

## GEBELİĞİN DÖNEMLERİ VE SIKÇA KARŞILAŞILAN PROBLEMLER

Gebelik özellikleri yönünden üç ayrı döneme ayrılır:

1. trimester (ilk 13 hafta)
2. trimester (14-27. haftalar arası)
3. trimester (27-40. haftalar arası) olmak üzere.

## İLK ÜÇ AYDAKİ FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER ve SIKÇA SORULANLAR

- Yorgunluk, halsizlik
- Bulantı ve kusmalar
- İdrara sık çıkma
- Göğüs Hassasiyeti
- Baş ağrısı ve kendini iyi hissetmeme
- Hafif kilo artışı
- Nokta şeklinde kanama (lekelenme).
- Kasık ağrısı
- Uykuya eğilim, psikolojik huy değişiklikleri

İlk üç aylık dönem vücudumuzda önemli değişikliklerin olduğu ve gebeliğe adaptasyonun gerçekleştiği bir dönemdir. Kişi bu dönemde gebeliğin ilk heyecanını yaşarken bir takım sorunlarla da karşı karşıya kalabilir.

## İLK ÜÇ AYDA SIKÇA SORULAN SORULAR

“Bu bulantılarım ne zaman bitecek?”

Gebeliğin erken dönemindeki bulantı ve kusmalarda; plasentadan salgılanan hormonlar, annenin psikolojik sıkıntıları, B6 vitamini eksikliği, gebeliğe bağlı mide-barsak sistemindeki değişiklikler, tiroid bezinin normalden çok çalışması gibi pek çok neden suçlanmıştır.

Gebelikte mide ve barsaklar, gebelik hormonlarının etkisi ile daha yavaş boşalır. Buna bağlı hazımsızlık, şişkinlik ve gaz şikayetleri olabilir.

Midesinde gebelik öncesinde ülseri olanlarda bulantı ve kusma şikayetleri daha dirençli ve uzun süreli olabilir.

Ayrıca bulantı ve kusmalar, stres ve yorgunluğa bağlı olarak da artabilir.

Bulantı ve kusmalar sabahları daha sık olmakla birlikte, günün her saatinde karşınıza çıkabilir. Genelde ilk gebeliklerde, genç kadınlarda ve ikiz gebeliklerde daha şiddetlidir.

Bulantılar, çoğunlukla 4 – 8 haftalıkken başlar ve 14 – 16 haftalıkta azalır. Fakat bazı kadınlarda bulantı ve kusma 3. aydan sonra başlayabilir ve bazı kadınlarda ise tüm gebelik süresince devam edebilir. Bu tür durumlarda eğer verilen ağızdan ilaç tedavilerine rağmen problem devam ederse hastaneye yatırılarak serum ile besleme gerekebilir.

## Öneriler

Gün içinde daha sık ve küçük öğünler şeklinde yemeniz bulantılarınızı azaltır. Yemekler sırasında az sıvı almak da iyileşmeye yardımcı olur. Bunları yapmanın amacı mideyi tamamen boş veya tamamen dolu tutmaktan kaçınmaktır. Çünkü her iki durum da bulantıyı arttırabilir.

Beslenme diyeti olarak katı, kuru, yağsız ve tuzlu gıdalara yönelin. Eğer tatlı veya meyve yediğinizde bulantınız olmuyorsa bunları da yiyebilirsiniz.

İlk kalktığınız zaman eğer bulantınız çoksa yataktan çıkmadan önce demli olmayan bir çay için. Yatağın başında galeta, tuzlu kraker gibi kuru şeyler bulundurun.

Sabahları yataktan ani bir şekilde kalkmayın. Gebeliğin erken döneminde sık görülen yorgunluk da bulantıyı şiddetlendirebilir.

Hoş olmayan koku ve yiyeceklerden kaçının. Özellikle mutfak kokularından ve ağır parfümlerden uzak durun.

Tüm önlemlere rağmen bulantınız geçmiyorsa doktorunuza başvurun. İlaç tedavisi veya hastaneye bir süre için yatışınız gerekebilir.

"Kendimi daha sinirli, gergin ve alıngan hissediyorum"

Gebeliğin ilk 3 ayında anne adayında bazı psikolojik değişiklikler ortaya çıkabilir. Örneğin kişi çok neşeliyken aniden ağlama krizlerine tutulabilir. Bazan çok sinirliyken bazı günler sakin olabilir.

Gebelikte depresyon, aşırı alınganlıklar, aşırı uyuma isteği gibi şikayetler sık olarak görülür. Gebeliğin ilk 3 ayı gebeliğe adaptasyon dönemidir ve kişi gebeliğe uyum sağladıkça bu sorunlar da yavaş yavaş ortadan kalkacaktır.

Yine, gebeliğin son haftalarında tekrar bir takım huzursuzluklar ortaya çıkabilir. Bu huzursuzlukların kaynakları ise doğumla ilgili endişeler, doğum sonrası anne olmanın getirdiği tedirginlikler, bekleyen maddi ve manevi yükümlülüklerdir. Kişi sinirli, heyecanlı olabilir, uyku problemleri ortaya çıkabilir.

Öneriler

Tüm bu şikayetler geçici olan ve fazla endişe edilmemesi gereken durumlardır. Hemen hemen her kadın bu duyguları yaşar.

Benzer şekilde baba adayında da bir takım sıkıntılarla yüzleşebilirler. Eşinin durumu hakkında endişeler taşıyabilir ve konuyla ilgili bilgisi yoksa ona yardım edememenin üzüntüsünü yaşayabilir. Bu nedenle çiftler kendilerinden önce böyle bir deneyim yaşayan arkadaşları ile konuşarak onların tecrübelerinden yararlanabilirler. Ancak unutulmamalıdır ki en profesyonel yardım konunun uzmanı olan hekimlerden alınabilir.

"Sürekli idrara çıkıyorum"

İlk üç ayda rahmin büyüyen hacmi ile birlikte böbreklerin fonksiyonlarındaki değişimler size idrara çıkma ihtiyacı hissi verir. Hatta hapşırırken, öksürürken ve gülerken idrar kaçırabilirsiniz. Bunun nedeni, büyüyen rahmin idrar torbasına yaptığı baskıdır.

İdrar şikayetleri 4. aydan sonra hafiflese de son aylarda bebeğin başının mesaneye basısı sonucu genellikle yeniden artacaktır.

Öneriler

Sürekli idrara çıkma problemleriyle başedebilmek için; yatmadan birkaç saat önce su içmeyi kesmeniz önerilir. Böylelikle gece boyunca daha az kalkarsınız ve uykunuz bölünmez.

Ancak tüm gebelik süresince sıvı alımını azaltmanız kesinlikle önerilmez. Çünkü bol su içmenin gebelik üzerine pek çok olumlu etkisi vardır.

İhtiyaç hissettiğiniz her an idrarınızı yapın. İdrarınızı tutmak, idrar torbanızın tam olarak boşalamamasına sonucunda idrar yolları enfeksiyonuna yol açabilir. İdrar yaparken öne doğru eğilmeniz idrar torbanızın tam olarak boşalmasına yardımcı olur.

Sık idrara çıkma (pollaküri) ile birlikte idrar yaparken yanma ve sızlama (disüri) ile birlikte kasık ağrısı şikayetiniz de varsa bu durum "idrara yolu enfeksiyonu" na bağlı olabilir, hekiminize danışınız.

“Göğüslerin sızlıyor”

Östrojen, prolaktin ve progesteron adı verilen hormonlarının salgılanmasının artması gebe kadının göğüslerindeki değişikliklerin temel nedenidir. Gebeliğin ilk birkaç haftasında göğüslerinizde hafif değişiklikler hissedebilirsiniz, bunlar ağırlı olabilir.

Öneriler

Bu durumda göğüslerin uyarılmaması için yatarken sütyen giyilmesi ve meme uçlarına temastan kaçınılması bu tür şikayetleri bir ölçüde azaltacaktır.

“Başım ağrıyor ve çok halsizim”

Gebeliğin erken döneminde görülen baş ağrıları pek çok kadını rahatsız etmektedir. Kesin nedeni belli değildir, fakat gebeliğin erken döneminde görülen diğer rahatsızlıklar gibi, hormon düzeyinde ve kan dolaşımındaki değişiklikler ile psikolojik nedenler suçlanmaktadır. Baş ağrısında diğer olası nedenler ise aşırı stres ve yorgunluktur.

Gebe kaldığınızı öğrenir öğrenmez kafeini azaltırsanız veya tümünden keserseniz, bu davranış değişiklikleri de sizde bir kaç gün baş ağrısı yapabilir.

Kendini iyi hissetmeme, gebe kadınlarda sık görülür ve gebelik sırasında görülen dolaşım değişiklikleri sonucu olabilir.

Gebeliğin 6. ayından sonra gelişen baş ağrıları ise ilk aylardakiler gibi masum olmayabilir. Bu dönemlerdeki baş ağrılarında öncelikle tansiyonun ölçülerek kontrol edilmesi önerilir. Çünkü “Gebeliğe bağlı hipertansiyon” ve “preeklamps (gebelik zehirlenmesi)” bu dönemlerde anne ve bebek sağlığını tehdit eden baş ağrısı nedenleridir.

Stres, yorgunluk ve açlık da kendini iyi hissetmeme ve bayılmaların (senkop nöbetlerinin) nedeni olabilir.

Öneriler

Gebeliğe bağlı baş ağrıları, yüzün ön tarafı ve kenarlarına, burun çevresine, gözlerine sıcak kompres uygulama ile azalabilir.

Ayrıca gevşeme egzersizleri, baş ağrınızı azaltmanın yanı sıra kendinizi çok iyi hissetmenize neden olur. Bu egzersizleri gözünüzü kapatıp sakın güzel bir düşünerek yapın.

İyi ve dengeli beslenme, güzel dinlenme, masaj, hafif egzersiz veya yürüyüşler de önemli ölçüde şikayetlerinizi azaltacaktır.

Söylemesi çok kolaydır ama yaşamınızdaki stresi azaltmak gebeliğinizin ilk dönemleri ile geri kalanı kolay geçirmenizi sağlayacaktır.

Ağrı kesici kullanmadan önce muhakkak doktorunuza danışın.

“Ne kadar kilo almalıyım?”

Gebelik sırasında toplam 11-14 kg alınması normal olsa da, bunun yalnızca çok küçük bir kısmı ilk üç ayda gerçekleşir (ortalama 1 kg).

Zayıf bayanlar biraz daha fazla kilo alabilirken, kilolu bayanların biraz daha az kilo almaları önerilmektedir.

Bebeğinizin tüm önemli yapıları ve organ sistemleri ilk üç ayda oluşur. Daha sonraki dönemde ise bunlar büyüyüp gelişirler ve bebeğinizde kilo artışı görülür.

İlk üç ayın sonunda, bebek ortalama 8 cm. boyunda, 20 gram ağırlığında minyatür bir insan görünümündedir. Pek çok organ sistemleri oluşmuş ve hatta çalışmaya başlamıştır bile. El ve ayak parmaklarında minik tırnaklar vardır. Eller birer bezelye tanesi büyüklüğündedir.

Bebek emme hareketleri yaparak çevresini saran sıvıyı yutar ve yuttuğu sıvıyı alttan idrar olarak çıkarır.

Gebeliğin erken döneminde birçok kadın kendisini rahatsız eden belirtilerden şikayetçidir. Bunlar genelde endişe edilecek problemler değildir, fakat hangi belirtilerin doktora başvuracak durumlar olduğunu bilmelisiniz.

“Lekelenme tarzında kanamalarım oluyor, normal mi?”

Gebeliğin tüm dönemleri içinde görülebilen kanama şikayetleri önemlidir. İlk üç aydaki hafif kanamalar genel olarak düşük tehdidine bağlı ve de %90 oranında dinlenme ile kendiliğinden geçen şikayetler olsa da siz “gebelik esnasında her türlü kanamanızın olması durumunda doktorunuza başvurunuz”.

Kanamamanın olması, gebeliğinizdeki bir problemin sonucu olabilir. Ayrıca bu durum yalnız bebeğinizin değil sizin sağlığınız için de riskli durumlar yaratabilir.

“Kasıklarım ağrıyor”

İlk gebe kaldığınızda kasıklarınızda, kalça ve belinizde ağrı hissi ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Rahim büyürken onu tutan bağ dokuları da gerilir. Ağrının sebebi de bu gerilmedir. Rahatsızlık verici olsa da, endişelenmenize gerek yoktur.

Öneriler

İlık bir banyo gevşemenize ve sancılarınızın hafiflemesine yardımcı olur. Ayrıca dinlenme egzersizleri ile de rahatlayabilirsiniz. Ağrılarınız dayanılmayacak kadar şiddetliyse doktorunuza başvurunuz.

## İKİNCİ ÜÇ AYDAKİ FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER ve SIKÇA SORULANLAR

- Ağrı ve yanmalar
- Cilt değişiklikleri (gebelik lekelenmeleri, cilt döküntüleri, sivilcelenmeler)
- Kabızlık
- Anemi (kansızlık)
- Bacak krampları
- Kilo artışı
- Vajinal akıntı ve enfeksiyonlar
- Aşermeler

İkinci üç aylık dönem gebeliğin 13. Haftası ile 27. Haftası arasındaki dönemdir.

“Altın dönem” olarak da adlandırılan bu dönemde gebeliğin başlangıcındaki yan etkiler azalmış ve son üç aydaki rahatsızlıklar ise henüz başlamamıştır.

Bu dönemde bulantınız azalmıştır, uykularınız düzelmiştir ve enerjiniz yerine gelmiştir. Ayrıca bu dönemde bebeğiniz size gerçek gibi gelmeye başlamıştır. 16 – 20. haftalar arasında bebeğin hareketlerini hissedebilirsiniz.

4 – 5. Aylarda artık karnız yavaş yavaş belirmeye başlamıştır. Gardrobunuzu değiştirmenin, 14-16. haftalardan itibaren ultrasonla cinsiyeti görünür hale gelen bebeğiniz için evinizde hazırlıklar yapmanızın zamanı gelmiştir.

## İKİNCİ ÜÇ AYDA SIKÇA SORULAN SORULAR

“Bebek hareketlerini ne zaman hissedeceğim?”

Daha önce doğum yapmış olan hanımlar bu konuda da tecrübelerini gösterirler. Bu hanımlar genelde 16. hafta civarında bebeğin oynadığını hissederken ilk gebeliğini yaşayanlar 18-21. haftalar arasında bu duyguyla tanışırlar.

Anne adayları bebeğin oynama hareketlerini, “içlerinde bir kuşun kanat çırpışına” benzetebilirler. Bebeğin oynaması anne-baba adaylarına huzur ve mutluluk verici bir olaydır. 4. aydaki bebeğin boyu 15 cm, ağırlığı yaklaşık 150 gramdır.

6. ayın sonunda ise bebeğin boyu 30 cm., ağırlığı ise 900 gramı bulur. Bebek bu dönemden sonra hızlı bir büyüme temposuna girmiştir ve doğuma kadar kilosu yaklaşık üç kat artacaktır.

"Karnımda ağrı ve yanmalar hissediyorum"

İkinci üç aylık dönemde uterusun (rahmin) genişliğinde hızlı bir artışı farkedersiniz.

Kadın rahmi, vücudumuzda kendi büyüklüğünün üstüne bu kadar fazlasına çıkıp doğumdan sonra tekrar eski haline dönebilen tek organdır.

Uterus (rahim) büyürken, vücudunuzun içinde o bölümde olan diğer organlar normal yerlerinden birazcık uzaklaşacaklardır. Bu nedenle bu organları tutan kas ve bağ dokularında aşırı bir gerilme olacaktır. Bu organ büyüme ve gerilmeleri anne adayını rahatsız edebilir.

Bu dönemde görülen ağrı ve yanmaların esas nedeni uterusun ağırlığı ve genişliğindeki artış ile gebelik hormonlarıdır.

"Belimde ve sırtımda ağrılar oluyor"

Gebelik sırasında kalça bölgesindeki kemiklerin arasındaki eklemler yumuşayıp gevşerler. Bunlar doğum sırasında bebeğin bu bölgeden geçebilmesi için bir hazırlıktır.

Bu dönemde, rahminizin ağırlığı artar ve ağırlık merkezinin yeri değişir. Bunun sonucu olarak zamanla ve belki hiç farkında olmadan, vücut şekliniz ve yürüme şekliniz değişir. Ağırlık merkezindeki değişiklikler sırt ağrılarını neden olur.

Öneriler

Şikayetlerinizi en aza indirmek için oturmanıza, kalkmanıza ve yürümenize dikkat edin, kendinizi fazla zorlamayın, ağır yük kaldırmaktan kaçının ve ağrılarınızın arttığı durumlarda uzanarak dinlenin.

Ayrıca bel ve sırt sağlığını olumsuz etkileyen topuklu ayakkabı giymekten kaçının. Her zaman için düz ve mümkünse ortopedik tabanlı ayakkabıları tercih edin.

Karın bölgenizdeki kasları çalıştırmak için yapılan egzersizler bel ve sırt ağrısının azalmasına yardımcı olacaktır.

"Kasıklarım ağrılar oluyor"

İkinci dönemdeki alt karın bölgesindeki ağrının nedeni, genişleyen rahmin kaslarının ve rahmin çevresindeki asıcı bağ dokusunun gerilmesidir. Bu durum tıbbi literatürde "Round ligament ağrısı" olarak geçer.

Ayrıca daha önceden karın bölgesine uygulanan bir ameliyat geçirmişseniz ağrının nedeni buradaki iç yapışıklıkların gerilmesi de olabilir.

Gebelik sırasında bazen appendisit veya safra kesesi taşı (kolesistit) nedeni ani ağrılar farklı yerlerde ve şekillerde oluşabilir. Bu ağrıların farklı yerde oluşmasının nedeni, büyüyen rahmin bu organları buldukları yerden başka tarafa itmesidir.

Öneriler

Kasık bölgesindeki ağrı bebeğiniz ve sizin için bir tehdit oluşturmasa da, bu şikayetinizin fazla ve uzun süreli olması durumunda mutlaka doktorunuza bildirin. Çünkü bu ağrıların nedeni (erken gebelik haftalarında) dış gebelik, düşük tehlikesi ve ileri gebelik haftalarında erken doğumun başlangıcı olabilir.

Kasık ağrınız şiddetli ise, oturma veya yatma veya alacağınız sıcak bir duş şikayetinizi bir ölçüde azaltabilir.

"Bacaklarımda kramplar oluyor"

Bacaklardaki kramplar genelde 3. Aydan sonra sık görülür. Özellikle geceleri oluşur ve hatta bazen uykudan uyandıracak kadar şiddetlidir.

Bacak kramplarının kesin nedeni belli olmamakla beraber kalsiyum ve magnezyum azlığı genel olarak suçlanmaktadır.

#### Öneriler

Bacak krampları sizi çok rahatsız ederse, öncelikle kalça kaslarınızı gerici egzersizler yapın. Uzun süre oturmaktan veya uzun süre yürümekten kaçınin. Eğer aniden kramp girerse, dizinizi gererek ayağınızı hafifçe yukarı kaldırın.

O bölgeye masaj, sıcak uygulamalar rahatlatıcı olabilir. Bazı hekimler tarafından hastalara kalsiyum, magnezyum veya B6 vitaminleri reçete edilebilmektedir.

#### "Midem yanıyor"

Mide yanmasının en sık sebebi, "reflü" olarak bilinen mide içeriğinin yemek borusuna doğru geri kaçmasıdır. Bunun sonucunda mide asitleri yemek borusunu tahriş eder.

Gebelikte reflü'nün normalden daha sık olarak karşımıza çıkmasının bir kaç ayrı nedeni vardır. En önemli neden büyüyen uterusun (rahmin) mideyi yukarıya itmesidir.

Diğer bir neden, sindirim sisteminin çalışması hormonların (özellikle progesteron hormonu) etkisi altında yavaşlaması sonucunda yemek borusunda dalga şeklinde hareketlerle ilerleyen yiyeceklerin gidişi gebelik sırasında yavaşlamaktadır. Midenizin boşalması gecikmekte ve yiyecekler sindirim sisteminden daha yavaş boşalmaktadır. Bunun sonucunda hazımsızlık, şişkinlik ve bulantı hissi gibi şikayetler de görülebilecektir.

Ayrıca mide ile yemek borusu arasındaki büzücü kas yine gebelikte artan progesteron hormonu etkisiyle gevşemekte ve mide asid içeriği yemek borusuna geçerek göğüste yanma şikayetine yol açabilmektedir.

#### Öneriler

Bulantı ve kusmayı önlemek için, az az ve de sık sık beslenin. Fazla asidli gıdalar ile aşırı acılı, ekşili, baharatlı, yağlı gıdalardan uzak durun. Fazla miktarda çay, kahve ve çikolatadan sakının.

Kızartma türü gıdalar yerine haşlama türü gıdaları tercih edin. Soda içmeniz bazan şikayetlerinizi azaltabilir.

Ayrıca mide yanmanızı artıran ani öne eğilmeler gibi hareket ve pozisyonlardan kaçınin. Hatta geceleri yatarken başınızın altına bir yastık daha koyup başınızı biraz daha yükseltebilirsiniz.

Her şeye rağmen mide yanmanız çok fazla ise doktorunuz size bir takım antiasid ilaçlar verebilir, fakat doktorunuza danışmadan ilaç kullanmayınız.

#### "Cildim eskisi gibi değil"

Gebelik sırasında salgılanan bazı hormonlar cildinizde belirli değişikliklere neden olur.

En sık karşılaşılan problem vücüttaki bazı bölgelerde belirginleşen cildin kahverengileşerek kararmasıdır. Bu durum en sık olarak yüzde (kloasma, gebelik maskesi), göğüs uçları, karın, kasık ve göbek çevresi bölgelerinde ortaya çıkar.

Ciltteki bu kararmaların gerçek nedeni belli olmamakla beraber, gebelikte salgısı artan estrogen hormonuna bağlı olduğu düşünülmektedir.

#### Öneriler

Gebelik sırasındaki cilt kararmaları, güneş ışığı veya diğer ultraviyole ışıklara maruz kalmakla daha da artabilir.

Bu yüzden gebelik sırasında durumda fazla güneşte kalmayın ve hatta yaz aylarında dışarıda olduğunuz zamanlarda öncelikle yüzünüzü yüksek koruma faktörlü kremlerle koruyun.

Bol miktarda kar olan ortamların da yaz aylarındaki güneş ışığı gibi yüksek dozda ultraviole içerdiğini unutmayın.

Ciltteki karamalar doğumdan sonra bir miktar azalsa da soluk bir şekilde kalıcı da olabilir. Bu durumda doğumdan sonra dermatologlar tarafından bazı tedaviler uygulanabilmektedir.

Gebelik sırasında ciltteki esmerleşmelere ilaveten el ayası ve ayak tabanlarında kızarıklıklar, vucutta bazı kaşıntılı ve döküntülü rahatsızlıklar da ortaya çıkabilir. Pek çok şikayet tedaviye gerek kalmaksızın gebeliğin doğal sürecinde kendiliğinden kaybolup gider.

#### "Kabızlık oluyor"

Kabızlık, gebelikte görülen sık görülen bir problem olup en sık nedeni sindirim sisteminin genel olarak yavaşlaması ve büyüyen uterusun (rahmin) bağırsakların son kısmına yaptığı baskıdır.

Ayrıca kabızlık gebeliğin son dönemlerinde hemoroid (basur) ve anal fissür (makatta çatlama) oluşumunu da artırır.

#### Öneriler

Bu problemle başatmenin en önemli yolu diyetinizi düzenlemektir. En önemli tedavi ve kabızlıktan korunma yöntemi liften zengin beslenme ve bol sıvı tüketimidir.

Her türlü çiğ sebze ve meyveyi bol miktarda almanızda yararlar mevcuttur. Ayrıca bağırsakların rahat çalışması için bolca kayısı, erik, incir kompostoları ve doğal meyve suları içebilirsiniz.

Sabah kahvaltısından önce aç karınla bir bardak ılık su içiniz. Bol miktarda sıvı tüketimi anne ve bebek sağlığı ile gebeliğin normal gidişatı açısından pek çok yarar sağlar.

Tüm bunlara ek olarak yaptığınız egzersizi artırmanız da bu probleminizin azalmasına yardımcı olabilir. Özellikle açık havada yapılan bir saatlik yürüyüşler kendinizin ve gebeliğinizin sağlığı açısından önemlidir. Bu dönemde de doktorunuza danışmadan müshil ya da benzeri etkili ilaçlar almayınız.

#### "Kansızlık şikayeti"

Bebeğin gebelik sırasında artan ihtiyaçları vücudunuzun demir gereksinimini fazlalaştırır. Gebelik öncesinde günlük demir ihtiyacınız 15 mg. kadarken gebelikte bunun 2 katına gerek vardır. Genel olarak besinlerle alınan demir yeterli gelmeyeceğinden dolayı ilave demir haplarına gerek vardır.

Gebe kadınlarda anemi (kansızlık); yorgunluk, güçsüzlük, çarpıntı, üşüme, nefes darlığı, baş dönmesi ve vucut direncinin azalması gibi sıkıntılara yol açabilir.

#### Öneriler

Aneminin tek tedavisi demir almaktır. Bu yüzden gebeliğin 16-18. haftasından itibaren her gebe ilave olarak demir almalıdır.

Ayrıca demirden zengin gıdaların tüketilmesinde fayda vardır. Kuru baklagiller, karaciğer, dalak, yürek, kırmızı etler, pekmez, yumurta gibi gıdalar demir açısından zengindir.

Anemi ile ilgili detaylı bilgi almak için tıklayınız >>>

#### "Aşermelerim oluyor"

Gebelikte turşu, limon, muz, karpuz, soğan gibi bir takım yiyeceklere karşı aşırı istek doğması aşerme olarak bilinir.

Çok arzuladığınız bu yiyecekleri sindirim düzeninizde bozukluğa neden olmuyorsa ve aşırı kalorili değilse uygun miktarda yemenizde bir sakınca yoktur. Aşermelerin neden kaynaklandığı bilinmemektedir.

### ÜÇÜNCÜ ÜÇ AYDA GÖRÜLEN FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER ve SIKÇA SORULANLAR

- Halsizlik, yorgunluk
- Çarpıntı
- Nefes darlığı
- Psikolojik problemler, gerginlik
- Karın, sırt, bel, kasık ağrıları
- Mide ekşime ve yanmaları
- Bacak krampları
- Uykusuzluk
- Sık idrara çıkma ve idrar kaçırma problemleri
- El ve ayak parmak uçlarında uyuşmalar
- Varisler
- Bacaklardaki ödemler

Son üç ay, şikayetlerin yeniden alevlendiği 27 ile 40. gebelik haftaları arasındaki dönemdir.

Bu dönemdeki şikayetlerin pek çoğundaki neden, rahimin hacimsel büyümesidir. Ayrıca gebeliğin şikayetlerinin artması yanında bebekle ilgili risklerin de en fazla olduğu dönemdir.

Bu dönemdeki psikolojik şikayetlerin ve uykusuzluğun genel olarak nedenleri, doğum ile ilgili endişelenme ve korkular, doğum sonrası anne ve baba olmanın getireceği maddi ve manevi yükümlülükler ile gebeliğin büyümesine bağlı hissedilen rahatsızlıkların artışıdır.

### ÜÇÜNCÜ ÜÇ AYDA SIKÇA SORULAN SORULAR

"Hemoroid (Basur) oldu"

Hemoroid, makadda toplardamarların genişlemesi sonucu kanın o bölgede göllenmesidir.

Gebelikte hemoroidlerin sık olarak görülmesinin sebebi rahmin büyümesiyle anal (makadi) bölgeden gelen toplardamarlara karşı oluşan basınçtır.

Ayrıca gebelikteki hormonlar, kabızlık ve kilo artışı da sebepler arasındadır. Pek çok kadında hemoroid ilk kez gebelikte ortaya çıkarken pek çoğunda ise önceden olan hafif şikayetler daha belirgin hale gelir. En sık problemler makadda ağrı, kanama, kaşıntı ve akıntıdır.

#### Öneriler

Gebelik sırasında ortaya çıkan hemoroid şikayetleri ile baş edebilmek için öncelikle kabızlıktan korunmak amacıyla sebze, meyve gibi bol lifli beslenmenin yanında çok miktarda su ve sıvı tüketimi önemlidir.

Bunun yanısıra;

Her tuvalet sonrası anal bölgeyi çok iyi temizleyin, yumuşak tuvalet kağıtları kullanın.

Sabah akşam 20-30 dakika ılık oturma banyoları yapabilirsiniz.

Özellikle sert sandalyeler üstünde uzun süre oturmayın.

Uzun süre sürekli ayakta durmayın, ama yürüyüş yapabilirsiniz.

Tüm önlemlere rağmen şikayetleriniz geçmezse doktorunuzu bilgilendirin. Kabızlık önleyici tedavi veya makad bölgesine lokal krem, fitil tedavisi uygulanabilir.

"Varislerim arttı"

Gebeliğin özellikle son dönemlerinde bacaklarda ve genital bölgede varisler ortaya çıkabilir.

Varis oluşumundaki en önemli mekanizma, büyüyen rahmin bacaklardan gelen toplardamarlara bası yapması sonucu kanın bacaklarda göllenmesiyle toplardamarlarda genişlemelerin oluşmasıdır.

Ayrıca bazı gebelik hormonları da bu gelişimi arttırmaktadır.

Tüm bunlara ek olarak genetik faktörler, obezite (şişmanlık), uzun süreli ayakta kalmayı gerektiren meslekler, sigara da varis oluşumuna zemin hazırlar.

Oluşan varisler gebelerde ağrı, ödem (şişlikler) yapabilir ve hatta enfeksiyona eğilimlidirler.

Öneriler

Varis oluşmaya başladığında yapılması gerekenler; yatariken bacakların altına yastık konularak yükseltilmesi (elevasyon), külotlu varis çoraplarının giyilmesi ve uzun süreli, hareketsiz ayakta kalmaktan kaçınılmasıdır. Günde bir saat yürüyüş ve akşamları 15-20 dakika süreyle bacakları hafif soğuk suda dinlendirme de şikayetlerin giderilmesinde yararlı olacaktır.

"Bacaklarımdaki ödemler (şişlikler) arttı"

Büyüyen rahmin bacaklardan dönen kan üzerine bası yapması sonucunda gebeliğin özellikle son dönemlerinde görülen ödemler genelde ciddi bir sorun oluşturmaz.

Öneriler

Son dönem ödemlerini azaltmak için ise uzun süreli hareketsiz bir şekilde ayakta kalmamak, tuz tüketiminde aşırıya kaçmamak ve dinlenirken ayakların altına bir yastık konup yükseltilmesi önerilmektedir.

Ödemlere el ve yüzlerdeki şişliklerin de eklenmesi preeklampsinin bir işareti olabilir. Bu durumda mutlaka doktorunuzu arayınız.

"İdrar kaçırmalarım oluyor"

Büyüyen rahmin ve rahim içinde bebeğin büyüyen başının idrar torbası üzerine uyguladığı basınç, özellikle son aylarda idrar kaçırmaya (inkontinens) neden olabilir.

Bu rahatsız edici yakınma gülme, hapşırma, öksürme veya ağır yük kaldırma gibi durumlarda artabilir. Doğum sonrası genellikle kaybolur.

Öneriler

İdrar torbanızı sıkıştığınız her an boşaltın, yani sık sık tuvalete çıkın, hiçbir zaman içeride idrar bırakmayın.

İdrar kaçırmaya, idrar yaparken yanma veya kasık ağrısı ile birlikteyse idrar yolu enfeksiyonuna da bağlı olabilir. Doktorunuzu bilgilendirin.