

## **1. EGZERSİZ**

Gebeliğiniz süresince egzersiz yapmanızın birçok yararı vardır. Ancak bu egzersizin aşırı yorgunluk oluşturmayacak düzeyde olmasına dikkat etmelisiniz . Büyük bir enerji gerektirecek olan doğum olayına annenin tam formda girmesi gereklidir. Bu nedenle her gün açık ve temiz havada yürümeniz yararlıdır. Uzun ve yorucu yürüyüşlerin faydası yoktur . Ayrıca ani ve keskin hareketlerden ve ağır kaldırmaktan kaçınılmalıdır. **EGZERSİZ YAPMADAN ÖNCE DOKTORUNUZA DANIŞARAK UYGUN YÖNTEMLERİ İÇEREN BİLGİ ALABİLİRSİNİZ.**

## **2. KİLO ALMA**

Gebelik süresince kilonuza çok dikkat etmelisiniz . Gebeliksüresince 9 ila 13 kilo almanız normal olarak kabul edilmektedir. 20.gebelik haftasına kadar artış ancak 2.5 kg kadardır, 7 kilonun altında ve 15 kilonun üstünde tartı artışı, doğum sırasında bazı zorluklara ve bebekte bazı istenmeyen etkilere yol açabilir.

## **3. ÇALIŞMA YAŞAMI**

Doktorunuz aksini söylemedikçe normal işinizi yapabilirsiniz. Ancak yorgunluk veren, aşırı fiziksel aktivite gerektiren işlerde çalışmak bebeğe ve size zarar verebilir. **RESMİ KURUM ÇALIŞANLARININ DOĞUM ÖNCESİ YASAL İZİNİ 8 HAFTA, DOĞUM SONRASI 8 HAFTADIR. DOĞUM SONRASI 6-12 AY ÜCRETSİZ İZİN ALABİLİRSİNİZ.**

## **4. YOLCULUK**

Doktorunuz aksini söylemedikçe kısa yolculuklar yapmakta sakınca yoktur. Daha uzun yolculuklarda her iki saatte bir kısa bir yürüyüş yapmalısınız. Erken evrede uçak ile yapılacak yolculuklarda herhangi bir sakınca yoktur. Emniyet kemerlerinin verebileceği rahatsızlık nedeniyle-mutlaka ve göbek altından takılmalıdır-koltuklarda arkaya yaslanarak oturmanız gerekir.

## **5. BANYO**

Gebelik döneminde ve lohusalıkta doktorunuz aksini önermedikçe, aşırı sıcak veya soğuk olmadıkça banyo yapmanızda sakınca yoktur. Gebeliğin ileri dönemlerinde banyoda kayma düşme gibi olaylar açısından dikkatli olmalısınız. Cilt rengi ,yara izi ve benlerdeki koyulaşma gebelik sonrası genellikle altı ay içinde düzelir.

## **6. GİYİM**

Giydiğimiz elbiseler pratik ve rahat olmalıdır. Sıkı korse, sentetik çamaşırlar, lastik çorap bağı kullanılmamalıdır. Karın duvarı yetersizliği durumunda doktorunuzun önermesi halinde özel gebelik korseleri kullanabilirsiniz. Uzun topuklu ayakkabılardan düşme riskini de beraberinde getireceğinden kaçınılmalıdır. Gebelikte varisler artabileceğinden doktorunuzla önlemleri görüşünüz.

## **7. BAĞIRSAK HAREKETLERİ**

Gebelik süresince bağırsak hareketleriniz düzensiz olabilir ve ileri derecede kabızlık görülebilir. Bu nedenle gebelik boyunca günde bir defa tualete gitme alışkanlığı kazanılmalıdır. Bu şikayetlerden kurtulmak için diyet olarak sebze meyve ve her türlü komposto bol olarak verilmelidir. Uygun miktarda su içerek ve basit günlük egzersizler yaparak barsak hareketlerinin düzenli olmasını sağlayabilirsiniz

## 8. CİNSEL İLİŞKİ

Gebeliğin son bir-iki ayı haricinde cinsel ilişkinin herhangi bir sakıncası yoktur. Ancak düşük, doğum tehdidi ve erken doğum riski varsa doktorunuz cinsel ilişkiden kaçınmanızı tavsiye edebilir.

## 9. GÖĞÜS VE KARIN BAKIMI

Meme ve karında, bacaklarda görülebilecek çatlakları, çizgi ve lekeleri önlemek için gebelik süresince doktorunuzun önereceği şekilde en az üçüncü aydan başlayarak bakım yapmalısınız. Unutmayın ki gebelik süresince aşırı kilo almanız tedavinin etkisizleşmesine ve bu çatlakların artmasına yol açacaktır. 6.aydan sonra göğüslerden süt gelebilir, normal olup silmek yeterlidir. **Gömülü meme uçları** doğum sonrası emzirmeyi zorlaştıracığından gebeliğin üçüncü ayından itibaren bu durumu düzeltmek için yapılabilecekleri doktorunuzla görüşünüz.

## 10. AĞIZ VE DİŞ BAKIMI

Gebelik başında tedaviye muhtaç dişler saptanmalı ve tedavi edilmelidir. Her yemekten sonra dişlerin fırçalanması veya ağzın çalkalanması gereklidir. Gebeliğin 4 ayından itibaren hormonal etkiyle diş etlerinde bir dereceye kadar büyüme ve hassasiyet meydana gelebilir. Bu durum bazı gebelerde tahriş sonucu kısa zamanda diş iltihabına dönüşebilir. Dişte cerrahi müdahale için gebelik mani değildir.

## 11. GEBELİK TAKİPLERİ-MUAYENELER ve TAHLİLLER

Sağlıklı gebelik ve doğum için gebelik haftalarının belli dönemlerine göre istenen tahliller, anomali tarama testleri, ultrasonun ve ayrıntılı incelemelerin gerekliliği ve herbirinin ne kadar etkili olabileceği konusunda doktorunuzdan ayrıntılı bilgi isteyiniz.

## 12. DİĞER

**Bitkisel tedavi;** içindeki maddelerin tam bilinmemesi, uygun doz edilmemesi, bazılarında hamilelikte sakıncalı olması nedeni ile tehlikeli olabilir. Biberiye, fesleğen, aloe vera, adaçayı, ahududu çayı, ginseng, keten tohumu, sinameki sakıncalı olabilir. Alkollü içecekler ve tatlandırıcı diyet ürünlerinden de mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.

**İyi Olanlar:** Zencefil gebelik bulantılarını giderirken, rezene sakinleştirici ve gaz gidericidir. İhlamur, yeşil çay veya kuşburnu ve meyve çayları ise sıvı alımına alternatif olabilir. Doğum sonrası rezene ve ısırgan otu çayları ise süt gelmesini artırır.

## BEZMİÂLEM VAKIF ÜNİVERSİTESİ

### TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

### Kadın Doğum Anabilim Dalı

İrtibat: 0 212 453 17 00