncesi bakımın yeterliliği; *toplam izlem sayısına göre değil,*
- Gebelik izlemine başlama zamanı

- Düzenli izlem yapılması



- Hizmetin kalitesi ile değerlendirilir.

KAYIT TUTMA en önemli sağlık göstergesidir.

Doğum Öncesi İzlem Sıklığı

- Gebeliğin 28. haftasına kadar
4 haftada bir
- 28-36. gebelik haftalarında
2 haftada bir
- 36-40. gebelik haftalarında
haftada bir



DOĞUM ÖNCESİ İZLEM SIKLIĞI

Nitelik ve nicelik açısından yeterli bir DÖB'nin gebelikle ilgili **problemlerin tanılanması ve tedavisinde** oldukça önemli bir süreçtir.

Bu nedenle;

- İzlem sıklığına problemin özelliği ve ciddiyetine göre karar verilmesi gerektiği

UNUTULMAMALIDIR!!!!

DOĞUM ÖNCESİ RİSK TARAMASI (yaklaşık 1/3)

AMAÇ;

Sağlıklı bir anne ve yenidoğana sahip olmak için,

- doğum öncesi,
- doğum,
- doğum sonrası
- neonatal dönemde

risk faktörlerinin erken tanı, tedavi ve bakımını sağlamaktır.



RİSK FAKTÖRLERİ

- Demografik (yaş, eğitim düzeyi, kilo, boy..)
- Tıbbi (hastalık öyküsü)
- Obstetrik (parite,kötü obstetrik öykü)
- Sosyo-kültürel yapı (Düşük sosyo-ekonomik düzey)
- Yaşam stili
- Çevresel özellikler

Risk Faktörleri ilk izlemde tanımlanabilir.

DOĞUM ÖNCESİ BAKIM ALMAYI ETKİLEYEN DURUMLAR

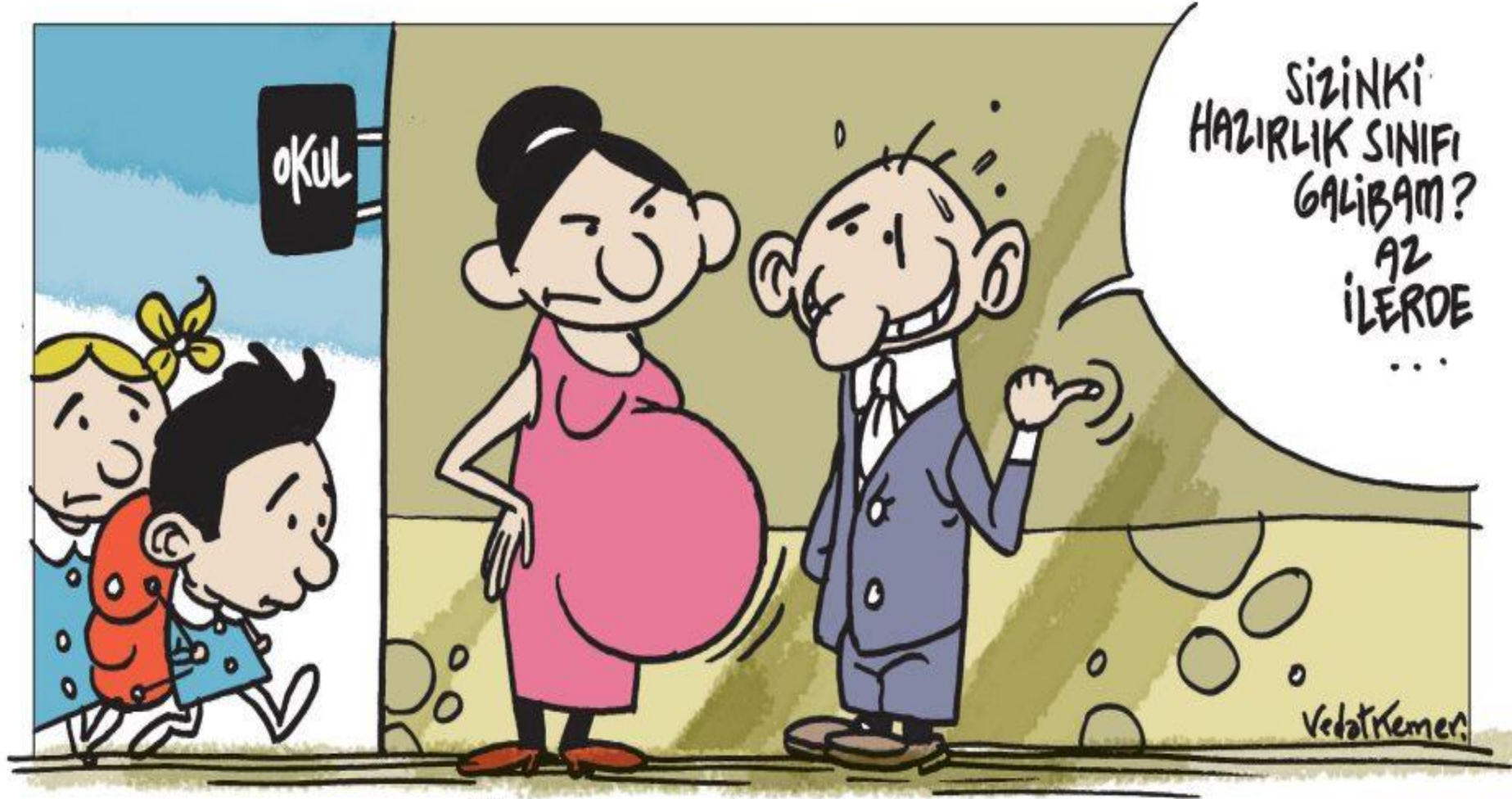
??????????



DÖB Almayı Etkileyen Başlıca Faktörler Nelerdir?



DOĞUMA HAZIRLIK SINIFINDAN NE ANLIYORSUNUZ?



Erken Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- Konsepsiyon öncesi
- İlk trimestir



Erken Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- ✓ Gebelikteki erken değişimler (memelerde hassasiyet, bulantı kusma, sık idrara çıkma vb gibi)
- ✓ Gebelikte cinsel yaşam
- ✓ Tarama ve tanılama testleri
- ✓ Meme uçlarının değerlendirilmesi, emzirmenin artırılması
- ✓ Doğum düzenlemeleri ve sağlık personeli seç.



Erken Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- ✓ Beslenme, çalışma, dinlenme ve egzersiz önerileri
- ✓ Gebeliğe bağlı ortaya çıkan komplikasyonların uyarı işaretleri
- ✓ Sağlık personeline başvurulmasını gerektiren tehlike belirtileri (kanama, membranların açılması vb)
- ✓ Doğum öncesi bakımdan beklentiler

Erken Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- ✓ Erken doğum öncesi bakımın önemi
- ✓ Gebelikte fizyolojik değişiklikler
- ✓ Gebelikte psikolojik değişiklikler
- ✓ Sağlıklı yaşam biçimi

Erken Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- ✓ Gebelik sırasında kendine bakım (sigara, alkol, ilaç ve uyuşturucu madde kullanımından kaçınma, emniyet kemeri kullanımı, güvenli cinsellik)
- ✓ Fetal gelişme, fetus için çevresel tehlikeler (teratojenler)
- ✓ Gebeliğin erken döneminde sık görülen rahatsızlıklar ve alınacak önlemler

Geç Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- İkinci trimestir
- Üçüncü trimestir



Geç Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- ✓ Gebelik sırasında kendine bakım (sigara, alkol, ilaç ve uyuşturucu madde kullanımından kaçınma, emniyet kemeri kullanımı, güvenli cinsellik)
- ✓ Teratojenlerden kaçınma
- ✓ Gebelikte fizyolojik değişiklikler
- ✓ Gebelikte psikolojik değişiklikler



Geç Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- ✓ Sağlıklı yaşam biçimi
- ✓ Fetal büyüme ve gelişme
- ✓ Gebelikte sık görülen rahatsızlıklar ve alınacak önlemler
- ✓ Emzirmenin önemi ve teşvik edilmesi

Geç Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- ✓ Yeni doğan araba koltuğu kullanımı
- ✓ Doğum eğitimi
- ✓ Giyecek ve ayakkabı seçimleri
- ✓ Vücut mekaniklerinin uygun kullanılması

Geç Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- ✓ Perineal egzersizler
- ✓ Beslenme
- ✓ Doğum öncesi laboratuvar testleri
- ✓ Gebelikte cinsel yaşam
- ✓ Aile rolleri



Geç Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- ✓ Gebeliğe bağlı ortaya çıkan komplikasyonlar ve uyarı işaretleri (Kanama, preterm eylem ve preeklamsi belirtileri gibi)
- ✓ Doğum sürecine hazırlanma
- ✓ Eşin/partnerin ya da yardım edecek kişinin eğitimi
- ✓ Tarama ve diagnostik testler



Geç Dönem Doğuma Hazırlık Sınıfları

- ✓ Doğum eylemindeki uygulamalar
(epizyotomi, fetal izlem, ilaç tedavisi, perineal hazırlık, lavman vb gibi)
- ✓ Postpartum kendine bakım
- ✓ Sağlık personeline başvurulmasını gerektiren tehlike belirtileri

Diğer Doğuma Hazırlık Sınıfları

Adölesan Hazırlık Sınıfları

- İyi bir ebeveyn olma yolları
- Yenidoğan bakımı
- Bebğin sağlık göstergeleri
- Gebelik sırasında sağlıklı beslenme
- Bebekte hastalık belirtileri
- Bebek bakımı (fiziksel ve ruhsal)



Emzirme Programları

- Emzirmenin avantaj ve dezavantajları
- Emzirme teknikleri
- Memenin hazırlanma yöntemleri
- Bebeğin beslenme sürecine babanın katılımı



Sezaryen Doğum Hazırlık Sınıfları

- Doğumların ¼'ünü kapsar
- Doğumun nedeni
- Yapılacak hazırlıklar
- Amaliyathane ortamı
- Anestezi
- Psikolojik destek



Kardeř, Büyük Anne Ve Büyük Baba Hazırlık Sınıfları



DOĞAL DOĞUMA HAZIRLIK METODLARI

- En yaygın kullanılan metotların **Lamaze, Dick-Read ve Bradley**'dir.
- **HypnoBirthing** dünyada yaygın olmakla birlikte ise Türkiye'de kullanılmaya yeni başlanmış bir metottur.
- **Odent yöntemi, aktif doğum, janet balaskas yöntemi...**

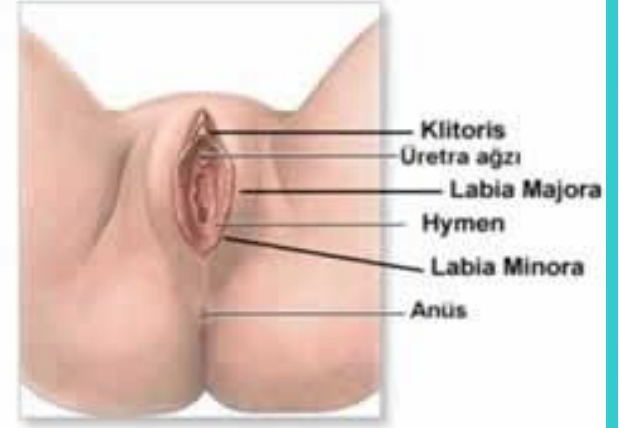




**Gebelik Eylem ve
doğum sırasında
bazı kararların
yarar ve risleri
neler olabilir????**



PERİNE HAZIRLIĞI



Yararları

- ✓ Enfeksiyon riskini azaltabilir
- ✓ Epizyotomi onarımını kolaylaştırır
- ✓ Riskleri
- ✓ Tahriş alanları bakteriler için giriş kapısı olabilir
- ✓ Kılların tekrar uzaması sırasında rahatsızlık hissi verebilir

EYLEM SIRASINDA HAREKET

Yararları

- ✓ Eylemdeki kadını rahatlatabilir
- ✓ Kontraksiyonları uyararak eyleme yardımcı olabilir, yerçekimiyle
- ✓ fetüsün inişine yardım eder, bağımsızlık ve kontrol duygusu verir

Riskleri

- ✓ Zamanı gelmeden membranların rüptüre olması ile kord prolapsusuna neden olabilir
- ✓ Yenidoğanın kontrolsüz doğumuna neden olabilir

ELEKTRONİK FETAL İZLEM YARALARI

- ✓ Fetal sağlığın değerlendirilmesine olanak sağlar
- ✓ Fetal stresin tanımlanmasını sağlar
- ✓ Diagnostik testlerde yardımcı olur
- ✓ Eylemin ilerleyişinin değerlendirilmesine olanak sağlar

ELEKTRONİK FETAL İZLEM RİSKLERİ

- ✓ Supine postural hipotansiyon gelişebilir
- ✓ İntrauterin perforasyon (aletin iç uterin basıncı sonucu) gelişebilir
- ✓ Enfeksiyon (internal izlem sonucu) gelişebilir
- ✓ Makineye odaklanma nedeniyle anneyle kişisel etkileşimde azalmaya yol açar
- ✓ Annenin hareketini kısıtlar ve pozisyon değiştirmesini zorlaştırır

JAKUZİ (hidroterapi)- Yararları

- ✓ Gevşemeyi artırır
- ✓ Anksiyeteyi azaltır
- ✓ Doğum eylemini uyarır



- ✓ İlaçsız ağrıyı azaltır
- ✓ Kan basıncını hafif azaltır
- ✓ İdrar miktarını artırır

JAKUZİ (hidroterapi)- Riskleri

- ✓ Eylemin aktif fazından önce uygulandıysa kontraksiyonları yavaşlatır
- ✓ Membranlar açıldıysa enfeksiyon riski artar
- ✓ Annenin vücut ısısında ve kalp atımında hafif yükselme ve küvete girdikten sonraki ilk 30 dakika içerisinde fetal kalp hızında hafif azalma görülür

ANALJEZİ

Yararları

- ✓ Annenin gevşemesi eylemi kolaylaştırır



Riskleri

- ✓ Tüm ilaçların çeşitli derecelerde ve çeşitli etkilerle fetüsü etkileyebilir

EPİZYOTOMİ

Yararları

- ✓ Perinenin kontrolsüz yırtılmasında azalma

Riskleri

- ✓ Doğumdan sonra ve doğumu takiben üç ay süresince ağrı hissedilir
 - ✓ Enfeksiyon gelişebilir



- ✓ Üçüncü ve dördüncü derece laserasyon sıklığını artırabilir

Doğum Öncesi Hazırlık Sınıfları İçin Çiftler Bilgi Sahibi Olmak İstedikleri Konular

Kursun içeriği

Sınıf sayısı

Kullanılan öğrenme ve öğretme etkinlikleri

Sınıf eğiticisinin deneyimi ve eğitim düzeyi

Beklentilerinin karşılanma durumu

DOĞUM ORTAMLARI

- **Hastaneler ve özel doğum ortamları**

Eylem, doğum, postpartum ve yenidoğan odası ayrıdır.

- **Özel Doğum Merkezleri**

Ortam eve benzer özelliktedir.

Doğumda eğitilmiş ekiple çalışılır.

Eylem, doğum, postpartum ve yenidoğan odası ayrıdır.

Doğum sonrası **2-24 saat** izlenir ve taburcu olunur.

DOĞUM ORTAMLARI

- Ev Ortamında doğum
- Aile Merkezli Hastaneler

Amerika ve pek çok Avrupa ülkesinde hastaneler doğum ünitelerini **AİLE MERKEZLİ BAKIM** felsefesine göre yeniden düzenlemektedir.

Bu ünitelerde gebe kadın eylem, doğum ve doğum sonu dönemi **aynı ortamda** geçirmektedir.

Doğum odaları ev ortamına benzer şekilde düzenlenmektedir.





DOĞUM EYLEMİNİN DESTEKLENMESİ

- **1. Koçluk Rolü;**

Solunum tekniklerinin uygulamasında, kadının rahatlatılmasında sorumluluk almakta ve aktif olarak doğum eylemine katılmaktadır.



- **2. Ekip Arkadaşı;**

Hemşire ya da doktordan direktif alarak yardım eder.

- **3. Tanık;** süreci basit bir şekilde izler, sadece kadının elini tutmaya isteklidir ve çoğu zaman başka bir şey yapmaya istekli değildir.



DOĞUM EYLEMİ ŞEKİLLERİ



EYLEMDE DESTEK ŞEKİLLERİ-

EYLEMDE POZİSYONLAR



GEBELİKTE TEHLİKE İŞARETLERİ

NEDENLERİ

**Vajinadan temiz
ani su boşalması**



Erken membran rüptürü

Vajinal kanama



Ablasyo plasenta, plasenta previa, serviks ya da vajinal lezyon, nişanenin atılması, hemoroid???

Abdominal ağrı



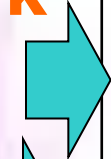
Preterm eylem, ablasyo plasenta

Vücut ısısı 38.3



Enfeksiyon

**Baş dönmesi, bulanık
görme, çift görme,**



Hipertansiyon, preeklamsi

İnatçı kusma



Hiperemezis gravidarum

Ciddi baş ağrısı

Hipertansiyon, preeklamsi

GEBELİKTE TEHLİKE İŞARETLERİ

NEDENLERİ

**Musküler,irritabilite,
konvüzyon**

Epigastrik ağrı



Preeklemsi, eklemsi

**Preeklemsi- büyük abdominal
damarlarda iskemi**

Oliguri



**Renal yetmezlik, sıvı alımında
azalma**

Disüri



Üriner enfeksiyon

**Fetal hareketlerin
azalması ya da
olmaması**



**Annenin ilaç alması, obeSITE
fetal ölüm**

The background of the slide is a soft-focus image of pink flowers and scattered petals, creating a gentle and feminine aesthetic.

GEBELİKTE GÖRÜLEN DEĞİŞİKLİKLER, RAHATSIZLIKLAR VE ÖNERİLER

GEBELİKTE SIK GÖRÜLEN RAHATSIZLIKLAR

Erken Dönem Rahatsızlıklar(I. Trm)

- Bulantı-kusma
- Burun tıkanıklığı-burun kanaması
- Yorgunluk
- Sık idrara çıkma
- Memelerde hassasiyet
- Pityalizm
- Palmar eritem
- Vajinal akıntıda artma
- Abdominal rahatsızlık

GEBELİKTE SIK GÖRÜLEN RAHATSIZLIKLAR

Geç Dönem Rahatsızlıklar(2. ve 3. Trm)

- Mide yanması(Pirozis)
- İştahta artma
- Ayak bileklerinde ödem
- Varis
- Gaz
- Hemoroid
- Konstipasyon
- Sırt ağrısı

- Kas Krampları
- Yorgunluk
- Solunum sıkıntısı
- Uyuma güçlüğü
- Raund ligament Ağrısı
- Baş ağrısı
- Brakston Hicks Kontraksiyonları
- Karpal Tunel sendromu

BULANTI VE KUSMA

Öneriler

- Rahatsız edici kokulardan ya da etkileyen diğer faktörlerden kaçınmak,
- Sabahları kalkmadan önce, küçük bir dilim ekmek ya da tuzlu kraker yemek,
- Katı ve sulu yiyecekleri aynı anda almaktan kaçınmak,
- Az miktarda ve sık aralıklarla beslenmek,
- yağlı ve aşırı baharatlı yiyeceklerden kaçınmak,

BULANTI VE KUSMA

Öneriler

- Hipotansif durumdan ortaya çıkabilecek bulantıyı önlemek için yataktan yavaş kalkmak ve gün içerisinde ani pozisyon değişikliklerinden kaçınmak,
- Kusma duygusunu uyarabileceği için yemekten hemen sonra dişleri fırçalamamak, karbonatlı içecekler içmektir.
- Dehidratasyon belirtilerini öğretmek.

BURUN TIKANIKLIĞI ÖNERİLER

- Soğuk hava buharı, maden tuzlu burun damlaları kullanmak,
- Dekonjestanlar ve burun spreylelerinin kullanımından mümkünse kaçınmak





SIK İDRARA ÇIKMA- ÖNERİLER

- Gebelikte sık idrara çıkmayı önlemek için **SIVI ALIMI ASLA KISITLANMAMALIDIR.**

Stres inkontinans ve üriner enfeksiyon riskinin önlenmesinde;

- İçeceklerde kafein alımının azaltılması,
- Mesanenin uyanıkken her iki saatte bir boşaltılması,

SIK İDRARA ÇIKMA ÖNERİLER

- İdrar kaçıрма şikayeti varsa, gün boyunca emici petler kullanılması (böylece nemden dolayı oluşabilecek perineal tahriş de önlenebilecektir)
- Kegel egzersizlerinin yapılması önerilebilir.

MEMELERDE HASSASIYET- ÖNERİLER



- Memeleri iyi saran ve destekleyen, geniş omuz askılı sütyen kullanmak,
- rahat geniş giysiler giyinmek
- Memelerin çok ağrılı olduğu zamanlarda soğuk uygulama yapmak,
- hijyeni sürdürmek için ılık su ile memeleri yıkamak,
- meme uçlarına yumuşatıcı pomatlar sürmek



MEMELERDE HASSASİYET- ÖNERİLER

- Doğum öncesi izlemler sırasında gebe kadını, memelerinden kolosturum akıntısı olabileceğine ilişkin uyarmak,
- Memelerdeki kolosturumun, sabun kullanmadan temiz ılık su ile yıkayarak temizlemek,
- Meme uçlarına temiz ped yerleştirmek ve bu pedleri sık olarak değiştirmek,

VAJİNAL AKINTIDA ARTMA- ÖNERİLER

- Günlük banyo ya da duş almak
- Vajinal duşdan ve tampon kullanımından kaçınmak
- Genital bölgede nem ve ısı artışına neden olacağından sıkı, naylon külot ve külotlu çorap kullanımından kaçınmak
- Pamuklu iç çamaşırlarını tercih etmek
- yatarken külot kullanmamak

VAJİNAL AKINTIDA ARTMA- ÖNERİLER

- Vajinal akıntıyı kontrol etmek için perineal ped kullanmak.
- Vajinal akıntıda anormal değişimlerde (pis koku, renk değişikliği vb), yanma ve kaşıntı durumlarında bir sağlık kuruluşuna başvurmak.

ABDOMİNAL RAHATSIZLIK ÖNERİLER

- Abdominal bölgede basıncın artmasından kaynaklanıp erken dönemde görülür. Çoğul gebeliği olan kadınlar bu rahatsızlığı gebelikleri süresince yaşayabilirler
- **ÖNERİ:** Uterusun fundusu üzerine nazik şekilde basınç uygulanması

MİDE YANMASI (pirozis) ÖNERİLER

- Aşırı yemek yememe ,
- Yağlı ve kızartılmış yiyeceklerden kaçınma,
- Yemeklerden sonra bir süre dinlenme,
- Her gün yeterli miktarda sıvı alma (en az 6-8 bardak),
- Az miktarda ve sık aralıklarla yeme,
- Özellikle geceleri mide yanması ile uyanıldığı durumlarda bir bardak süt içme,

MİDE YANMASI- ÖNERİLER

- Yatmadan hemen önce herhangi bir şey yemekten ve içmekten kaçınma,
- Uygun postür kullanma ve yemeklerden sonra ağız içini NaHCO_3 ile çalkalamak.
- Gerektiğinde doktor kontrolünde alüminyum hidroksit (amphojel) gibi düşük Na'lu antiasitler ya da magnezyum hidroksit ve alüminyum hidroksit kombinasyonu kullanılabilir.

Alüminyum tek başına konstipasyona, Magnezyum ise diyareye neden olacağından kombine olarak kullanılması tercih edilmelidir.

PİTYALİZM-ÖNERİLER

- Salya üretiminde artma gebelikte nadiren görülen bir durumdur.
- Genellikle keskin ve acı salya üretimi vardır
- Nedeni kesin olarak bilinmemektedir
- **ÖNERİLER**
- Lokal olarak vasokonstriksiyon yapıcı solüsyonlarla ağız içinin çalkalanması, sakız çiğneme, sert bir şekerlemenin emilmesi

PALMAR ERİTEM



- Palpar eritem ya da palmar prüritis, gebeliğin erken dönemlerinde görülen ve gebe kadının avuç içlerinde kırmızılık ve kaşıntıya neden olan bir semptomdur.

- Estrojen düzeyinin yükselmesi ile geliştiği düşünülmektedir

- **ÖNERİLER:**

- kaşıntıya neden olan şeyden uzak durması, farklı sabun-deterjan kullanmaması ve kalamın solüsyonu

AYAK BİLEKLERİNDE ÖDEM- ÖNERİLER

- Ödem en iyi istirahatle giderilir.
- Uzun süre oturmak ya da ayakta durmaktan kaçınmak,
- Otururken ya da dinlenirken bacakları ve kalçaları yükseltmek,
- Diyetle tuz ayarlaması yapmak,



AYAK BİLEKLERİNDE ÖDEM- ÖNERİLER



- Bacak çevrelerinde sıkı jartiyer ve çorap bantları kullanmaktan kaçınmak,
- Rahat ayakkabı giyinmek ve ayak egzersizleri yapmak (ayak bileğini 30 kez yukarı ve aşağı doğru bükmek ve sonra yine ayak bileklerini 8'er kez bir taraftan öbür tarafa çevirmek) yardımcı olabilir.

KONSTİPASYON-GAZ

- Nedeni?
- Öneriler?





HEMOROİDLER



Fetüsün büyümesi ve gebeliğin ilerlemesiyle venler üzerine basıncın artması, venöz sirkülasyonun engellenmesi, barsakların yer değiştirmesi ve konstipasyona bağlı olarak ortaya çıkabilir.

Gebelikte ya da doğumda oluşan hemoroidler, doğum sonu dönemden sonra kaybolur.

Belirtileri: sızlama, şişme, kaşıntı, ağrı ve kanamadır.

Tromboze olduğunda, şiddetli ağrı yaşanır.

HEMOROİDLER

Konstipasyonu önlemek, soğuk yaşı uygulama, oturma banyosu, lokal anestetik ajanlar ve merhemler, günde 10-15 dk sims pozisyonundan günde mak. 15 dk arttırarak beklemesi





GEBELİKTE VARİS



- Vena cava inferior üzerine uterusun baskı yapmasından kaçınmak için kadın, bacaklarını yastıklarla yükselterek uzatabilir.
- Vulvar varisler, külotun içerisine 2 tane hijyenik pedin konulmasıyla desteklenir.
- Vajinada olan varisler, doğum öncesi devrede rüptüre olabilir. Bu durumda acil olarak kanamayı durdurmak amacıyla basınç uygulanmalı ve yatağın ayak ucu yükseltilmelidir

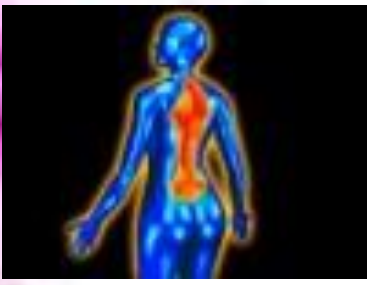
GEBELİKTE VARİS



- Uzun süre oturmaktan ya da ayakta durmaktan kaçınılmalı,
- Venöz basıncı artıracığından dolayı bacak bacak üstüne atılmamalı
- Diz üstü çoraplar ya da jartiyersiz çoraplar gibi sıkı bağlara sahip çorapları ve sıkı giysiler kullanılmamalı

GEBELİKTE VARİS

- C vitamini, kan damarlarında kollajen ve endotelium oluşumunu sağlayarak varislerin boyutlarının azalmasına yardım edebilir.
- Variköz venlerin cerrahi ya da enjeksiyon yöntemiyle tedavisi, gebelik sırasında önerilmemektedir. Gebelikten sonra tedavi gerekebilir.



GEBELİKTE SIRT AĞRISI



- Sirt ağrısına, büyüyen uterusun lumbo-sakral vertebra eğimini artırması,
- Artan progesteron düzeyinin eklemlerdeki kartilaj dokuyu yumuşatması,
- Yorgunluk, sarkık karın ya da karın duvarındaki zayıflık
- Vücut mekaniklerinin uygun kullanılmaması olmaktadır.



GEBELİKTE SIRT AĞRISI-ÖNERİLER



- Uygun vücut mekaniklerini kullanması,
- Pelvik taban egzersizlerini uygulaması,
- Vücut ağırlığının eşit dağılımını sağlayacak yükseklikte ayakkabı giymesi,
- Yorgunluktan kaçınması



GEBELİKTE SIRT AĞRISI-ÖNERİLER

- Ağrının yoğun olduğu dönemlerde, lokal sıcak uygulama ve sert bir zemin üzerinde yatma
- Ağır şeyleri kaldırmaktan kaçınılması,
- Yerden bir şeyleri kaldırırken sırtı dik tutmak ve dizleri bükmek, mümkün olduğunca kaldırılacak objeye yakınlaşma
- Otururken sırtı dik olacak şekilde destekleme

KAS KRAMPLARI

- Ayağın uzun süre ekstansiyonda kalması
- Yetersiz kalsiyum alımı
- Kalsiyum fosfor oranında dengesizlik
- Büyüyen uterusunbacakları inerve eden pelvik sinirler üzerine baskısının artması
- Yorgunluk
- Fazla miktarda süt ya da Dikalsiyum fosfat içeren ilaçların alınması

Öneri

Acil olarak kasın gerilmesi



GEBELİKTE CİLTTE ÇATLAMALAR VE ÖNERİLER

○ İlk 3 aydan sonra derinin aşırı gerilmesine ve kurummasına bağlı karın, kalça, memeler ve bacaklarda görülür.

ÖNERİLER:

- Hızlı ve fazla kilo almaktan kaçının
- Deriyi nemli tutacak losyonlar kullanın
- Gebelikte cilt için kullanılabilecek birçok losyonlar vardır olumsuz yönleri olmamakla birlikte yararlılığını kanıtlanmamıştır.

GEBELİKTE DİŞ SORUNLARI ÖNERİLER

- Gebelikte östrojene bağlı diş etlerinde hipertrofi ve iritasyon
- Kan volümünün artmasına bağlı olarak diş etlerinde hiperemi
- Yeme alışkanlıklarındaki değişim, diş çürümesine neden olabilir.

Öneriler

- Diş fırçalama alışkanlığı kazanılmalı
- Gebelik öncesi diş ile ilgili sorunların giderilmesi
- Düşük kalorili gıda tüketiminin tercih edilmesi
- Düzenli aralıklarla diş hekimine gidilmesi

ROUND LİGAMENT AĞRISI ÖNERİLER

- Gebelik sırasında genişleyen uterus, round ligamentlerinde gerilmeye ve hipertrofiye neden olur. Ani ve beklenmedik pozisyon değiştirmede görülebilir. Belirtileri: abdomenin alt, sağ ve sol tarafında ani ve keskin bir ağrı (ektopik gebelik?)
- **ÖNERİLER:**uzanma pozisyonundan oturma pozisyonuna sonra yavaş ayakata durma pozisyonu, abdomene sıcak uygulama ya da dizlerini abdomene çekmesi

BRAKSTON HICKS KONTRAKSİYONLARI



- 8-12 haftası gibi erken dönemlerinde başlamaktadır.
- Menstrual kramp tarzında ağrı, düzensiz

ÖNERİ:

- sol lateral pozisyonda dinlenmesi, kontraksiyonlar düzenli hale gelirse bir sağlık kuruluşuna gitmesi

KARPAL TUNEL SENDROMU

- El bileğinde orta sinirin baskılanması oluşur. Genellikle tek taraflı, dominat elde fazla görülür. Belirtileri baş parmağa doğru yanma, sızlama, ya da uyuşuklu. Daktilo yazar gibi hareketler
- Semptomlar doğumdan sonra kaybolur

ÖNERİLER:

- şiddetlendirici hareketten kaçınma, elini ince bir tahta ile destekleme (ciddi vaka cerrahi)

GEBELİKTE UYUMA GÜÇLÜĞÜ

- Büyüyen uterus, psikolojik, hareketli fetüs, sık idrara çıkma, solunum sıkıntısı, bacak krampları
- ÖNERİLER: masaj, uygun pozisyon, gevşeme egzersizleri.....

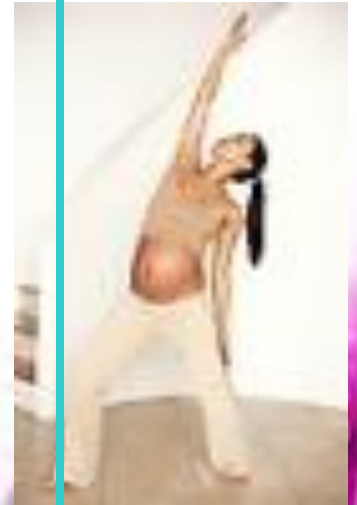


Doğum öncesi egzersizler neden önemli???



GEBELİKTE EGZERSİZ- ÖNERİLER

- Gebelikte ***hafif ve orta*** derecedeki egzersizler düzenli olarak yapılmalıdır **(haftada 3 kez, bir saat)**
- başlamadan önce, ***kalp hızı belirlenmeli*** ve aktivite hızı bu sayıya göre ayarlanmalıdır.
- Egzersizden önce ve sonra*** yeterli miktarda ***sıvı içecekler*** alınmalıdır.



GEBELİKTE EGZERSİZ ÖNERİLER



- Aktivite düzeyi kademeli olarak artırılmalıdır.
- Valsalva manevraları (nefesini tutmak ve aşağıya doğru üfleme), tarzında yapılan aktivitelerden (fetüse olan kan akımını azaltır) kaçınılmalıdır.

GEBELİKTE EGZERSİZ ÖNERİLER

- **Son trimesterde** uzun süre ***sırtüstü pozisyonda*** yapılan egzersizlerden **kaçınılmalıdır.**
- Eklemlerde dengesizliğe neden olabilen ***atlama, sarsılma gibi,*** hızlı pozisyon değiştirilmesini gerektiren aktivitelerden **kaçınılmalıdır.**
- Nemli ve sıcak havada zorlayıcı egzersiz yapmaktan kaçınılmalıdır.



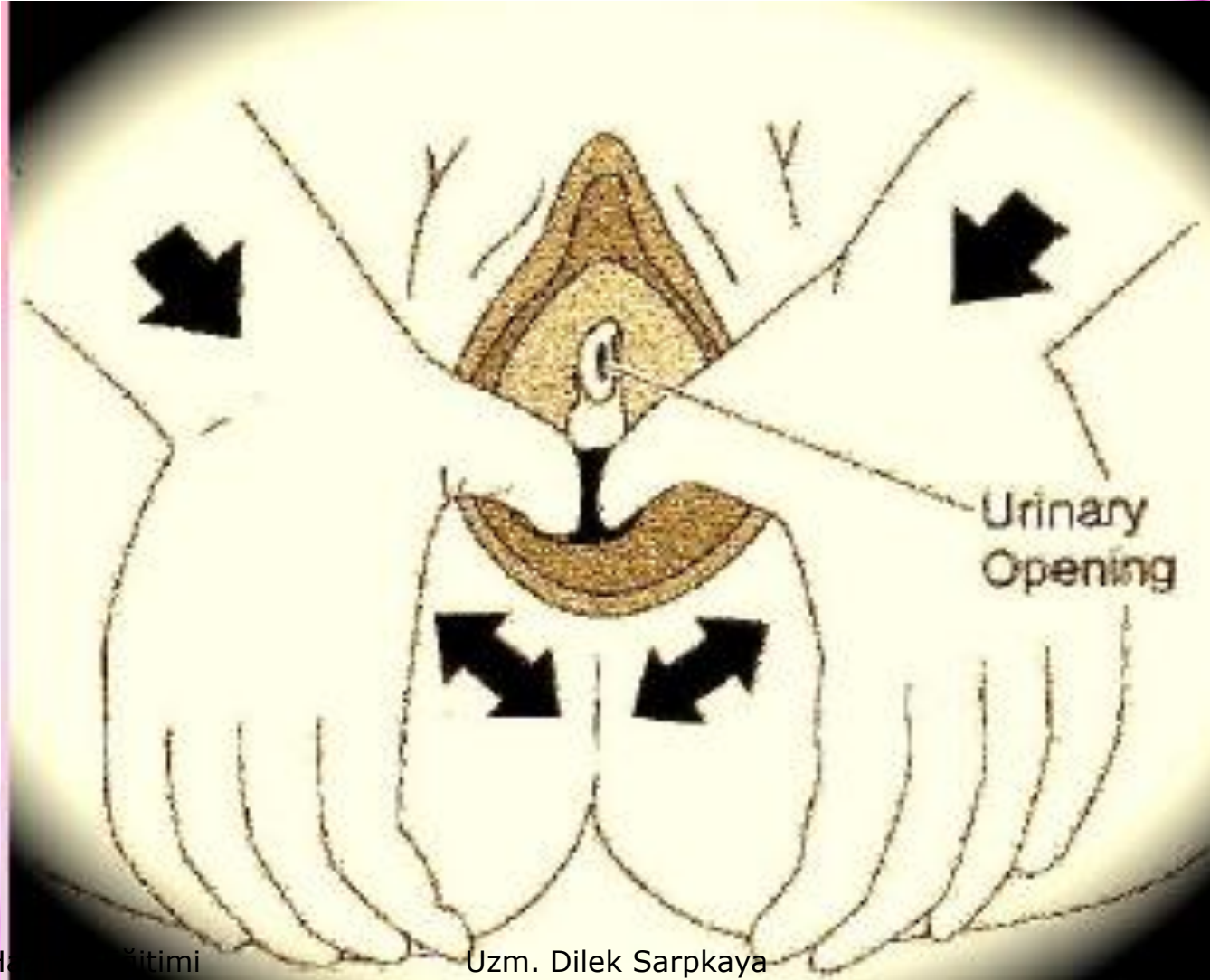
GEBELİKTE EGZERSİZ YAPILMAMASI GEREKEN DURUMLAR

- Önemli kalp hastalıkları
 - Akciğer hastalıkları
 - Servikal yetmezlik
- Erken doğum riski olan çoğul gebelikler ikinci ve üçüncü trimester kanamaları
- Plesanta previalı gebelerde 26 haftadan sonra
 - Erken membran rüptürü
- Preeklemsi/ Gebeliğin indüklediği hipertansiyon

DOĞUM ANI İÇİN YAPILAN KANITA DAYALI UYGULAMALAR- GÜNCELLEŞMİŞ BİLGİLER

- Gebeliğin son aylarında perineal masaj, doğumun daha kolay olması için perineal dokuların genişlemesine olanak sağlayan bir yöntemdir.
- 4 araştırmanın incelenmesi sonucu perineal masaj haftada bir iki kez uygulandığında (35 haftadan itibaren) perineal travmayı özellikle epizyotomiye azalttığı ve perineal ağrıyı da azalttığı bulunmuştur.

PERİNE MASAJI



ÇALIŞAN GEBE KADIN

- **Dünyada-Türkiye-KKTC???**
- **Gebelik, doğum sonu ve emzirme sürecinde sahip oldukları haklara ilişkin yasal düzenlemeler yürürlüğe girmiştir-Nasıl???**



ÇALIŞAN GEBE KADINLAR İÇİN ÖNERİLER

- Fazla mesayiden ve aşırı çalışma temposundan ya da **8 saatten uzun süren çalışma saatlerinden kaçınmalı,**
- Sırt ağrısını önlemek için düzenli olarak **sırtınıza germe hareketi uygulamalı,**
- İdrar yolu enfeksiyonu gelişmesi riskini önlemek için **2 saatte bir idrara çıkmalı,**

ÇALIŞAN GEBE KADINLAR İÇİN ÖNERİLER



- Boş ve uygun zamanlarınızda mümkün olduğu kadar **dinlenmeli**
 - Özellikle öğle yemeği molasında mümkünse dinlenme odasında ***sol tarafınıza uzanarak***, eğer bu mümkün değilse, ***bacaklarınızı yukarı kaldırarak*** dinlenmeye çalışmalı
- Düzenli olarak ***yürümeli***, mümkünse aynı pozisyonda ayakta uzun süre kalmaktan kaçınmalı.

GEBELİKTE BİLGİSAYAR KULLANIMI

- Rahat bir masa,koltuk ve belinizi rahatlatacak ***yastık kullanınız.***
- ***2 saatte bir 15 ara*** verilmelidir.
- ***Baş, boyun, omuz ve ayak egzersizi*** yapılmalıdır.



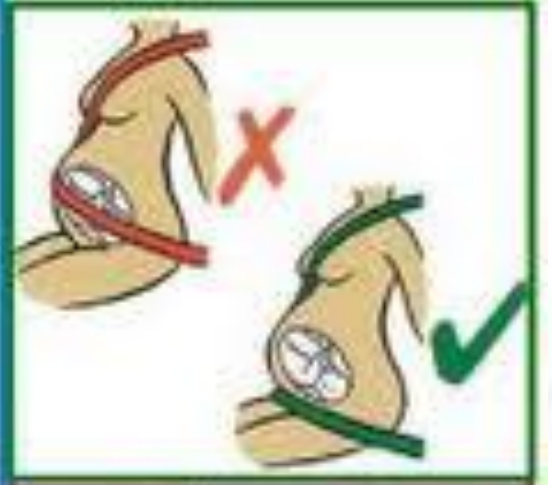
GEBELİK ve SEYAHAT



- Riskli bir durum olmadığında genellikle sakıncalı değildir.
- Öncesinde doktor, ebe veya hemşirenizden danışmanlık alınmalı
- Otomobil ile seyahat ediliyor ise **2 saatte bir mola verilmeli**

GEBELİK ve SEYAHAT

- Emniyet kemeri mutlaka takılmalıdır.
- Kemer göbeğin altından ve üstünden gelecek şekilde takılmalıdır.



GEBELİK ve SEYAHAT

- Gebelik 28. haftaya kadar **rapor olmaksızın,**
- 28-32. hafta aralığında **doktor raporu ile uçak ile seyahat** edilebilmektedir.
- 32. haftadan sonra ise uçak ile seyhata **izin verilmemektedir.**



GEBELİKTE CİNSEL İLİŞKİ

- Gebelikte bir sorun olmadığı sürece cinsel yaşamda **değişim beklenmez.**
- Genelde kadında enfeksiyon, bebeğe ve eşine zarar verme gibi korkular ile olabilirler ve cinsel istekte azalma olabilir.





GEBELİKTE CİNSEL İLİŞKİ



- **Birinci trimestirda** yorgunluk, göğüslerdeki hassasiyet, estrogen düzeyinin artma, bulantı ve kusma nedeniyle cinsel istekte azalma yaşanabilir.
- **İkinci trimestır boyunca** rahatsızlıkların çoğu azalır. Pelvisde oluşan vasküler konjesyon nedeni ile, kadın gebelik öncesi deneyimlerine göre, daha fazla cinsel istek duyabilir.

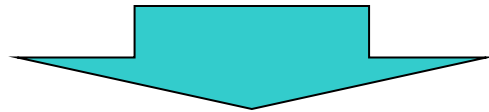


GEBELİKTE CİNSEL İLİŞKİ

- **Üçüncü trimestirda,** kadının yorgun olması, solunum sıkıntıları, uykusuzluk, pelvik ligament ağrıları, sık idrara çıkma ve hareketin azalması gibi rahatsızlıkların artmasından dolayı cinsel istek ve aktivite tekrar azalabilir.

GEBELİKTE CİNSEL İLİŞKİ

GEBELİKTE CİNSEL İLİŞKİNİN SAKINCALI OLDUĞU DURUMLAR



- **Erken doğum riski**
 - **Düşük riski**
- **Vajinal enfeksiyon**
- **Plasenta previa**

"Hamileyken saçlarımı
boyatabilir miyim?"



Amerikan Teratoloji Enformasyon Servisi

GEBELİKTE BAĞIŞIKLAMA



- **Canlı virüslerin** kullanıldığı bağışıklamalar gebelik sırasında **uygulanmamalıdır.**
- Aşı endikasyonu konulduğunda ***ikinci trimestrin*** beklenmesi uygundur.

GEBELİKTE TETANOZ AŞISI

Tetanoz toksoidi tüm gebe kadınlara önerilmektedir. (KKTC?)

- 1. Doz. 4. gebelik ayında
- 2. Doz. İlk dozdan bir ay sonra
- 3. Doz. İkinci dozdan 6 ay sonra
- 4. Doz. Üçüncü dozdan bir yıl sonra
- 5. Doz. Dördüncü dozdan bir yıl sonra

GEBELİKTE İLAÇ, SİGARA VE UYUSTURUCU MADDE KULLANIMI **SİGARANIN FETÜS ÜZERİNE ETKİLERİ**

- Plasenta Previa,
- Ablasyo plasenta
- Erken membran rüptürü
- Pnomoni ve diğer solunum enfeksiyonları,
- Ani yenidoğan ölümü
- Düşük Doğum Ağırlığı,
- İntrauterin Gelişme Geriliği,
- Perinatal Ölüm
- Spontan Abortus,
- Preterm Doğum,





GEBELİKTE ALKOL KULLANIMI

- Alkol tüketildikten birkaç dakika sonra plasental bariyerden geçer ve fetal kan alkol düzeyi, annenin alkol düzeyine eşit hale gelir.
- **Fetal alkol sendromu** : prematür doğum, bilişsel değişimler, kraniofasial deformiteler, kısa damak ve ince üst dudak anomalileri görülebilir.

GEBELİKTE ALKOL KULLANIMI

- Birinci trimestir süresince, alkol muhtemelen embriyonik gelişimi **değiştirir.**
- Üçüncü trimestir, beyin gelişiminin en hızlı olduğu zamandır. Alkol, santral sinir sisteminin gelişimini değiştirebilir ve ***büyüme geriliğine yol açabilir.***

MADDE KULLANIMI

Kadında

- Akut myokard enfarktüsü
- Serebro vasküler kazalar
- Hipertermi
- Barsak iskemisi
- Ani ölüm riski

Gebelikte

- Spontan düşük
- Ablasyo plesanta
- Preterm eylem
- Fetal distres
- Mekonyum
- İntrauterin gelişme geriliği
- Düşük doğum ağırlığı



ENFEKSİYONLAR

Sifiliz

- Ciddi enfeksiyonda; Hidrops fetalis, Orta düzeyde enfeksiyonda; deri, diş ve kemik anomalileri

Toxoplazma

- Mikrosefali, hidrosefali, serebral kalsifikasyon ve korioretinitis

ENFEKSİYONLAR

Rubella

- Mikrosefali, mental retardasyon, katarakt sağırılık ve konjenital kalp hastalığı

- **Varicella (suçiçeği)**

Deride skar dokusu, korioretinitis, katarakt, mikrosefali, el - ayak hipoplazisi ve kas atrofisi

ENFEKSİYONLAR

Cytomegalovirüs

Hidrosefali, mikrosefali, chorio retinitis, serebral kalsifikasyon, simetrik intrauterin büyüme geriliği, beyin hasarı, mental retardasyon ve işitme kaybı



SABRINIZ VE DİKKATİNİZ
İÇİN TEŞEKÜRLER

