

Bebeğin Anne Karnındaki Gelişim Süreci 8

Gül Okur¹

Beril Demirel²

Fatıma Nur Özcan³

Fatma Kuren⁴

Melisa Türkoğlu⁵

Özet

Kitapta döllenme , gebelik süreci , fetüs ve gebelikte yapılmaması gerekenler ele alındı. Vücutta meydana gelen hormonal değişiklikler ve oluşabilecek risklere değinildi. Anne adaylarını bilgilendirmek , onları sürece hazırlamak ve yol göstermek amacıyla oluşturuldu.

GEBELİĞİN ÖNEMİ VE SÜRESİ (1)

Gebelik ya da geniş anlamı ile doğum bilgisi bir ulusun sağlığına etki eden en önemli etkenlerden birisidir. Doğum kontrol yöntemi kullanmayan bir kadın gebelik için yaklaşık 500 fırsata sahiptir. Gebelik cinsel ilişkisinin gerçekleşmesi koşuluyla 1500 günden herhangi birinde oluşabilir. (yumurtlama günü ve önceki 2 gün). Gebelik öncesi bakım programı (antenatal takip) gebe kalmak isteyen kadınlara, sahip oldukları riskleri azaltarak, sağlıklı bir yaşam sağlayarak ve gebeliğe hazırlığı kolaylaştırarak yardımcı olur (1).

- 1 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 2 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 3 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 4 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 5 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi

GEBELİĞİN NORMAL SÜRESİ

Son menstural siklusun (regl – adet kanaması) ilk gününden itibaren 28 günlük düzenli siklusları olanlar için hesaplanan ortalama gebelik süresi 280 güne ya da 40 haftaya denk gelmektedir. Gebeliğin 280 günlük yani 40 haftalık süresi 3 takvim ayı olacak şekilde 3 eşit döneme bölebiliriz (1).

İlk 14 hafta : İlk trimester

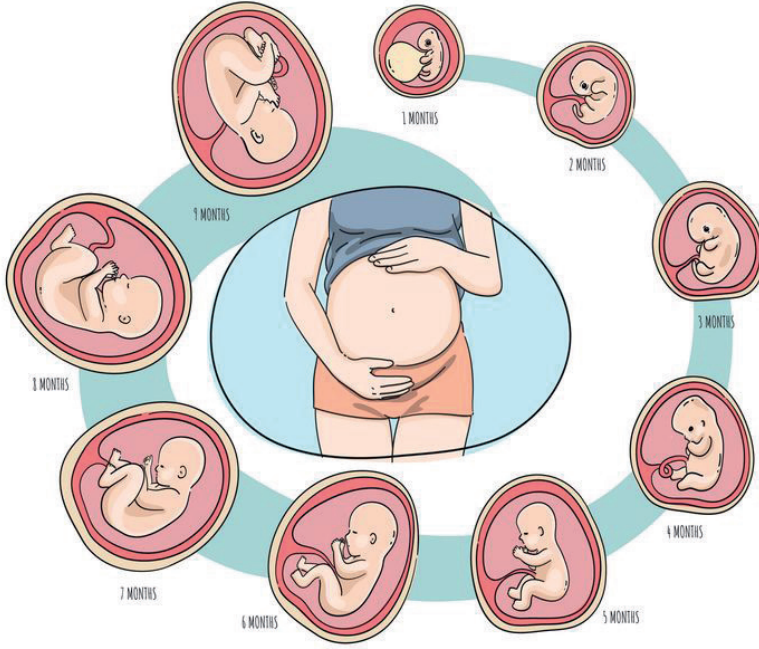
14 – 28 hafta : İkinci trimester

28 – 42 hafta : Üçüncü trimester

Ortalama 40 haftalık gebelik sürecinde normal bebek doğumu 2 hafta önce ya da sonra olabilir. Yani 40 hafta (- +) 2 haftalık bir süreçten bahsedilebilir. Bu nedenle fetusun yaşının bilinmesi ideal obstetrik tedavisi için önemlidir. Klinik olarak uygun ölçüm birimi, tamamlanan gestasyon haftasıdır. Beklenen adet gecikmesi durumunda kanda (b Hcg) ya da idrarda yapılan test ile gebelik tanısı konulabilir. İlk tanıdan sonra yapılması gereken şey, gebeliğin rahim içinde ve kalp atışları ile ultrasonografide tespittir. SAT (son adet tarihinden) itibaren 5 – 6 hafta sonra USG ile tanı konulabilir (1).

ANNE KARNINDA BEBEĞİN GELİŞİMİ NASILDIR?

Bebeğiniz gelişmeye başladığı günü hesaplamak ve gebelik gelişimini takip etmek zor olabilir. Gebelik gelişimi son adet tarihinizin ilk gününden başlasada fetüs gelişimi ilişki tarihinden sonra başlar. Hamilelik için her kadının farklı bir adet dönemi olduğu ve ortak terminoloji kullanmak amaçlandığı için son adet tarihi gebeliğin başlangıcı kabul edilir. **Gestasyonel yaş** (son adet tarihi) adet dönemine göre gebelik yaşını verirken ve **fetal yaş** ilişki ile başlayan ve büyüyen bebeğin gerçek yaşını verir. Hamilelik için genellikle gestasyonel yaş gebelik yaşı için kullanılır. Ölçümler tepeden tırnağa toplam uzunluğu verecek şekilde hesaplanır. Daha sonra baş popo, karın çevresi, baş çevresi ve çapı, uyluk kemiği uzunlukları devreye girer (2). Hamilelik de yaklaşık 12 – 14 hafta trimester olarak ayrılmıştır. Gebeliğin ilk 13 haftası sonunda 1 hafta dan 13. Haftaya kadar olan dönemi kapsar ve 1., 2. ve 3. ayları oluşur. İkinci trimesterde genellikle 13. Haftada başlar ve 26 hafta civarında sona erer ve 4., 5. ve 6. Gebelik aylarından oluşur. Üçüncü trimesterde 26. Hafta civarı başlar 38– 42. Haftalarda son bulur ve gebeliğin 7, 8 ve 9. Aylarını kapsar (3).



ŞEKİL 1: BEBEĞİN ANNE KARNINDAKİ AY AY GELİŞİMİ

(<https://www.aslialay.com.tr/ay-ay-gebelik-gelisimi>)

DÖLLENME NEDİR?

Döllenme, sperm ve yumurtanın bir araya gelmesiyle gerçekleşmektedir. Döllenme, gebeliğin oluşması için gereken pek çok adımdan bir tanesidir. Döllenme, adet döngüsüyle yakından ilişkilidir. Kadın vücudu, her adet döngüsü boyunca olası bir gebelik için hazırlanır. Döllenme için gerçekleşmesi gereken süreçlerden biri olan yumurtlama sonrası yumurta, fallop tüplerine ve rahme ilerler. Yumurta, fallop tüplerindeki yolculuğu sırasında spermle karşılaşması halinde döllenebilir (4).

Döllenme için gereken spermier ise testislerde üretilir. Ejakülasyon sırasında milyonlarca sperm hücresi ortaya çıktığı için korunmasız ilişki sonrası bu spermier vajinaya ve fallop tüplerine ulaşabilir. Bununla birlikte milyonlarca spermden yalnızca bir tanesi yumurtaya nüfuz edebilir. Spermin yumurtaya nüfuz edememesi halinde ise yumurta çözünerek yok olur. Sperm ile yumurtanın bir araya gelmesi halinde döllenme gerçekleşmek zorunda değildir. Yumurta ve spermin bir araya geldiği durumlarda döllenmenin gerçekleşme ihtimali yaklaşık olarak yüzde 25 ila yüzde 35 olmaktadır. Bu oranlar, kadının 35 yaşına gelmesiyle birlikte azalma göstermektedir (4).

DÖLLENME NASIL OLUR?

Sperm, fallop tüplerine ulaştığında döllenme gerçekleşebilir. Spermin yumurtayı döllemede başarılı olması halinde döllenmiş yumurta, fallop tüplerinden aşağı hareket eder ve bölünmeye başlar. Spermin yumurtayı döllemesinden yaklaşık bir hafta sonra döllenmiş yumurta ya da zigot rahme doğru hareket eder. Bu aşamada döllenmiş yumurta, yaklaşık 100 hücreden oluşan blastosist aşamasına gelir.(4)

Blastosist, rahme ulaştıktan sonra gebeliğin kalanı boyunca burada tutunur. Blastosistin rahme tutunmasına, yerleşme adı verilir. Bununla birlikte döllenmenin gerçekleşmesi, yerleşmenin gerçekleşeceği anlamına gelmez. Bazen yumurta döllenmiş olsa dahi tutunma gerçekleşmez ve döllenmiş yumurta, adet kanamasıyla birlikte dışarı atılır. (4). Yerleşmenin gerçekleşmesi halinde hücre bölünmesi devam eder ve hücrelerin bir kısmı bebeği bir kısmı ise plasentayı oluşturur. Rahimde fetüsün büyümeye başlamasıyla birlikte vücutta çeşitli hormonlar üretilmeye başlanır. Bu hormonların görevlerinden bir tanesi, normalde adet kanamasıyla birlikte atılan rahim içi tabakanın, fetüsün gelişimi için rahimde tutulmasını sağlamaktır. Bu nedenle gebeliğin ilk belirtisi genelde adet gecikmesi olmaktadır (4).

DÖLLENME NE ZAMAN OLUR?

Adet döngüsü, adet kanamasının başladığı ilk günden sonraki adet kanamasının ilk gününe kadar geçen süreci kapsamaktadır. Normal bir adet döngüsünün 28 gün sürdüğü kabul edilmektedir. Yumurtlamanın ne zaman gerçekleşeceği, adet döngüsünün uzunluğuna bağlı olarak her kadında farklılık göstermektedir. 28 günlük bir adet döngüsünde 14. gün civarı yumurtlama gerçekleşir. Yumurtlamadan sonra 24 saat içinde sperm yumurtayı dölleyebilir. Döllenme gerçekleştikten yaklaşık 6 gün sonra döllenmiş yumurta, rahim içi tabakaya tutunur. Bu durumda gebelik gerçekleşmiş olur. (4).

Döllenmiş yumurtanın rahim içi tabakaya tutunmasıyla birlikte plasenta oluşmaya başlar. Plasenta, hCG hormonunu üreterek bu hormonun kana ve idrara karışmasını sağlar. HCG, döllenme gerçekleştikten yaklaşık 11 gün sonra kanda tespit edilebilmektedir. Bununla birlikte evde yapılan gebelik testleri, idrardaki hCG'yi tespit ettiği için gebelik testinden doğru sonuç alabilmek için adet gecikmesini beklemek gerekir.(4)

DÖLLENME NEREDE OLUR?

Döllenmenin genelde rahimde gerçekleştiği düşünülse de rahim, bebeğin geliştiği yerdir. Döllenme ise fallop tüplerinde gerçekleşmektedir. Spermlerin

tek amacı, yumurtayla bir araya gelmektir. Bu nedenle spermiler öncelikle vajinadan geçerek rahim ağzına, rahme ve son olarak fallop tüplerine ulaşmaktadır. Her şey yolunda giderse spermilerden bir tanesi yumurtaya nüfuz eder ve döllenme gerçekleşir.(4). Döllenme gerçekleştikten sonra döllenmiş yumurta genelde rahme tutunmaktadır. Bununla birlikte döllenmiş yumurta bazen rahim dışında bir yere tutunabilmekte ve gelişebilmektedir. Buna dış gebelik adı verilmektedir.Dış gebelik genelde fallop tüplerinden birinde gerçekleşir. Bununla birlikte dış gebeliğin yumurtalıklarda veya rahim ağzında görülmesi de mümkündür. Bebeğin rahim dışında bir yerde gelişmesi mümkün olmadığı için dış gebeliğin sonlandırılması gerekir.(4)

YUMURTA VE SPERM NE KADAR SÜREDE BİRLEŞİR?

Yumurta ve sperm birleşmesi ve döllenmenin gerçekleşmesi, korunmasız cinsel ilişki sonrası çok kısa sürebilir. Sperm rahme ve fallop tüplerine ulaşması, ejakülasyon sonrası 30 dakika kadar kısa bir sürede gerçekleşebilir. Yumurta, yumurtalıklardan bırakıldıktan sonra yalnızca 12 ila 24 saat boyunca döllenebilmektedir. Ardından yumurta parçalanmaya başladığı için bu süreden sonra gebeliğin gerçekleşmesi mümkün değildir. Bununla birlikte yumurtlamadan önceki 5 gün içinde korunmasız ilişkiye girilmesi halinde sperm kadının vücudunda beklemesi ve bu sayede yumurtayı dölemesi mümkün olabilir. Bu nedenle yumurtlamadan önceki günler ve yumurtlama günü ilişkiye girmek, döllenmenin gerçekleşmesi açısından önemlidir.(4)

DÖLLENME SONRASI GEBELİK BELİRTİLERİ NE ZAMAN BAŞLAR?

Gebelik belirtilerinin ne zaman başladığı, kadından kadına değişiklik gösteren bir konudur. Bazı kadınlar, döllenmeden hemen sonra belirti hissetmeye başlarken bazıları ise gebelik testinden pozitif sonuç aldıktan haftalar sonra gebe hissetmeye başlamaktadır.

Gebelik belirtileri arasında en sık görülenlerden bazıları şunlardır:

- Adet gecikmesi
- Sık idrara çıkma
- Yorgun hissetme
- Mide bulantısı
- Göğüslerde ağrı veya şişkinlik
- Lekelenme
- Baş ağrısı

- Ruh halinde değişimler

DÖLLENME SONRASI GEBELİK TESTİ NE ZAMAN YAPILMALI?

Döllenmenin gerçekleşmesi ve döllenmiş yumurtanın rahme tutunması ile gebelik testinden hemen pozitif sonuç almak mümkün değildir. Evde gebelik testleri, idrardaki hCG'yi tespit ederek çalıştığı için döllenme sonrası belli bir süre geçmesi gerekir. İdrarda hCG tespit edilebilmesi için genelde döllenmeden sonra 6 ila 14 gün geçmesi gerekmektedir birlikte kesin sonuç için adet geciktirdiği günü beklemek gerekir. Kanda gebelik testleri, hCG'yi daha erken tespit edebilmektedir. Bu nedenle gebe kalıp kalmadığınızı daha erken öğrenmek isterseniz, hastaneye giderek kanda gebelik testi yaptırabilirsiniz (4).

GEBELİKTE İLK TRİMESTERDE BEKLENENLER - İLK 3 AYLIK SÜREÇTE NE OLUYOR?

Gebelikte ilk trimester bebeğin hızla oluştuğu dönemdir. Hamilelik yaklaşık 40 hafta sürer. Haftalar üç trimester halinde gruplandırılmıştır. İlk üç aylık dönem, yumurtanın sperm tarafından döllenmesi (gebe kalma) ile gebeliğin 12. haftası arasındaki zamandır. Diğer bir ifadeyle bu dönem, son adetinizin ilk gününde başlar. Bu üç aylık dönemde bebeğiniz diğer zamanlardan daha hızlı büyür. 6 haftaya kadar genellikle kalp atışı duyulabilir ve 12. haftanın sonunda bebeğinizin kemikleri, kasları ve vücudun tüm organları oluşur. Bu süreçte bebeğiniz küçük bir insana benzemeye başlar ve artık fetus olarak adlandırılır. Hatta yutma pratiği bile yapar (5).

Bir kadının vücudu, hamileliğin ilk 12 haftasında birçok değişikliğe uğrar. Hafta hafta hamileliği anlamak, bilinçli kararlar vermenize ve önünüzdeki büyük değişikliklere hazırlanmanıza yardımcı olabilir.

İlk üç aylık dönemde bir kadının vücuduna ne olur?

Gebelikte ilk trimester döneminde kadınların vücudunda çeşitli değişiklikler oluşur. Bu dönemde, vücuttaki hemen hemen her organı etkileyen hormonlar salgılanır. Hamile olabileceğin ilk işaret, adet görmemektir.

İlk birkaç hafta geçtikçe bazı kadınlar şunları yaşar;

- ✧ Yorgunluk
- ✧ Mide bulantısı
- ✧ Kusmak
- ✧ Ruh hali

- ❖ Göğüslerde hassasiyet
- ❖ Göğüste ağırlı yanma hissi
- ❖ Kilo almak
- ❖ Baş ağrısı
- ❖ Belirli yiyeceklere karşı istek (aşermek)
- ❖ Belirli yiyeceklerden tikslenme
- ❖ Kabızlık

GEBELİKTE İLK TRİMESTERDE FETÜSE NE OLUR?

Hamileliğinizin ilk günü aynı zamanda son adet döneminizin de ilk günüdür. Yaklaşık 10 ila 14 gün sonra bir yumurta salınır, spermle birleşir ve gebelik gerçekleşir. Bebek ilk üç aylık dönemde hızla gelişir. Fetüs beyin ve omurilik geliştirmeye başlar ve organlar oluşmaya başlar. Bebeğin kalbi de ilk üç aylık dönemde atmaya başlayacaktır. İlk haftalarda kollar ve bacaklar tomurcuklanmaya, sekiz haftanın sonunda el ve ayak parmakları oluşmaya başlar. Gebeliğin ilk trimester döneminin sonunda bebeğin cinsel organları oluşmuştur. Çeşitli bilimsel verilere göre bebek artık yaklaşık 7,62 santimetre uzunluğunda ve neredeyse 30 gram ağırlığındadır.(5).

Bu dönemde doktordan ne beklenebilir?

- ❖ Hamile olduğunuzu ilk öğrendiğinizde doktorunuzdan randevu alın. Henüz doğum öncesi vitaminleri almadıysanız, hemen başlayın. İdeal olarak, kadınlar gebelikten bir yıl önce folik asit (doğum öncesi vitaminlerde) alır. Gebelikte ilk trimesterde ayda bir doktora görünmek gerekir.
- ❖ İlk ziyaretiniz sırasında, doktorunuz sağlık geçmişinizin tümünü alacaktır ve tam bir fiziksel ve pelvik muayene yapacaktır. Doktorunuz ayrıca şunları yapabilir;
- ❖ Hamileliği doğrulamak için ultrason muayenesi
- ❖ Pap testi
- ❖ Tansiyon ölçümü
- ❖ Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, HIV ve hepatit testi
- ❖ Son adetinizin ilk gününden itibaren veya son gününden itibaren geçen süreyi hesaplamak / tahmin etmek
- ❖ Anemi gibi risk faktörleri için tarama

- ✧ Tiroid seviyelerinin kontrolü
- ✧ Kilo kontrolü

İLK ÜÇ AYLIK DÖNEMDE NASIL SAĞLIKLI KALABİLİRİM?

Bir kadının hamileyken ne yapması ve nelerden kaçınması gerektiğinin farkında olması, kendisine ve gelişmekte olan bebeğine bakması için önemlidir. (6)

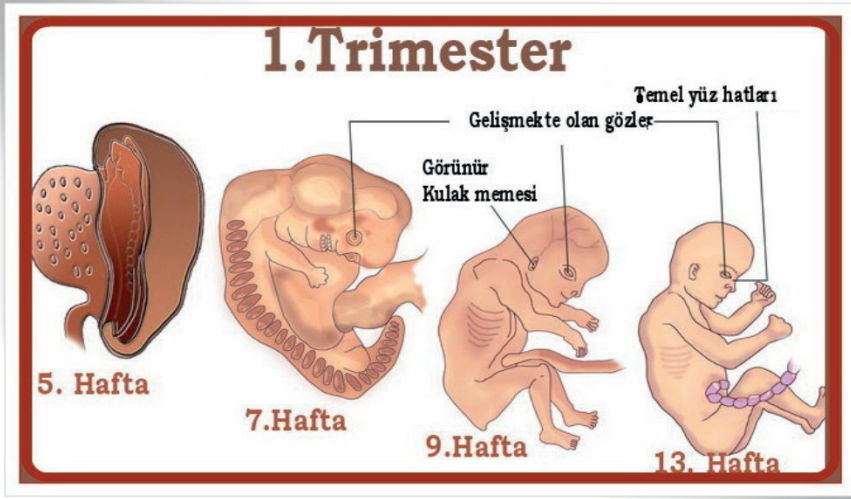
Gebelikte ilk trimesterde alınacak sağlık önlemleri şunlardır;

- ✧ Doğum öncesi vitaminleri almak
- ✧ Düzenli egzersiz yapmak
- ✧ Kegel egzersizleri yaparak pelvik tabanınızı çalıştırmak
- ✧ Meyveler, sebzeler, az yağlı protein türleri ve lif bakımından zengin bir diyet yapmak
- ✧ Bol su tüketimi
- ✧ Yeterli kalori tüketimi (normalden en az 300 kalori daha fazla)
- ✧ İlk trimesterde kaçınılması gerekenler

Gebelikte ilk trimester döneminde bunlardan kaçınılmalıdır;

- ✧ Yorucu egzersiz veya kuvvet antrenmanı
- ✧ Alkol, fazla kafein (günde en fazla bir fincan kahve veya çay) ve sigara tüketimi
- ✧ Uyuşturucu
- ✧ Çiğ balık veya füme deniz ürünleri
- ✧ Köpekbalığı, kılıç balığı, uskumru veya kapan balığı (bunlar yüksek düzeyde cıva içerir)
- ✧ Çiğ sebze ve ot tüketimi
- ✧ Toksoplazmoz adı verilen paraziter bir hastalığı taşıyabilen kedi kumu
- ✧ Pastörize edilmemiş süt veya diğer süt ürünleri
- ✧ Şarküteri etleri veya soslu sandviç
- ✧ Amerikan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları Kongresi (ACOG), hastanelerin ve doğum merkezlerinin bebek doğurmak için en güvenli yer olduğunu açıklamıştı. Acil bir durumda, bir hastane

durumu ele almak için tam donanımlı tek yerdir. Ancak evde doğum yapma seçeneği de bulunmaktadır (6).



ŞEKİL 2: GEBELİKTE 1. TRİMESTER

(<https://www.antalyaakkayajinekoloji.com/gebelik/gebelikte-ilk-uc-ay/>)

GEBELİKTE İKİNCİ TRİMESTERDE BEKLENENLER - İKİNCİ ÜÇ AYLIK DÖNEMDE NELER OLUYOR?

Gebelikte ikinci trimester dönemi, ilk 3 ayın bitiminin ardından ikinci üç ayı kapsar. Hamilelik yaklaşık 40 hafta sürer. Haftalar üç trimester halinde gruplandırılmıştır. İkinci üç aylık dönem, gebeliğin 13. ila 27. haftalarıdır. Gebelikte ikinci trimesterde bebek büyür ve güçlenir; birçok kadın daha büyük bir göbeğe sahip olur. Çoğu kadın, ikinci üç aylık dönemin ilk üç aylık dönemden çok daha kolay olduğunu belirtir ancak ikinci üç aylık dönemdeki hamileliğiniz hakkında bilgi sahibi olmak yine de önemlidir. Hamileliğinizi hafta hafta anlamak, bilinçli kararlar vermenize ve ilerideki büyük değişikliklere hazırlanmanıza yardımcı olur (6).

GEBELİKTE İKİNCİ TRİMESTERDE VÜCUDUNUZA NE OLUR?

Gebelikte ikinci trimester döneminde, ilk üç aylık dönemde yaşamış olabileceğiniz belirtiler düzelmeye başlar. Pek çok kadın mide bulantısı ve yorgunluğun azalmaya başladığını ve ikinci üç aylık dönemi hamileliğinin en kolay ve en eğlenceli kısmı olarak gördüklerini belirtiyor.

Aşağıdaki değişiklikler ve semptomlar ortaya çıkabilir;

- ✧ Rahim genişler
- ✧ Daha büyük bir karın
- ✧ Düşük kan basıncına bağlı baş dönmesi
- ✧ Bebeğin hareket ettiğini hissetmek
- ✧ Vücut ağrıları
- ✧ İştah artışı
- ✧ Mide, göğüs, uyluk ve/veya kalçalarda çatlaklar
- ✧ Meme uçlarınızın etrafındaki cildin koyulaşması veya daha koyu cilt lekeleri gibi cilt değişiklikleri
- ✧ Kaşıntı
- ✧ Ayak bileklerinin veya ellerin şişmesi

İKİNCİ TRİMESTERDE FETÜSE NE OLUR?

Bebeğin organları gebelikteki ikinci trimesterde tamamen gelişir. Bebek ayrıca duymaya ve yutmaya da başlayabilir. Küçük tüyler fark edilir hale gelir. Ayrıca ikinci trimesterde bebek hareket etmeye başlayacaktır.

Fetüs, hamile kadının fark etmeye başlayacağı uyku ve uyanma döngüleri geliştirecektir. Amerikan Hamilelik Derneği'ne göre, ikinci üç aylık dönemin sonunda bebek yaklaşık 35 cm boy uzunluğuna ve yaklaşık 0.91 kg ağırlığa ulaşacaktır (6).

İkinci trimesterde cinsiyet belli olacak!

Gebelikte İkinci trimesterde doktorunuz bebeğinizin kız mı erkek mi olduğunu belirlemek için ultrason testi yapacaktır. Doğum yapmadan önce bebeğin cinsiyetini bilmek isteyip istemediğinize karar vermek kendi seçiminizdir.

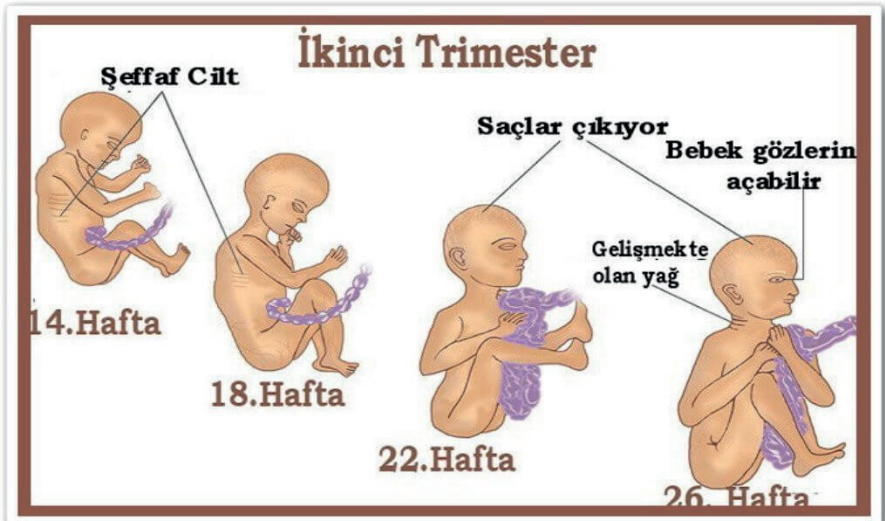
İKİNCİ ÜÇ AYLIK DÖNEMDE NASIL SAĞLIKLI KALABİLİRSİNİZ?

Hamileliğiniz devam ederken ne yapmanız ve nelerden kaçınmanız gerektiğinin farkında olmak önemlidir. Bu, kendinize ve gelişmekte olan bebeğinize bakmanıza yardımcı olacaktır (7).

Kaçınılması gerekenler;

- ✧ Yorucu egzersiz veya kuvvet antrenmanı yapmayın.

- ❖ Alkol, sigara ve fazla kafein (günde en fazla bir fincan kahve veya çay) tüketmeyin.
- ❖ Uyuşturucu kullanmayın.
- ❖ Çiğ balık veya füme deniz ürünleri tüketmeyin.
- ❖ Köpekbalığı, kılıç balığı, uskumru ve kapan balığından uzak durun (bunlar yüksek düzeyde cıva içerir).
- ❖ Çiğ sebze ve ot tüketmeyin.
- ❖ Toksoplazmoza neden olan bir parazit taşıyabilen kedi kumundan uzak durun.
- ❖ Pastörize edilmemiş süt veya diğer süt ürünleri tüketmeyin.
- ❖ Şarküteri etleri veya sosisli sandviç yemeyin.
- ❖ Gebelikte ikinci trimester döneminde belirtilen reçeteli ilaçları kullanmamalısınız; akne için izotretinoin (Accutane), sedef hastalığı için asitretin (Soriatane), talidomid (Thalomid) ve yüksek tansiyon için ACE inhibitörleri.



ŞEKİL 3: GEBELİKTE 2. TRİMESTER

(<https://www.antalyaakkayajinekoloji.com/gebelik/gebelikte-ikinci-uc-ay/>)

GEBELİKTE ÜÇÜNCÜ TRİMESTER DÖNEMİNDE NELER OLUR? Hamilelik yaklaşık 40 hafta sürer. Haftalar üç trimester halinde gruplandırılmıştır. Üçüncü üç aylık dönem, gebeliğin 28 ila 40. haftalarını

kapsar ve doğumu da içine alan son 3 aydır. Üçüncü üç aylık dönem hamile bir kadın için hem fiziksel hem de duygusal açıdan zor olabilir. Bebeğin 37. haftanın sonunda dünyaya gelmesi beklenir ve bebeğin doğması sadece an meselesidir. Gebelikte üçüncü trimester döneminde nelerle karşılaşabileceğinizi öğrenmek, hamileliğinizin son aşamalarında sahip olabileceğiniz endişeleri azaltmaya yardımcı olabilir (7).

Gebelikte üçüncü trimester döneminde kadın vücudu; Gebelikte üçüncü trimester döneminde bir kadın bebeğini taşıdıkça daha fazla ağrı ve şişlik hissedebilir. Ayrıca doğumla ilgili endişeler de ortaya çıkabilir.

Üçüncü üç aylık dönemde meydana gelen diğer durumlar;

- ✧ Bebeğin iyice hareketlenmesi
- ✧ Braxton-Hicks adı verilen genellikle ağrılı olmayan uterusun ara sıra rastgele kasılması
- ✧ Tuvalet daha sık gitmek
- ✧ Göğüste ağrılı yanma hissi
- ✧ Şişmiş ayak bilekleri, parmaklar veya yüz
- ✧ Hemoroid
- ✧ Sulu süt sızdırabilen hassas göğüsler
- ✧ Uyumakta zorluk

ÜÇÜNCÜ TRİMESTERDE FETÜS GELİŞİMİ

- ✧ Yaklaşık 32. haftada bebeğinizin kemikleri tamamen şekillenir. Bebek artık gözlerini açıp kapatabilir ve ışığı algılayabilir. Bebeğin vücudu demir ve kalsiyum gibi mineralleri depolamaya başlayacaktır.
- ✧ Gebelikte üçüncü trimesterde 36. haftaya kadar bebek baş aşağı pozisyonunda olmalıdır. Bebek bu pozisyona geçmezse, doktorunuz bebeğin pozisyonunu değiştirmeye çalışabilir veya sezaryen doğumu isteyebilir. Sezaryende, doktorunuz, bebeği çıkarmak için karnınızda ve rahminizde bir kesik açar.
- ✧ 37. haftadan sonra bebeğinizin doğumu an meselesidir. Artık organları kendi başlarına çalışmaya hazırdır. Bebek artık yaklaşık 48 ila 53 cm boy uzunluğunda ve muhtemelen 2.72 ila 4 kg ağırlığındadır (7).

ÜÇÜNCÜ TRİMESTERDE SAĞLIKLIKALMANIN YOLLARI

Kendinize ve gelişmekte olan bebeğinize bakmak için hamileliğiniz devam ederken ne yapmanız ve nelerden kaçınmanız gerektiğinin farkında olmak önemlidir. Gebelikte üçüncü trimesterde sağlıklı kalmak ve sağlıklı olmak için yapmanız ve kaçınmanız gerekenler aşağıda listelenmiştir (7).

Yapmamız gerekenler;

- ✧ Doğum öncesi vitaminleri almaya devam edin.
- ✧ Şişlik veya ağrı hissetmedikçe aktiviteye devam edin.
- ✧ Kegel egzersizleri yaparak pelvik tabanınızı çalıştırın.
- ✧ Meyveler, sebzeler, az yağlı protein türleri ve lif bakımından zengin bir diyet yapın.
- ✧ Bol su için.
- ✧ Yeterli kalori tüketin (günde normalden yaklaşık 300 kalori daha fazla).
- ✧ Yürüyüş yapın.
- ✧ Dişlerinizi ve diş etlerinizi sağlıklı tutun. Sağlıksız dişler erken doğumla ilişkilidir.
- ✧ Bol bol dinlenin ve uyuyun.

Kaçınılması gerekenler;

- ✧ Yaralanmaya neden olabilecek yorucu egzersiz veya kuvvet antrenmanları
- ✧ Alkol, sigara ve günde 1 fincandan fazla kafein (çay ve kahve gibi)
- ✧ Uyuşturucu
- ✧ Çiğ balık ve füme deniz ürünleri
- ✧ Köpekbalığı, kılıç balığı, uskumru veya kapan balığı (yüksek düzeyde cıva içerirler)
- ✧ Çiğ sebze ve otlar
- ✧ Toksoplazmoza neden olan bir paraziti taşıyabilen kedi kumu
- ✧ Pastörize edilmemiş süt veya diğer süt ürünleri
- ✧ Şarküteri etleri veya sosisli sandviç
- ✧ Reçeteli bazı ilaçlar da kullanılmamalıdır; akne için izotretinoin (Accutane), sedef hastalığı için asitretin (Soriatane), talidomid

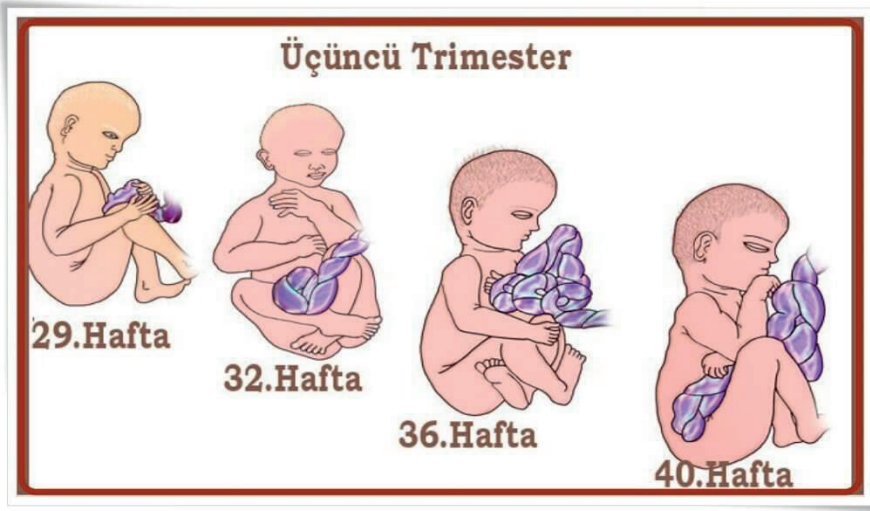
(Thalomid) ve yüksek tansiyon için ACE inhibitörleri. Bu ilaçları kullanıyor iseniz doktorunuzla görüşün.

ÜÇÜNCÜ ÜÇ AYLIK DÖNEMDE DOĞUMA HAZIRLANMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Gebelikte üçüncü trimester artık doğumun da içinde bulunduğu son virajdır. Bunu daha önce yapmadıysanız, çocuğunuzu nerede doğurmayı planladığınıza karar verin.

Aşağıda belirtilen bazı son dakika hazırlıkları, doğumun daha sorunsuz ilerlemesine yardımcı olacaktır;

- ✧ Henüz katılmadıysanız bir doğum öncesi kursuna katılın. Bu, doğum sırasında neler bekleyebileceğini ve doğum için mevcut olan farklı seçenekleri öğrenmek fırsatı sağlar.
- ✧ Evcil hayvanlarınıza veya diğer çocuklarınıza bakabilecek bir aile üyesi veya arkadaş seçin.
- ✧ Doğumdan sonra eve döndüğünüzde yiyebileceğiniz yemekler pişirin.
- ✧ Siz ve bebeğiniz için temel ihtiyaçlarla dolu bir doğum çantası hazırlayın.
- ✧ Hastaneye gitmek için rotayı ve ulaşım şeklini planlayın.
- ✧ Aracınıza bir bebek koltuğu yerleştirin.
- ✧ Doktorunuzla bir doğum planı geliştirin (sigorta işlemleri, ön kayıt bilgileri, doğumda ve sonrasında yanınızda olmasını istediğiniz kişilerin isimleri gibi).
- ✧ İşvereninizle doğum iznini ayarlayın.
- ✧ Bebeğiniz için bir beşik hazırlayın ve güvenli olduğunu kontrol edin.
- ✧ Beşik ve bebek arabası gibi diğer eşyaları almaya çalışın ve bunların güvenli olduğundan emin olun.
- ✧ Evinizdeki duman ve karbonmonoksit dedektörlerinizin düzgün çalışıp çalışmadığını kontrol edin.
- ✧ Acil durum numaralarını telefonunuza kaydedin.
- ✧ Bebek bezi, ıslak mendil ve bebek kıyafetleri gibi bebek malzemelerini farklı bedenlerde stoklayın.



ŞEKİL 4: GEBELİKTE 3. TRİMESTER

(<https://www.antalyaakkayajinekoloji.com/gebelik/gebelikte-son-uc-ay/>)

YÜKSEK RİSKLİ GEBELİKLER

Yüksek riskli gebelikler; gebelik, doğum veya lohusalık sürecinde, annenin veya bebeğin sağlığını tehdit eden bir sorunun yaşanma riskinin yüksek olduğu gebeliklerdir. Bazı kadınlarda riskli durumlar gebelik sürecinde ortaya çıkarken, bazı kadınlar kronik hastalıklar gibi çeşitli nedenlerle hamileliğin başlangıcından itibaren yüksek risk altındadır. Yüksek risk, sağlıklı ve başarılı bir hamilelik için gebelikten doğuma kadar ekstra özen ve dikkat gerektiği anlamına gelir. Bu nedenle yüksek riskli gebeliklerde, anne ve bebek açısından en iyi sonucun sağlanması için gebelik süreci kadın hastalıkları ve doğum uzmanlarının yakın kontrolünde yönetilmelidir. Yüksek riskli gebelikler perinatoloji uzmanlarının, diğer bir ifadeyle perinatologların uzmanlık alanıdır. Gerekli durumlarda gebelik ve doğum süreci perinatolog gözetiminde yürütülmelidir (8).

Yüksek riskli gebeliklerde, anne ve bebek açısından en iyi sonucun sağlanması için gebelik süreci kadın hastalıkları ve doğum uzmanlarının ve gerekli durumlarda perinatoloji uzmanlarının yakın kontrolünde yönetilmelidir.

GEBELİKTE RİSK OLUŞTURAN TEMEL FAKTÖRLER

- ✓ Anne yaşı: 18 yaş altı ve 35 yaş üstü gebelikler.
- ✓ Anne adayının kronik bir hastalığının olması: Hipertansiyon, diyabet, kalp hastalığı, tiroid bezi hastalıkları, romatolojik hastalıklar, epilepsi gibi hastalıklar.
- ✓ Önceki gebeliklerde olumsuz durumların yaşanmış olması: Anne adayının önceki gebeliklerinde tekrarlayan düşük, erken doğum, gebelik zehirlenmesi, bebek kaybı gibi olumsuz bir durum yaşamış olması.
- ✓ Çoğul gebelikler: İkiz veya daha çok bebeğin söz konusu olduğu gebelikler daha fazla risk taşır.
- ✓ Annenin yaşam tarzı: İçki, sigara, uyuşturucu gibi alışkanlıklar gebelikte risk yaratan en önemli faktörler arasındadır.
- ✓ Bebekte tespit edilen sorunlar: Gebelik sürecinde yapılan taramalarda bebekte yapısal bir bozukluk, genetik anomali, gelişim geriliği veya fetal enfeksiyon gibi bir sorunun veya bunlarla ilgili yüksek bir riskin tespit edilmesi.
- ✓ Hamilelik komplikasyonları: Gebelik sürecinde rahim ağzı yetersizliği, erken membran rüptürü, gebelik şekeri, gebelikte suyun azalması veya fazlalığı ve kan uyuşmazlığı gibi komplikasyonların çıkması gebeliği riskli hale getirir (8).

YÜKSEK RİSKLİ GEBELİKLERDE ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

- ✓ Gebelik öncesi değerlendirme: Anne adayında var olan olası risklerin gebelik öncesinde alınan danışmanlık ile belirlenmesi sağlıklı ve yüksek risklerden uzak bir gebelik için alınacak önlemlerin başında gelir. Doktorunuzun yönlendirmesiyle gebelik öncesinde atılacak adımlarla gebelik riskleri azaltılabilir.
- ✓ Sağlıklı ve dengeli beslenme: Anne adayının sağlıklı beslenmesi ve dengeli kilo alması tüm gebeliklerde önemle dikkat edilmesi gereken bir husustur. Yüksek riskli gebeliklerde bunlara çok daha fazla özen gösterilmesi gerekebilir.
- ✓ Zararlı alışkanlıklarda uzak durmak: Gebelik sürecinde risk yaşamamak ve bebeğin sağlığı için, anne adayının alkol, sigara ve benzeri zararlı alışkanlıklardan kesinlikle uzak durması gerekir.

- ✓ Gerekli aşıların yapılması: Anne adayının hepatit B ve tetanos gibi bazı aşıları yaptırması gerekebilir. Doktorunuza danışarak gerekli aşılarınızı yaptırınız.
- ✓ Gerekli vitamin ve minerallerin alınması: Hamilelik boyunca bebeğinizin sağlığı için folik asit ve kalsiyum gibi mineral ve vitaminlere ihtiyaç duyulur. Doktorunuzun kontrolünde gerekli durumlarda bunları almalısınız.
- ✓ Kronik hastalıkların kontrol altına alınması: Hamilelik öncesinde hipertansiyon, diyabet ve tiroit gibi kronik hastalıkların kontrol altına alınması gerekir. Kronik hastalıklar veya devamlı kullanılan ilaçlar var ise ilgili branş hekimi ile de görüşülüp gebelik öncesi önerilerinin alınması, ilaçlarının gebelik öncesi düzenlenmesi gerekir. Gebelik boyunca da gerekli tedavi özenle takip edilmelidir.
- ✓ Kontrollü ilaç kullanımı: Bazı ilaçlar bebeğin gelişimine zarar verebilir ve kalıcı hasarlar bırakabilir. Hamilelik boyunca herhangi bir ilacı kullanmak veya kullandığınız bir ilacı bırakmak için mutlaka doktorunuza danışın.
- ✓ Gebelik takibinin ve gerekli tetkiklerin düzenli yapılması: Hamilelik boyunca gebelik takibinin ve gerekli testlerin düzenli bir biçimde yapılması gerekir. Doktorunuzla olan randevularınızı aksatmayınız. Yüksek riskli gebeliklerde bu durum daha da önem kazanır.
- ✓ Ayrıntılı ultrason muayenesi: Anne adayının ve bebeğin taşıdığı olası risklerin tespiti için, rutin takibin dışında ayrıntılı ultrason muayenesinin yapılması önerilir. Ayrıntılı ultrason muayenesinde başta beyin ve kalp olmak üzere bebeğin uzuvları detaylı bir şekilde incelenir. Detaylı ultrason hakkında daha ayrıntılı bilgi için ilgili makalemizi okuyabilirsiniz.
- ✓ Yüksek risk tespiti halinde ileri tetkikler: Yapılan testler ve ultrason muayenesi sonucunda yüksek bir riskin tespiti halinde amniyosentez, koryon villus biyopsisi (CVS) ve kordosentez gibi daha ileri tetkikler yapılabilir. Bu tür girişimsel testlerin bazıları çok küçük bir ihtimalle de olsa gebelik kaybı ile sonuçlanacak komplikasyonlar doğurabilir. Bu tür ileri tetkiklerin yapılmasına doktorunuzdan gerekli bilgileri aldıktan sonra avantajlarını ve risklerini değerlendirerek karar verin.
- ✓ Yüksek riskli gebeliğe neden olan bazı faktörler (çoğul gebelik, annede kronik hastalık gibi) değiştirilemez. Ancak alınacak tedbirlerle gebelikteki riskler azaltılabilir ve sağlıklı bir gebelik ve doğum için uygun şartlar oluşturulabilir (8).

ANNE KARNINDA BEBEK GELİŞİMİNİ NE ZAMAN TAMAMLAR?

Anne karnında bebek gelişimi hafta hafta incelendiğinde, bebek genellikle 37. haftadan itibaren tam anlamıyla doğuma hazır hale gelir. Ancak 40 haftalık gebelik süreci tamamlanana kadar büyümeye ve gelişmeye devam eder. Prematüre doğum durumlarında, bebeğin organlarının gelişim seviyesine göre özel bakım gerekebilir. Bebeğin doğumdan önceki son haftalarda aldığı kilo ve yağ dokusu, vücut sıcaklığını düzenlemesine ve doğum sonrası hayata uyum sağlamasına yardımcı olur. Anne karnında bebek gelişimi, dikkatli bir takip ve sağlıklı bir yaşam tarzıyla desteklenmesi gereken karmaşık bir süreçtir. Her hafta ve ay farklı bir gelişim aşamasını temsil eder ve bu süreç boyunca annenin fiziksel ve ruhsal sağlığı bebeğin gelişimini doğrudan etkiler. Eğer anne karnında bebek gelişimi durması veya geriliği gibi bir durumdan şüpheleniliyorsa, derhal uzman bir doktora başvurulmalıdır (8).

Kaynakça

<https://www.izmirtupbebek.com>

<https://www.underkoc.com.tr/>

<https://www.aslialay.com.tr/>

<https://fatihoguc.com/>

<https://drozgeyilmaz.com/>

<https://www.antalyaakkayajinekoloji.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=1UN63UpIfxM>

<https://www.drfilizhaliciozturk.com/>