

BEBEĞİM VE BEN

ANNE VE BEBEK BAKIMI EL KİTABI

Editör: Prof. Dr. Mehmet Adnan ÖZTÜRK

İSTANBUL TIP KİTABEVİ

Bu kitapta bir anne adayının ve anne babanın bilmesi gereken;

- * Hamileliğin anlaşılması, Hamileliğin belirtileri
- * Hamilelikte beslenme
- * Hamilelikte dikkat edilecek durumlar
- * Hamilelikte seyahat spor
- * Gebelikte meme bakımı ve emzirme eğitimi
- * Doğum şekline karar verme (sezaryen mi yoksa normal doğum mu?)
- * Loğusalık
- * Bebek odası ve bebeğin giysilerinin hazırlanması
- * Bebeğin ay ay gelişimi
- * Anne sütü, emzirme, sağma, inek ve keçi sütü
- * Meme bakımı
- * Bebek beslenmesi (Mamalar, inek sütü, keçi sütü, meyve suyu, yoğurt çorbalar, muhallebi vs nasıl hazırlanıp, nasıl yedirilecek)
- * Bebeklerin aşılınması, kullanılan aşılar
- * Çocukların vitamin ihtiyaçları
- * Önemli çocukluk çağı hastalıkları (grip, bronşit, kızıl, kızamık, kabakulak, hepatit vs, vs)
- * Çocuklarda psikolojik problemler
- * Tablet, internet ve TV alışkanlıkları ve önlemleri
- * Hıçkırık, konak, pamukçuk, pişik, yemek yememe, sarılık, ateş ishal vs
- * Prematüre bebekler ve sorunları

ve daha pek çok gebelik ve bebeklik problemine cevap bulacaksınız

ÖNSÖZ

Sevgili Anne ve Baba,

Bebek sahibi olmak ve onu büyütmek, güzel olduğu kadar, zor ve sorumluluk isteyen bir iştir. Bu sorumluluk annenin hamile olduğunu öğrendiği andan itibaren başlar. Çocuğunun büyüdüğünü görmek, her zaman onun yanında olmak zevkli ve etkileyicidir. Ayrıca tüm anne- babaların çocukları için taşıdığı sorumluluk hayat boyu devam eder.

Doğum bu sorumluluk hissinin başlangıcı anlamına gelir. Doğumla birlikte anne, birçok soruya cevap bulmaya çalışır. Vücudunda ne gibi değişiklikler olacak? Doğumda beni neler bekler? Çocuğum sağlıklı olacak mı? Onu emzirebilecek miyim? Besleyip büyütebilecek miyim?

Doğum sonrasındaki ilk haftalarda bebeğiniz ile ilgili işlemlerde yaptıklarınızdan emin olamayabilirsiniz. Bu yüzden çok yönlü bilgilendirmeye ihtiyaç duyarsınız. Bu bilgilere ulaşabileceğiniz bir kaynak bulamadığınızda evde bulunan sizden yaşlı anne, kayınvalide ve/veya komşulardan bilgi almaya çalışır, onların belki de yanlış olan bilgileri ile yetinmek zorunda kalabilirsiniz.

Sizin için doğum öncesi ve doğum sonrası bebeğinizle ilgili hemen gerekli bilgileri içeren ve her an elinizin altında bulundurmak isteyeceğiniz bu kitabı hazırlamayı uygun buldum. Gebelik, doğum öncesi dönem, doğum ve bebek bakımı ve büyümesi hakkında uzun yıllar eğitimini verdiğim, gözlemlediğim bilgi birikimimi anne adayları ve babalar için bu kitapta topladım. Türk insanına ve ülkemiz şartlarına uygun olarak hazırlanmış, dünyadaki en yeni ve güncel bilgiler ile zenginleştirilmiş bu kitap anne ve baba adaylarının bir ilk başucu ve başvuru kitabı olarak hazırlanmıştır.

Kitapta gebelik öncesinden başlayarak çocuğunuzun okul yaşına gelinceye kadar büyüme ve gelişim basamaklarında sizlerin ve çocuğunuzun ihtiyaç duyabileceği tüm bilgileri bulabileceksiniz. Karşılaştığınız sorunlar veya aklınıza takılan sorular için, kulaktan dolma ve güncelliğini yitirmiş bilgiler değil, hazırlanmış olduğum bu kitap size faydalı olsun istedim.

Bebeğiniz ve sizin için en iyi dileklerimle.

YAZARLAR

Prof. Dr. Tamer GÜNEŞ

Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Öğretim Üyesi

Dr. Yılmaz SEÇİLMİŞ

Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Öğretim Üyesi

Dr. Murat DOĞAN

Kayseri Şehir Hastanesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ve Çocuk Acil Uzmanı

Dr. Feyza HÜSREVOĞLU EKEN

Kayseri Şehir Hastanesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ve Çocuk Acil Uzmanı

Dr. Utku ÖZER

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Dr. Tuğçe KALIN

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1 • DOĞUM ÖNCESİ	3
Acaba Hamilemiyim	3
Beklenen Doğum Tarihinin Hesaplanması.....	3
Riskli Gebelikler	3
Bebeğin Doğum Öncesi Gelişimi.....	3
Hamilelik Esnasında Doktor Kontrolleri	
Gebelikte Şeker Yükleme Testi	3
Hamilelikte Beslenme ve Dikkat Etmeniz Gereken Durumlar	5
Sağlıklı Bir Gebelik Dönemi İçin İyi Beslenme.....	5
Gebelikte Kilo Alımı.....	6
Vitaminler, Folik Asit, Demir, Omega	37
Gebelikte Günlük Öğün Sayınız.....	8
Gebelikte Su	8
Kahve-Çay ve Gebelik.....	8
Tuz ve Gebelik	9
Sıvılar.....	9
Alkol ve Sigara.....	9
Fetal Alkol Sendromu	9
Hamilelikte Cilt ve Saçlar	10
Gebelikte Ayak ve Bacaklar	10
Hamile Kadının Bakımı (Temizlik, Cilt, Deri Çatlakları, Gebelik Maskesi)	11
Gebelikte İlaç Kullanım ve Röntgen Çektirme.....	11
Gebelikte Cinsel Hayatınız.....	12
Gebelik ve Seyahat	12
Gebelikte Uçak Seyahati.....	12
Gebelikte Yürüyüş ve Egzersiz.....	13
Doğum Öncesi Hazırlık	14
Bebeğin Doğumuna Kendinizi Hazırlayın	14
Doğumda Son Dakika Hazırlıkları	14
Bebeğiniz İçin Hazırlamanız Gereken Ortam.....	15
Bebeğe Hazırlık; Kıyafetleri, Gereksinimler	15
Bebek Odası	16

İÇİNDEKİLER

Mobilya, Bebek Karyolası ve Bebek Gereçlerinin Alımı	17
Bebek Sepetleri ve Beşikler	18
Bebek Karyolarında Güvenlik	18
Doğum Şekline Karar verme (Normal Doğum Mu, Sezaryen Mi?).....	20
Lohusalık	21
Lohusalıkta Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar	21
Gebelikte Meme Bakımı ve Emzirme Eğitimi.....	22

BÖLÜM 2 • DOĞUM SONRASI 25

Yenidoğan Bebekle İlk Günleriniz	25
Doğumdan Hemen Sonra Bebek Nerede Kalacak?	25
Beğinizin Gelişimi.....	26
Bir Haftalık Bebek.....	27
İki Haftalık Bebek	27
Üç Haftalık Bebek	27
Dört Haftalık Bebek.....	28
Bir Aylık Bebeğiniz Neler Yapabilir?	28
Beş Haftalık Bebe	28
Altı Haftalık Bebe.....	29
Yedi Haftalık Bebek	29
Sekiz Haftalık Bebek.....	29
İki Aylık Bebek	30
Üç Aylık Bebek	30
Üç Aylık Bebeğiniz Neler Yapabilir?	31
0-3 Aylık Bebek İçin Önerilerimiz	32
Dört Aylık Bebek.....	32
Dört Aylık Bebeğiniz Neler Yapabilir?	33
Beş Aylık Bebek, Neler Yapabilir	34
Altı Aylık Bebek	35
Altı Aylık Bebeğiniz Neler Yapabilir?	36
4-6 Aylık Bebek İçin Önerilerimiz	37
Yedi Aylık Bebek	37
Sekiz Aylık Bebek	38
Dokuz Aylık Bebek	39
Dokuz Aylık Bebeğiniz Neler Yapabilir?.....	39
Bebeğinizin Dil Gelişimi.....	40
7-9 Aylık Bebekler İçin Önerilerimiz	40
10-11-12 Aylık Bebekler	41
Bir Yaşında Bebeğiniz Neler Yapabilir?.....	42

Onbeşinci Ayda Çocuğunuz Neler Yapabilir?	43
Onsekiz Aylık Çocuğunuz Neler Yapabilir?	43
İki Yaşında Çocuğunuz Neler Yapabilir?	44
Üç Yaşında Çocuğunuz Neler Yapabilir?	45
Dört Yaşında Çocuğunuz Neler Yapabilir?	46
Beş Yaşında Çocuğunuz Neler Yapabilir?	46
Altı Yaşında Çocuğunuz Neler Yapabilir?	47
Sekiz Yaşında Çocuğunuz Neler Yapabilir?	47
Bebeğin İlk Bir Yaşında Boy ve Kilo Artışı	48

BÖLÜM 3 • EMZİRME DÖNEMİ..... 49

Niçin Anne Sütü?	49
Emzirmenin Başlatılması.....	50
Kolostrum-Ağız	51
Bebekte Açlık Belirtileri	52
Bebekte Tokluk Belirtileri	53
Bebeğin Emmeyi Reddetmesi	53
Emziren Annede Meme Başı Çatlakları.....	54
Sütüm Yetiyor Mu?	55
Anne Sütünün Sağılması ve Saklanması	55
Emzirilen Bebeklerin İlave Sıvıya İhtiyacı Var Mıdır?	57
Anne Sütünü Arttırmanın Yolları.....	57
Emzirmeyi Etkilememesi Gereken Durumlar (Yenidoğan Sarılığı, Yenidoğan Aknesi, Pamukcuk, Annenin Hastalıkları)	59
Anne Sütü Emzirmek Hamilelikten Korur Mu?	61
Sütten Kesme.....	61

BÖLÜM 4 • EK BESİNLER, AYLARA GÖRE BESLENME, EMZİREN ANNENİN BESLENMESİ, BEBEK TEMİZLİĞİ, TAŞINMASI, UYKU EĞİTİMİ, TUVALET EĞİTİMİ, SOĞUK HAVA, DIŞ GELİŞİMİ 63

Ek Besinleri Ne Zaman verilmelidir?	63
Ek Besin Olarak Mamalar63	
Sebzeli Besinler Nasıl Hazırlanır? (Sebze Çorbalar, Sebze Püreleri, Omlet, Krep)65	
Yoğurt ve Faydaları, Yapılışı	69
Muhallebi, Hazırlanışı.....	72
Meyve Suyu Hazırlanışı	72
Kıymalı Makarna	72
Karaciğer.....	72

İÇİNDEKİLER

Bitkisel Çaylar.....	72
İnek Sütü verilmesi ve Dikkat Edilecek Noktalar.....	73
Keçi Sütü.....	74
Ek Besinlere Başlarken Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar	74
Ek Besinlere Başlama Zamanı (Hangi Besinler Hangi Aylarda Başlanabilir)	76
Mama Örneği.....	77
Günlük Öğün Planı	77
Kahvaltı.....	78
Sebze Çorbası, Püresi Et ve Beyin	78
Aylara Göre Örnek Beslenme Programı(0-6, 6ay,6-8,8-10-10,12 Ay).....	79
Bir Yaşından Sonra Beslenme	81
Emziren Annenin Beslenmesi	82
Emziren Annelerde Göğüslerin Bakımı.....	82
Süt Apsesi	82
Bebeğinizin Temizliği ve Vücut Bakımı.....	82
Bebeğinize Banyosunu Nasıl Yaptırmalısınız?	83
Bebeğinizin Göbek Bakımı	85
Bebeğinizin Tırnakları ve Kesilmesi	85
Bebeklerde Genital Bölge Temizliği.....	85
Mevsimler İtibariyle Nasıl Giydirilmelidir?	85
Bebeğinizi Yataktan Nasıl Alınmalıdır?.....	86
Bebeklerin Taşınması (Bebek Arabası, Puset, Kanguru, Hop Etme)	86
Bebeğiniz İçin Oyuncak Seçimi.....	91
Bebekler Neden Ağlar?	93
Bebeğinizin Uyku Düzeni	94
Uyku Eğitimi	95
Bebeğinizin Diş Gelişimi ve Bakımı	97
Tuvalet Eğitimi	99
Masaj ve Dokunmanın Çocuk Gelişimine Etkisi.....	102
Soğuk Havalarda Çocuklarımız İçin Önerilerimiz, Doğrularımız, Yanlışlarımız	103

BÖLÜM 5 • DOKTOR MUAYENELERİ, AŞILAMA, ÇOCUKLUK ÇAĞI ÖNEMLİ HASTALIKLAR, TEHLİKELİ DURUMLAR, TARAMA TESTLERİ

ANNE-BABALARIN BAZI SORULARI	109
Çocuk Doktoru Tarafından Yapılan Kontroller.....	109
K ve D Vitaminleri	110
Aşı Takvimi.....	110
Aşı Takvimi Dışında Uygulanan Diğer Aşılar (Grip, Meningokok, Pnomokok, Suçiçeği, Rotavirus)	113

Aşılarla Bağlı Yan Etkiler	115
Çocuklarda Nabız ve Solunum	115
Bebeğiniz Hastalanırsa	116
Bebeğiniz İştahsızsa	116
Bebeğinizin Gözleri İltihaplanmışsa	117
Bebekte Gaz Sancıları (İnfanıl Kolik)	117
Bebeğiniz Kabızsa	118
Bebeğiniz İshalse	119
Bebeğiniz Kusuyorsa	121
Bebeğinizin Ateşı Varsa	121
Bebeğiniz Üşütmüşse	123
Bebeğiniz Havale Geçirirse	124
Yenidoğan Bebeğiniz Sararırsa	124
Milia, Miliare (İsilik)	125
Mongol Lekeleri	125
Bingıldaklar.....	125
Yenidoğan Bebeğinizin Kafasında Şişlikler	126
Göbek Granülomu.....	129
Kasık Fıtığı (İnguinal Herni)	130
Karın Fıtığı(Umbilikal Herni).....	130
İnmemiş Testis.....	130
Kırmızı Renkli İdrar, Sık İdrar	130
Yenidoğanda Vajinal Kanama, Vajinal Akıntı	131
Yenidoğan Bebeekte Gaita Değişiklikleri(Yeşil Renkli Gaita).....	131
Çocuklarda Sulu ve Sert Dışkılama	131
Çocuklarda Döküntülü ve Bulaşıcı Hastalıklar.....	132
Kızamıkçık.....	132
Kızamık	132
Kızıl	133
Altıncı Hastalık	134
Beşinci Hastalık	134
Suçiçeği	134
Kabakulak.....	135
Boğmaca	136
Hepatit A.....	136
Hepatit B	136
El,Ayak, Ağız Hastalığı	138
Çocuklarımız ve Covid-19 Hastalığı	140
Allerjik Hastalıklar.....	144

İÇİNDEKİLER

Atopik Ekzema	144
Besin Allerjisi.....	144
Besin Allerjisi.....	146
İnek Sütü Allerjisi.....	147
Saman Nezlesi.....	148
Allerjik Bronşial Astım	148
Çocuklukta Ruhsal Bozukluklar	149
Çocukta Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği Sendromu.....	149
Çocukluk Çağı Depresif Bozukluğu.....	150
Otizm	151
Çocukta Altını Islatma (Enüresis)ve Dışkısını Kaçırma (Enkopresis).....	151
Çocukluk Çağı Tik Bozukluğu	151
Gilles De La Tourette Sendromu	152
Çocukta Kekemelik	152
Antisosyal Dürtü Kontrolü Yetersizliği	152
Parmak Emme.....	153
Okul Korkusu.....	154
Çocuklar İçin Tehlikeler ve Önlemleri.....	155
Elektrikli Aletler, Prizler	156
Oyuncaklar, İlaçlar, Yürüteçler.....	156
Yanıklar	156
Temizlik Maddeleri ve Deterjan İle Zehirlenme	157
Biber Gazı Maruziyeti	158
Çocuklar İçin Tehlikeli Durum ve Cisimler Sıcak Çarpması, Böcek Sokması, Güneş Yanığı, Burun Kanaması Vs.	158
Bebeğinizin Ev Güvenliği.....	160
Düşme	161
Kafa Travmaları.....	163
3 - 6 Yaş Grubunda Aile İçi Disiplin.....	165
Yenidoğan Tarama Testleri.....	166
Bebeklerde Görülen Doğumsal Tiroit Yetmezliği ve Yenidoğan Bebekte Tiroit Taraması.....	167
Anne ve Babalar Tarafından Sıkça Sorulan Sorular	168
Çocuğum Yemek Yemiyor, Neden Yemiyor ve Önlemler	168
Bebeğim Kabızlık Çekiyor. Neler Yapmam Gerekir?	171
Grip Aşısı Yaptırmalı mıyız?	171
Çalışan Anne Sütünü Termosta Ne Kadar Saklayabilir?	172
Kalça Çıkığı Hakkında Bilgi Edinmek İstiyorum. Doğuştan Kalça Çıkığı Nasıl Bir Hastalıktır?	172

Bademciği Hangi Durumlarda Aldırmalıyım?	175
Bebğinizin Takibinde Dikkat Edilecek Hususlar	176
Bebeklerde Gecikmeye Gelmez Durumlar	176
Bebeklerde Acil Durumlar	177
Pişik	177
Konak	178
Pamukcuk	78
Bebeklerde Hıçkırık	178
Televizyon ve Çocuk	178
Bilgisayar Bağımlılığı: Çocuklar İçin Büyük Tehlike	180
Çocuklarda Tablet Alışkanlığı	184
Bunları Da Bilin	186
Çocukla Seyahat İçin Öneriler	186

BÖLÜM 6 • PREMATÜRE BEBEKLER..... 189

Bebekler Niçin Prematüre Doğarlar	190
Prematüre Bebeklerin Anne Babaları Neler Hissederler	190
Prematüre Bebeklerin Özellikleri Nelerdir	191
Prematüre Bebekler Neler Yapabilir	192
Prematüre Bebeklerin Özel Sorunları	193
Prematüre Bebek İçin Anne-Baba Neler Yapabilir	196
Prematüre Bebek Ne Zaman Eve Gidebilir	197
Prematüre Bebek Eve Gelince Anne Baba Ne Yapmalıdır	197
Prematüre Bebekler Nasıl Gelişir	198
Prematüre Bebeklerde Aşı	199
Tablo1. 1-2 Ay Arası Türk Kız Çocuklarında Tartı/Boy Çizelgesi	201
Tablo 2. 1-12 Ay Arası Türk Erkek Çocuklarında Tartı/Boy Çizelgesi	201
Tablo 3. 1-17 Yaş Arası Çocuklarda Boy ve Kilo Tablosu	202
Yararlanılan Kaynaklar	204
Dizin	205

DOĞUM ÖNCESİ

ACABA HAMİLE MİYİM?

Aşağıdaki değişikliklerden birkaçını kendinizde fark etmeniz halinde hamile olduğunuzdan şüphe edebilirsiniz. Ancak gebeliğin kesin tanısı bu bulguların varlığı ile değil, eczanelerde, hastanelerde veya laboratuvarlarda yaptırabileceğiniz “*idrarda gebelik testi*” ile konur. Gebelik varlığından şüphe etmenize neden olabilecek belirtiler:

- Adet gecikmesi; ancak adetini düzenli olarak gören kadınlarda bir fikir verebilir. Adetleriniz zaten düzensiz ise veya o dönemde stres içindeyseniz tek başına adet gecikmesi hamile olduğunuzu düşündürmez.
- Bulantı, öğürme ve kusma
- Göğüslerde büyüme ve hassasiyet
- Ağızda metalik bir tat
- Bazı yiyecek ve kokulara karşı tiksinti, bazılarına ise aşırı istek duyma,
- Sürekli yorgunluk hissi
- Aşırı duygusallaşma



BEKLENEN DOĞUM TARİHİNİN HESAPLANMASI

Hamileliğiniz kesinleştiğinde beklenen doğum tarihini hesaplayabilmek için doktorunuz en son ne zaman adet gördüğünüzü soracaktır. Doktorunuza doğru bir bilgi verebilmek için, bebek sahibi olmayı planladığınız ya da korunmadığınız dönemde adetlerinizin başlangıç tarihlerini unutmamak için bir yere kaydetmeniz doğru olur. Son adetinizin ilk gününe 280 gün ekleyerek doğum yapacağınız tarihi kendiniz de hesaplayabilirsiniz (*Son adet tarihinizden 3 ay geriye gider, 7-10 gün eklerseniz tahmini doğum tarihinizi bulabilirsiniz*). Normal gebelik süresi ortalama 40 haftadır, ancak 38 ile 42. haftalar arasında dünyaya gelen bebekler zamanında doğmuş (matür-term-miad) kabul edilir.

RİSKLİ GEBELİKLER

Aşağıdaki risk gruplarına dahil olan anne adaylarında gebelik ve doğum, gerek anne gerekse bebek açısından problemlili olabilir. Bu yüzden bu anne adaylarının hamilelik boyunca doktor kontrollerine düzenli olarak gitmesi ve doktorun vereceği tavsiyelere harfiyen uyması gerekir.

- Annenin yaşı 18'den küçük ve 35'den büyük ise,
- Annede şeker, astım, kalp, kronik böbrek ya da epilepsi-sara gibi kronik bir hastalık varsa,
- Daha önceki gebeliklerde düşük ve ölü doğum olması,
- Anne veya babanın yakın akrabaları arasında kalıtsal bir hastalık varsa,
- Annenin boyunun kısa (146 cm'den kısa), kilosunun çok fazla olması veya çok düşük olması (45 kg'dan düşük),
- Annenin çok doğum yapmış olması (4 doğumdan sonra),
- Daha önceki doğumların müdahale ile (sezaryen, forseps, vakum gibi) olması
- Daha önce çoğul gebeliklerin olması (ikiz, üçüz gibi),
- Annenin, ilaç, alkol, sigara alışkanlığının olması,
- Annenin sosyo-kültürel ve ekonomik seviyesinin düşük olması.

BEBEĞİN DOĞUM ÖNCESİ GELİŞİMİ

Bebeklerin organlarının teşekkülü gebeliğin ilk 3 ayında olduğundan bu süre zarfında **radyasyon** (röntgen ışını), **kimyasal maddeler**, **bir kısım ilaçlar**, **bulaşıcı hastalıklara maruz kalma** bebekte ciddi yapısal bozukluklara neden olabilir. Bu sebepten, aslında tüm hamilelik boyunca yukarıda sayılan zararlı etkenlerden uzak durmak gerekli ise de, ilk 3 ayda buna ayrı bir özen göstermek gerekir.



Gebeler için önemli bir hastalık da *Toksoplazmozis* tir. Bu hastalık kedi, köpek dışkısı ve çiğ et yenmesiyle insanlara bulaşır ve anne karnındaki bebeklerde önemli hasara yol açar. Gebeler bu bulaşma kaynaklarına dikkat etmelidirler.

HAMİLELİK ESNASINDA DOKTOR KONTROLLERİ

Tüm gebeler için öngörülen doktor kontrollerini yaptırmanız hem sizin hem de bebeğinizin sağlığı açısından son derece önemlidir. Böylelikle çıkabilecek sorunlar erken dönemde tanınır ve gerekli önlemler alınır. Gebelik kontrolleri esnasında yapılan **Ultrason** muayenelerinin doğacak bebek üzerinde hiçbir zararlı etkisi yoktur. İlk 7 ay boyunca aylık, daha sonra 2 haftalık, son aylarda ise haftalık ultrason takibi yapılır. Bu sıklık bebeğin sağlık durumuna göre değişir.

Gebelikte Şeker Yükleme Testi

- *Son zamanlarda sıkça tartışılan bir konu haline gelen şeker yükleme testi konusunda farklı yaklaşımlar olmakla birlikte genel görüş gebeliğin 24-28. haftası arasında şeker yükleme testi yapılmasının gerektiğidir.*
- *Özellikle gebelik öncesinde fazla kilolu olan ve yaşı 35'den fazla olan anne adayları,*
- *Gebeliğinde fazla kilo alan anne adayları,*
- *Birinci derece yakınlarında şeker hastalığı bulunanlar,*
- *Önceki gebeliklerinde şeker hastalığı yakalananlar,*
- *Gebelik sırasında amnion sıvısında ani artış saptananlar,*
- *Önceden ölü doğum yapan, anormal bebek doğuran, kilosu 4 kg' ın üstünde bebek doğuran ve çok sayıda düşük yapan anne adayları,*
- *Anne adayının idrarında şeker tespiti edilmesi,*
- *Rutin kontrolleri sırasında açlık veya tokluk kan şekeri yüksek saptanan adaylara yaptırılması önerilmektedir.*

Şeker yükleme testi nasıl yapılır?

Gebeliğin 24-28. haftaları arasında yapılmalıdır. Bir gece açlıktan sonra anne adayına 50 gr glikoz içirilir. 1 saat geçtikten sonra kandaki glikoz seviyesi 140 mg/dl altında ise gebelik şekeri yoktur. Eğer 140 mg/dl'nin üzerinde ise 100 gr'lık şeker yükleme testi yapılır. Bu test 3 saat sürer. 4 kez kan örneği alındığı için daha zahmetlidir.

100 gr oral glikoz testi (OGTT) normal değerleri: Sulvan Mahan Kriterleri de denir.

Açlıkta	>95mg/dl	(Kan glikoz seviyesi)
1.saattte.....	>180mg/dl	" "
2.saatte	>155mg/dl	" "
3.saatte	>140mg/dl	" "

Yukarıda belirtilen 4 değerden 2 veya daha fazlası normalden farklı ise gestasyonel diyabet (gebelikte ortaya çıkan şeker hastalığı) tanısı konulur ve anne adayı ilgili endokrin uzmanı takibine alınır. Annenin durumuna göre diyet veya insülin tedavisi başlanır. Sonuçlarda sadece tek değer yüksek olması durumunda ise testin bir ay sonra tekrar edilmesi uygun olur.

Bu test sırasında kullanılan glikoz miktarı 2 dilim baklava, 2 adet çikolatalı gofret, 2 bardak kola veya gazoz, 2 adet muz, 4 adet bisküvi, 1 tabak makarna, 1 tabak patlamış mısıra eşdeğerdir yani günlük yaşantımızda sıkça tükettiğimiz besinlerdeki miktar kadardır. Alımdaki zorlukları önlemek adına meyveli soda şeklinde olan içecekler üretilmiştir.

Şeker yükleme testinin önemi:

Bu basit test ile birçok sakat çocuğun doğumu önlenecektir. Annedeki iyi bir şeker kontrolü ile bebekte gelişebilecek doğum travması, kalp, böbrek, barsak, beyin, sinir sistemi, kalsiyum ve magnezyum problemleri, şeker düşüklüğü, akciğer ve solunum problemleri, sarılık, kansızlık, ısı ve beslenme problemleri, hatta zekageriliğine kadar gibi pek çok sorunun önüne geçilecektir. Ayrıca anne gebeliğindeki şeker hastalığı tesbit edilmezse anne karnındaki bebekte büyüme ve gelişme geriliği gözlenir. **Bu yüzden şeker yükleme testi konusundaki genel görüş: yapılması gerektiğidir.**

HAMİLELİKTE BESLENME ve DİKKAT ETMENİZ GEREKEN DURUMLAR

Sağlıklı bir gebelik dönemi için iyi beslenme

Sağlıklı ve dengeli beslenme hayatın her döneminde önemlidir ama gebelikteki önemi çok daha büyüktür. Çünkü bebeğiniz sizin aldığınız gıdalar yoluyla beslenir ve gelişir. Gebe kadınların “iki canlı oldukları” ve bu yüzden “iki kişilik yemek yemeleri gerektiği” düşüncesi artık geçerli değildir ve anne adaylarına

gereksiz kilo aldarmaktan başka bir işe yaramaz. **Önemli olan et, balık, yumurta, yoğurt, peynir gibi proteinden zengin gıdaları, siyah ekmek, sebze, meyve ve baklagilleri dengeli olarak tüketmenizdir.** Pasta, çikolata ve tatlı gibi şekerli, salam, sucuk, kuruyemiş gibi yağlı gıdaların fazla tüketilmesi, gebelikte alınan aşırı kiloların başlıca nedenidir. Bu tür gıdalar aşırıya gitmemek şartıyla alınmalıdır. Gebelikte demir ihtiyacı artmış olduğundan demir içeren besinlerin (et, karaciğer, sebze ve baklagiller) tüketilmesine özen gösterilmelidir. Ayrıca kalsiyum içeren besinler (süt ve süt ürünleri) bol miktarda alınmalıdır.

Gebelikte beslenme, anne adaylarının üzerinde önemle durmaları gereken bir konudur. Sağlıklı ve kaliteli bir gebelik dönemi geçirmek, gebeliğe özgü belirtileri yaşamamak ya da daha az yaşamak, bebeğinizin potansiyeli olan kiloya ulaşmasını ve dünyaya yeterli besin depolarını oluşturmuş olarak gelmesini sağlamak, rahat bir loğusalık dönemi geçirmek, loğusalıkta bebeğinize vereceğiniz sütünüzün kaliteli ol-



masını sağlamak için gebelik öncesinden gelen beslenme alışkanlıklarınızı gebelikte tekrar gözden geçirmeniz önemlidir. İlk bilmeniz gereken, bu yazıyı okuduğunuzda gebeliğinizin hangi döneminde bulunursanız bulunun geç kalmadığınızdır. Şu andan itibaren beslenme konusunda atacağınız her olumlu adım mutlaka hem size hem de bebeğinize yararlı olacaktır. Son aylarınızda olsanız bile beslenme konusunda yapacağınız iyileştirmeler en azından doğacak bebeğinizin doğum sonrası ilk altı aylık dönemde ihtiyacı olan demir ve vitamin depolarını oluşturmasını sağlar. **Gebelik dönemi; günlük kalori, alınması gerekli sıvı, protein, vitamin, mineraller, temel ve eser elementlerin ihtiyacının arttığı bir dönemdir.** Bu artmış olan ihtiyacı karşılamak için vücudunuz size çoğu durumda yol gösterecek ve açlık-tokluk merkezlerinin gebeliğe uyum sağlamak amacıyla değişen işlevleri sayesinde bu ihtiyaçlarınızı karşılamış olacaksınız. Gebelikte önerdiğimiz beslenme şekli, tüm temel besin maddelerinden her birinin yeterince ve düzenli olarak alınması şeklindedir. Temel besin maddelerinin şekerler ve yağ miktarı yüksek gıdalar hariç her birinden her gün belli miktarlarda mutlaka alınmalıdır. Şekerler ve yağ miktarı yüksek gıdalar (*yağların temel besin maddeleri içinde önemleri büyüktür, burada kastedilen aşırı "yağlı" yiyeceklerdir*) ise besleyici özellikleri düşük ve kalorileri yüksek olan gıdalardır ve size ve bebeğinize yararları yoktur.

Gebelik döneminizde dengeli bir beslenme alışkanlığı edindiğinizde, sıvıyı bol miktarda aldığınızda, doktorunuzun verdiği demir içerikli ilaçları düzenli olarak aldığınızda, normal sınırlar içinde kilo almak, sağlıklı bir gebelik dönemi geçirmek, sağlıklı bir bebek doğurmak ve doğum sonrası formunuzu korumak için beslenmeyle ilgili size düşenleri tümüyle yerine getiriyorsunuz demektir.

Gebelikte kilo alımı

Gebeliğin ilk üç ayında 1 kg ağırlık artışı olur. Bundan sonra gebenin her ay 1.5-2 kg alması beklenir. Yani gebelik boyunca, gebede toplam 9-13 kg arasında ağırlık artışı olur. 9 kg dan az olması yetersiz beslenme, 13 kg dan fazla olması aşırı beslenmeyi düşündürür.

Vitaminler

Gebelikte bazı özel durumlar hariç düzenli vitamin kullanımı gereksizdir. Gebelik dönemi boyunca ihtiyaç duyduğunuz vitaminlerin tümü düzenli beslenme yoluyla alınabilir ve doğru olanı da budur. Şu ana kadar varlığı saptanmış vitaminler dışında vücudun kullandığı çok sayıda vitamin vardır ve bunlar keşfedilmeyi beklemektedir. Düzensiz beslenip vitamin ilaçları-

na güvendiğinizde gerekli olan ihtiyacınızın tümüyle karşılanmadığından emin olabilirsiniz. Ancak erken gebelik dönemindeki şiddetli bulantı ve kusmalarda ve ileri derecede beslenme yetersizliği gösteren anne adaylarında ise düzenli beslenmeye ek olarak vitamin tedavisi elbette vermekteyiz.

Folik Asit

Hamilelik döneminde vücudun gereksinim duyduğu besin ihtiyaçları artar. Folik asit, anne adaylarının hamile kalmadan önce başlanması gereken vitamin grubundadır. Folik asit bebeğin sinir sisteminin gelişimi için çok önemli olup eksikliğinde omurgasının tam olarak gelişememesi ile sonuçlanır ki bu da hayati tehdit oluşturur. Folik asit vücutta depolanmaz, günlük alınması gereklidir. Gebelikten en az 3 ay öncesinden başlanarak gebeliğin 3. Ayının sonuna kadar günlük 400 microgram kullanılması gerekmektedir. Folik asit yeşil yapraklı sebzeler, yumurta, karaciğer, ceviz, badem, fındık, fıstık, mercimek, ıspanak, maydanoz, nane, kurufasulyede (kuru baklagiller) bulunur.

Demir

Kan yapımında önemli yeri olan demir için ise farklı şeyler söylenebilir: Ne kadar demir içeriği yüksek besinlerle beslenirseniz beslenin, gebelikte ihtiyaç duyduğunuz demiri alabilmek için belli bir gebelik haftasından sonra (genellikle gebeliğin ikinci yarısından itibaren) düzenli olarak demir içeren ilaçlar kullanmalısınız. Alacağınız demirin bebeğinizin demir depolarının oluşmasındaki önemini unutmayın. Tüm bu demir ihtiyacının besinlerden karşılanabilmesi için alınması gerekli besin miktarı normalden fazla kalori içerir ve bu yüzden uygun bir beslenme biçimi değildir. İkiz ve çoğul gebelik taşıyan, kansızlık bulguları gösteren ya da gebeliğin sonlarına gelmiş olmasına rağmen demir ilaçları kullanmamış anne adaylarında daha yüksek dozlarda demir tedavisi gerekebilir.

Omega-3

Omega-3 yağ asitleri gebelik döneminde doktor kontrolünde ve uygun bir şekilde tüketildiğinde anne sağlığı ve bebek gelişimi üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Omega-3 gebelik zehirlenmesi, erken doğum, düşük doğum ağırlıklı bebek, doğum sonrası depresyon riskini azaltır. Gebeliğinde omega-3 alan annelerin bebeklerinde algılama, kavrama, kolay öğrenme, hafıza gibi zeka fonksiyonlarının daha iyi olduğu gösterilmiştir.

- Omega-3 içeren besinler: balık, yeşil sebzeler, ceviz, ayçiçeği
- Omega-3 ya besinlerle ya da doktorunuzun önerdiği tablet formları şeklinde günlük olarak tüketilmelidir.