

deomed®

Deomed Medikal Yayıncılık

Okumuş / Mete (Ed.)

**Anne Babalar için Doğuma Hazırlık / Sağlık Profesyonelleri için Rehber**

16.5 x 24 cm, XIV + 210 Sayfa

ISBN 978-975-8882-31-1

Birinci baskı © Deomed, 2009.

[www.deomed.com](http://www.deomed.com)

# İçindekiler



## Bölüm 1 / Doğum Öncesi Dönemde Anne ve Bebek

<b>1.1 Doğum için Hazırlık Önemli midir?</b> .....	3
<b>1.2 Kadın ve Erkek Üreme Organlarının Yapısı, Çalışması ve Gebeliğin Oluşumu</b> .....	6
1.2.1 Kadın Üreme Organlarının Yapısı ve Çalışması .....	6
1.2.2 Gebeliğin Oluşumu .....	8
1.2.3 Erkek Üreme Organlarının Yapısı ve Çalışması .....	10
<b>1.3 Gebelikte Annede Oluşan Değişiklikler ve Öneriler</b> .....	12
1.3.1 Gebe Olduğunuzu Nasıl Anlarsınız? .....	12
1.3.2 Tahmini Doğum Tarihinizi Nasıl Hesaplayabilirsiniz? .....	15
1.3.3 Annenin Vücudunda Oluşan Değişiklikler .....	15
1.3.4 Gebelikte Sigara, Alkol ve İlaç Kullanımı .....	18
1.3.5 Gebelikte Giyinme .....	18
1.3.6 Gebelik ve Çalışma Hayatı .....	19
1.3.7 Gebelikte Bilgisayar Kullanımı .....	20
1.3.8 Gebelik ve Seyahat .....	20
1.3.9 Gebelik ve Cinsel Yaşamınız .....	21
1.3.10 Gebelikte Oluşan Duygusal Değişiklikler .....	22
<b>1.4 Bebeğin Anne Karnındaki Büyüme ve Gelişimi</b> .....	29
1.4.1 Bebeğinizin Gelişimi .....	29
<b>1.5 Gebelikte Yapılması Gereken Testler ve İzlemler</b> .....	32
1.5.1 Ultrasonografi (Ultrason, USG) .....	32
1.5.2 İkili Test (11-14 Testi) .....	35
1.5.3 Üçlü Test .....	36
1.5.4 Amniyosentez .....	37
1.5.5 Doppler Kan Akımı Çalışmaları ( <i>Umbilical Velocimetry</i> ) .....	38
1.5.6 Nonstress Test (NST) .....	38
1.5.7 Anne Tarafından Fetal Hareketlerin İzlenmesi .....	39
1.5.8 Kan Testleri .....	39



1.5.9 İdrar Testleri	40
1.5.10 Aşı Uygulaması	40
<b>1.6 Gebelikte Beslenme</b>	<b>44</b>
1.6.1 Beslenme Nedir?	44
1.6.2 Gebelikte Beslenme Neden Önemlidir?	45
1.6.3 Gebelikte Ne Kadar Kilo Almalısınız?	46
1.6.4 Gebelikte Yeterli ve Dengeli Beslenmeyi Nasıl Sağlayabiliriz?	48
1.6.5 Besin Grupları	54
1.6.6 Gebelikte Beslenme ile İlişkili Sık Rastlanan Sorunlar ve Öneriler	57
1.6.7 Sağlıklı Yemek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Yöntemleri	58
1.6.8 Gebelik, İçecekler ve Katkılı Yiyecekler	59
<b>1.7 Gebelikte Yapılması Gereken Egzersizler</b>	<b>62</b>
1.7.1 Egzersizlerin Gebe İçin Yararları Nelerdir?	62
1.7.2 Gebelik Egzersizleri İçin Genel İlkeler	63
1.7.3 Egzersizlerin Yapılmaması Gereken Durumlar	64
1.7.4 Egzersizin Sonlandırılması Gereken Durumlar	64
1.7.5 Her Gebe Kadının Yapması Gereken Egzersizler	65



## **Bölüm 2 / Doğum**

<b>2.1 Doğum Eylemi Nedir?</b>	<b>83</b>
2.1.1 Doğuma Hazırlık Planı	84
2.1.2 Doğumun Yaklaştığını Gösteren Belirtiler	84
2.1.3 Hastaneye Giderken Götürülmesi Gerekenler	86
<b>2.2 Doğum Başlıyor: Normal Doğum ve Bilmeniz Gerekenler</b>	<b>88</b>
2.2.1 Doğumun Başladığını Gösteren Belirtiler	88
2.2.2 Doğum İçin Hastaneye Gittiğinizde Neler ile Karşılaşacaksınız?	90
2.2.3 Doğumun Evreleri ve Evrelere Göre Yapmanız Gerekenler	
2.2.4 Doğum Ağrılarınızı Daha Fazla Hissetmenize Neden Olabilecek Durumlar Nelerdir?	96

2.2.5	Doğum Ağrılarınızı Daha Az Hissetmenizi Sağlayacak Durumlar Nelerdir? .....	96
2.2.6	Epidural Anestezi (Ağrısız Doğum) .....	97
2.2.7	Doğumdan Hemen Sonra Bebeğe Neler Yapılır? .....	98
<b>2.3</b>	<b>Sezaryen Doğum ve Bilmeniz Gerekenler</b> .....	99
2.3.1	Hangi Durumlarda Sezaryen Doğum Gerekir? .....	100
2.3.2	Planlı Sezaryen Öncesi Yapılması Gerekenler? .....	100
2.3.3	Sezaryen Sonrası Bilinmesi ve Yapılması Gerekenler .....	101
<b>2.4</b>	<b>Doğum Ağrısı ile Baş Etme ve Yapılması Gereken Egzersizler</b> .....	104
2.4.1	Doğum Ağrısı .....	104
2.4.2	Doğum Ağrıları ile Baş Etmede Kullanılan İlaçsız Yöntemler .....	105



## **Bölüm 3 / Doğum Sonrası Dönemde Anne ve Bebek**

<b>3.1</b>	<b>Loğusalık Dönemi</b> .....	117
3.1.1	Hastaneden Ne Zaman Taburcu Olacaksınız? .....	117
3.1.2	Loğusalık Döneminde Görülen Değişiklikler .....	118
3.1.3	Loğusalık Döneminde Kendinize Nasıl Bakacaksınız? .....	125
<b>3.2</b>	<b>Loğusalıkta Beslenme</b> .....	133
3.2.1	Loğusalıkta Beslenmenin Önemi .....	133
3.2.2	Loğusalıkta Beslenmede Dikkat Edilecek Noktalar .....	134
<b>3.3</b>	<b>Anne Sütü ve Emzirme</b> .....	137
3.3.1	Anne Sütünün İçinde Hangi Maddeler Bulunur? .....	137
3.3.2	Anne Sütü ve Emzirmenin Yararları .....	137
3.3.3	Memelerin Yapısı .....	138
3.3.4	Süt Oluşumunu ve Atılımını Sağlayan Hormonlar .....	139
3.3.5	Bebeğin Emmesine Yardımcı Refleksler .....	141
3.3.6	Emzirme Sırasında Nelere Dikkat Etmelisiniz? .....	141
3.3.7	Meme Bakımı .....	147
3.3.8	Emzirme ve İlaç Kullanımı .....	148



3.3.9	Çalışan Anneler ve Emzirme	148
3.3.10	Sütün Sağılması	149
3.3.11	Sık Görülen Emzirme Problemleri	151
3.3.12	Sütten Kesme	153
<b>3.4</b>	<b>Yenidoğan Bebeğin Bakımı</b>	<b>155</b>
3.4.1	Bebeğinizin Genel Görünümü Nasıl Olacak?	155
3.4.2	Bebeğinizin Vücut Isısı Nasıldır?	155
3.4.3	Bebeğinizi Kaldırmak, Kucağınıza Almak	156
3.4.4	Bebeğinizi Giydirmek	157
3.4.5	Bebeğinizin Giysilerini Seçerken Nelere Dikkat Etmeniz Gerekir?	157
3.4.6	Bebeğinizin Giysilerinin Yıkınması	158
3.4.7	Bebeğinizin Çiş ve Kakası	159
3.4.8	Bebeğinizin Bezinin Seçimi	159
3.4.9	Bebeğinizin Bezinin Değiştirilmesi, Altının Temizlenmesi	160
3.4.10	Bebeğinizin Göbek Bakım	161
3.4.11	Bebeğinizin Tırnakları Ne Zaman Kesilmelidir?	162
3.4.12	Bebeğinizin Banyosu	162
3.4.13	Bebeğinizin Cilt Bakımı	165
3.4.14	Bebeğiniz Neden Ağlar?	165
3.4.15	Bebeğinizle Nasıl İletişim Kurmalısınız?	167
3.4.16	Bebeğinizin Odası	168
3.4.17	Bebeklik Döneminde Sık Görülen Bazı Sorunlar	169
3.4.18	Yenidoğan Bebeğinizin Güvenliği İçin Neler Yapmalısınız?	171
3.4.19	Bebeğin Nüfus İşlemleri	172
<b>3.5</b>	<b>Bebek Masajı</b>	<b>174</b>
3.5.1	Masaja Ne Zaman Başlamalısınız?	174
3.5.2	Bebek Masajının Yararları Nelerdir?	174
3.5.3	Masaj Hangi Durumlarda Yapılmaz?	175
3.5.4	Masaj İçin Gerekli Koşullar Nelerdir?	175
3.5.5	Bebek Masajı Nasıl Yapılır?	175

<b>3.6 Doğum Sonrasında Yapılması Gereken Egzersizler</b> .....	184
3.6.1 Doğum Sonrası Dönemde Egzersizlere Ne Zaman Başlanmalıdır? .....	184
3.6.2 Doğum Sonrası Egzersizlerin Amaçları .....	185
3.6.3 Doğum Sonrası Dönemde Yapılması Gereken Egzersizler .....	185
3.6.4 Doğum Sonrası Dönemde Vücudunuzu Korumak İçin Dikkat Etmeniz Gerekenler .....	197



### **Ek / Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Doğuma Hazırlık Sınıfı Programı**

<b>Amaç ve Özellikler</b> .....	199
<b>Program Örneği</b> .....	200
<b>Eğitim Ekibimiz ve Yazarlar</b> .....	201
<b>Yürüttüğümüz Kurslardan Görüntüler</b> .....	202



<b>Kaynaklar</b> .....	207
------------------------	-----