

GEBELİKTE GÜNLÜK YAŞAM

Doç. Dr. Fadıl Kara

Dr. Sami Ulus Kadın Doğum ve Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Eğitim ve Araştırma Hastanesi Kadın Doğum Kliniği

Eğitim Görevlisi

Çalışma

Çalışan annelerin gebe kalmalarının bir yan etkisi bugüne kadar gösterilememiştir. Ancak bazı fiziksel olarak ağır işler preterm eylem, erken membran rüptürü, fetal gelişim bozuklukları ve gestasyonel hipertansiyon görülme olasılığını %20-60 oranında artırmaktadır.

Çalışan annelerin gebelikleri giderek artmaktadır. Bu nedenle çalışan annelerin yasal hakları da düzenlenmiştir. Buna göre hamile bir çalışan kadın doğumuna 8 hafta kala (gebeliğin 32. Haftasında) isterse doğum öncesi iznine başlayabilmektedir. Eğer çalışmaya devam etmek isterse ve gerek kendi, gerekse çocuğunun da buna engel olacak bir sağlık problemi yoksa bu durum hekim raporu ile belgelenmek koşulu ile maksimum doğuma 3 hafta kalıncaya kadar (gebeliğin 37. Haftasına) çalışabilmektedir. Doğumdan sonra ise yasal olarak 8 hafta doğum sonrası izni bulunmaktadır. Eğer doğum öncesi iznini kullanmayıp çalışmasına devam etmişse bu süre doğum sonrası iznine eklenmektedir.

Seyahat

Gebelikte artan östrojen düzeyleri karaciğerden pıhtılaşma faktörlerinin de artmış oranda salınmasına yol açar. Bunun sonucunda sadece gebelik kendi başına bir kadının tromboemboli geçirme olasılığını yaklaşık 5 kat artırmaktadır. Seyahatlerde uzun süre hareketsiz kalmak alt ekstremitelerde staza ve bunun sonucunda da pıhtılaşma riskinin daha da çok artmasına yol açar. Bu nedenle gebe bir kadın seyahat edecekse bunun hangi araçla veya ne mesafeye olduğundan daha çok seyahat süresince mobilizasyonunun sağlanıp sağlanamadığı önem arz eder. Hangi araçla seyahat ederse etsin gebelerin mutlaka 1-2 saatte bir hareket etmeleri gerekmektedir. Hava yolu ile seyahat sağlıklı gebelerde bir risk teşkil etmez. Bu nedenle tekil gebeler 36. gebelik haftasına kadar, çoğul gebeler 32. gebelik haftasına kadar uçak ile seyahat edebilmektedir. (28. haftadan sonra uçakla seyahat etmesine engel durumunun olmadığını gösterir doktor raporu gerekmektedir.)

Araç içi kazalar hem anne hem de fetüs kaybının en sık yaşandığı künt travmalardır. Bu nedenle gebelikte araç kullanılacak veya araçla seyahat yapılacaksa mutlaka emniyet kemeri takılmalıdır. Emniyet kemeri sadece bel bölgesinden geçer şekilde değil hem bel hem de omuzdan geçer şekilde(3 nokta) takılmalıdır. Hava yastıklarının da yan etkisi gösterilemediğinden araç kullanırken hava yastıkları kapatılmamalıdır.

Cinsel İlişki

Sağlıklı bir gebelik sürecinde cinsel ilişkinin gebeliğe bir yan etkisi yoktur. Ancak düşük riski veya erken doğum riskinin bulunduğu dönemlerde cinsel ilişki önerilmemektedir.

Bulantı ve Kusma

Gebelerin büyük çoğunluğunda hamileliğin ilk aylarında bulantı ve kusma şikâyetleri olur. Bu semptomlar gebelik hormonlarından beta hcg'ye karşı gelişmektedir. En fazla olduğu dönem 10. Gebelik haftası iken 14-16 gebelik haftalarına gelindiğinde gebelerin yaklaşık yarısında semptomlar geçer; %90'da ise 22. Haftaya gelindiğinde tablo düzelmiş olur. Fakat çok hassas kişilerde gebeliğin sonuna kadar devam edebilmektedir.

Bulantı ve kusmalar daha çok sabah uyanıldığında çok fazla olduğundan bu tabloya sabah hastalığı adı da verilmiştir. Semptomların önüne geçmek için ideal yaklaşım sık aralıklarla azar azar yemek yemek ve mide bulantısını tetikleyebilecek her türlü kokulu gıdadan uzak durmaktır. Alınan gıdaların sulu olmasından çok katı ve tuzlu olması(kraker, leblebi vb) semptomları rahatlatmaktadır.

Hafif semptomların giderilmesinde B6 vitamini oldukça etkilidir ancak bazı olgularda H1 reseptör antagonisti antiemetikler kullanmak gerekmektedir. Az sayıda olguda ise kusmalar o kadar şiddetli olur ki gebede dehidratasyon, elektrolit ve asit-baz denge bozukluğu ile açlık ketozu görülebilmektedir. Bu tabloya hiperemesis gravidarum adı verilir ve bazen mortal olabilmektedir. Bu gebeler hemen hospitalize edilerek intarvenöz yoldan kaybettikleri sıvı ve elektrolit desteği verilmelidir.

Mide yanması

Gebelerde en sık rastlanan semptomlardan birisi olan mide yanması mide içeriğinin özefagusa doğru reflüsü sonucunda olmaktadır. Gebelik büyüdükçe uterusun yükselmesi ile midede yukarı doğru itilir, buna ek olarak progesteronun özofageal sfinkteri de gevşetmesi sonucunda asidik mide içeriği özefagusa regürjite olur. Hafif semptomlar alınan besinler ve duruş şekli ile önlenabilir ancak bunlarla rahatlama sağlanamıyorsa magnessi calcine, talcid, asidopan, gaviscon, rennie tb güvenle kullanılabilir.

Sırt Ağrısı

Gebeleri yaklaşık %70'inde alt bölgeye vuran sırt ağrısı şikayeti bulunur ve bu şikayet gebeliğin ilerleyen aylarında daha belirgin olarak ortaya çıkar. Gebelerde sırt ağrısının daha az yaşanması için dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır; gebe yerden bir şey almak için eğilmek yerine çömelmelidir, otururken sırt bölgesi yastıkla desteklenmelidir ve yüksek topuklu ayakkabı giyilmemelidir.

Çok şiddetli ağrılarda olası bir ortopedik problem akla gelmeli ve tam bir muayene yapılmalıdır. Yine gebelikte yeterli kalsiyum alınmadığında oluşabilecek ileri düzeyde bir osteoporoz da şiddetli bel ağrısının sebebi olabilmektedir.

Varisler

Hamilelikte çocuk büyüyüp kilo artışı oldukça alt bölgeye oluşan bası da artacak(femoral venöz basınç) ve varisler gebelik ilerledikçe daha da belirginleşecektir. Bu duruma karşı alınabilecek

önlemler; mümkün olduğunca ayakların yükseltildiği pozisyonda yatak istirahati ve ayağa kalktığında da varis çorabı kullanmaktır. Varislere gebelik süresince cerrahi girişim uygulanmaz.

Hemoroidler

Aynı alt ekstremité varisleri gibi rektal venlerin varisleri de (hemoroidler) çoğu kadında ilk kez gebeliklerinde ortaya çıkmaktadır. (artan basınç sebebiyle) Hemoroidlere bağlı şişme ve ağrı lokal olarak kullanılan analjezik merhemlerle giderilmektedir. Tromboze olup aşırı ağrı oluşturan hemoroidlere ise lokal anestezi ile müdahale yapılmalıdır.

Lökore

Gebelikte vajinal akıntıda bir artış olur. Bu çoğunlukla patolojik bir süreç değildir. Gebelikte artan östrojenler servikal bezlerden daha fazla mukus salgımasına yol açar ve bu da akıntı olarak algılanır.

Kilo

Gebelikteki en göze çarpıcı fizyolojik değişiktir. Önerilen kilo alımı 11,5-16 kg arasındadır. Ancak gebe kalmadan önceki vücut kitle indeksi ile kilo alımı orantılı olmalıdır.

Önerilenin üzerinde kilo alınması yani obesite durumunda gestasyonel hipertansiyon, preeklampsi, gestasyonel diyabet, makrozomi ve sezeryan ile doğum riski artmaktadır.

Sigara içimi

Gebelikte sigara içilmesi hem anne hem de fetus için önemli riskler taşımaktadır. Sigaranın potansiyel teratojenik etkilerinin 8 konjenital kap hastalıkları, yarı damak-dudak, hidrosefali, el-parmak anomalileri, gastroşizis, omfalosel ve ince barsak atrezisi) yanı sıra düşük, fetal gelişim geriliği, preterm doğum, plasenta previa, dekolman ve erken membran rüptürü risklerinde de 2 kat artış yapmaktadır. Doğumdan sonra ise ani bebek ölümlerinde 3 katlık bir artışa yol açmaktadır. Tüm bunlara yol açan temel mekanizma ise anneden fetusa geçen nikotindir. Plasentanın nikotini geçirmesi o kadar süratlidir ki fetal kandaki nikotin miktarı anne kanından yüksektir. Sigaranın bırakılması için kullanımda bulunan bazı nikotin yerine geçen maddelerin gebelikte kullanımları hususunda yeterli bilgi olmadığından gebelerin bu tür maddeleri tüketmeleri önerilmez.

Alkol Tüketimi

Etanol(etil alkol) potent bir teratojendir ve fetal alkol sendromuna yol açar. Düşüklere yol açmasının yanı sıra fetusda gelişme geriliği, yüz anomalileri, SSS fonksiyon bozuklukları ve mental retardasyona yol açabilmektedir. Bu tür yan etkilerin ortaya çıkması için ne oranda alkol alınması gerektiği halen bilinmemektedir. Bu nedenle gebelikte alkol tüketimi önerilmemektedir.

Kafein

Gebelikte kafein tüketiminin teratojenite oluşturduğuna dair bir bilgi yoktur. Ancak gebelik kafein sürecinde bazı yan etkilere yol açabilmektedir. Bunlardan üzerinde en çok çalışma bulunanı kafein ile düşük ve fetal gelişim geriliği arasındaki ilişkilerdir. Yapılan çalışmalar günde 300 mg kafein tüketiminin düşük riskini 2 kat ve fetal gelişim geriliğini de 1,4 kat arttırdığını ortaya koymuştur. Bu miktarda kafeine 3 kupa neskafe veya 4 fincan Türk kahvesi veya 10 bardak çay denk gelmektedir.

Bunun yanı sıra kolalı içeceklerde de kafein bulunduğundan bu ürünlerin de tüketimi mümkün olduğunca az olmalıdır.

Balık Tüketimi

Balık protein açısından çok zengin bir besin kaynağıdır ve sature yağ içeriği az ve omega 3 yağ asit içeriği fazladır. Bu nedenle gebelikte tüketilmeleri faydalıdır. Ancak bazı balık türleri yüksek oranda civa içerebildiğinden (köpek balığı, kılıç balığı, ceylan balığı ve kiremit balığı vb) gebelikte tüketilmelerine izin verilmez.

Genel yaklaşım olarak balıkların civa içerikleri bilinmediği sürece haftalık 350-500 gramın üstünde balık tüketilmemelidir.