

Lohusalık Dönemi 8

Sıla Sarı¹

Melike Balkanlıoğlu²

Dilan Demirel³

Ümmü Habibe Ramle Şanlı⁴

Sefa Merve Kaynak⁵

Özet

Lohusalık dönemi, doğumdan sonraki ilk altı haftayı kapsayan, hem fiziksel hem de psikolojik değişimlerin yoğun yaşandığı kritik bir süreçtir. Bu dönemde kadın vücudu gebelik öncesi haline dönmeye çalışırken; hormon seviyelerinde değişiklikler, kanamalar, meme hassasiyeti, ruh hali dalgalanmaları ve enfeksiyon riskleri gibi durumlarla karşılaşılabilir. Annelik hüznü sık görülmekle birlikte, bazı kadınlarda doğum sonrası depresyon gelişebilir ve profesyonel destek gerektirebilir. Fiziksel iyileşmenin yanında, yeterli beslenme, hijyen, dinlenme ve doğum kontrolüne dikkat edilmesi gerekir. Ayrıca lohusalıkta geleneksel uygulamalar ve kültürel faktörlerin hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilir. Eş ve sosyal çevreden sağlanan destek, annenin stres düzeyini azaltarak hem fiziksel iyileşmesini hem de bebeğiyle bağ kurmasını kolaylaştırır. Bu süreçte sağlık çalışanlarının rehberliği ve düzenli sağlık kontrolleri, hem annenin hem de bebeğin sağlığının korunmasında hayati rol oynar.

- 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

GENEL BİLGİLER

Lohusalık Nedir? Lohusa Döneminden Beklenenler

Lohusalık yani lohusa dönemi, doğumdan sonraki 6 haftayı tanımlamak için kullanılır. Doğumdan sonraki ilk birkaç saat ve gün içinde hem fiziksel hem de duygusal olarak birçok değişiklik yaşanır. İlk 6 hafta içinde üreme sisteminiz yavaş yavaş hamile kalmadan önceki haline döner. Sezaryen geçirdiyseniz, iyileşmeniz vajinal doğumdan farklı ve uzun süreli olacaktır. Vajinal veya sezaryen fark etmeksizin bu dönem kadınlar için stresli ve ağrılı geçebilir.

Pek çok kadın lohusalık döneminde adet görüp görmeyeceğini ve ne zaman adet döngüsüne döneceğini merak ediyor. Adet döneminizin ne zaman geri döndüğü genellikle emzirip emzirmemenize bağlıdır. Tipik olarak, emziren kadınlar, vücut hormonları sütü üretmeye yettiği için hemen adet görmez. Anne sütü üretmek için gereken hormon olan prolaktin, üreme hormonlarını baskılayabilir. Sonuç olarak, yumurtlamaz veya döllenme için bir yumurta bırakmazsınız.

Adetiniz yeniden başladığında, sütünüzde bazı değişiklikler veya bebeğinizin anne sütüne tepkisini fark edebilirsiniz. Vücudunuzun adet görmesine neden olan hormonal değişiklikler anne sütünüzü de etkileyebilir. Örneğin, süt miktarınızda bir azalma veya bebeğinizin emme sıklığı isteğinde değişiklik fark edebilirsiniz. Hormon değişiklikleri ayrıca anne sütünüzün bileşimini ve tadını da etkileyebilir. Ancak bu değişiklikler genellikle çok nadirdir ve emzirmenizi etkilememelidir.

Doğum sonrası süreçte nelerle karşılaşacağım?

Lohusalıkta enfeksiyonlar, idrara çıkmada zorluk, kabızlık ve hemoroid gibi fiziksel problemler yaşayabilirsiniz. Bunun yanı sıra sinirli, kararsız, endişeli hissedebilir ve ani ruh hali değişimlerine yatkın olabilirsiniz. Buna “baby blues” denir ve genellikle sadece birkaç gün sürer.

Bazı kadınlar, normal işleyişlerini bozacak kadar belirgin ve sürekli bir depresyon yaşar. Buna ise majör depresyon veya doğum sonrası depresyon denir ve tedavi edilmezse aylarca sürebilir. Erken teşhis ve tedavi, annenin iyiliği için çok önemlidir.

Hamilelikte büyümeye başlayan göğüsleriniz doğumdan sonraki ilk birkaç gün kolostrum adı verilen berrak bir sıvıyla dolacak. Kolostrum ve ardından anne sütü ile dolan göğüsleriniz büyüyebilir, sertleşebilir ve ağrılı hale gelebilir. Buna meme büyümesi denir ve birkaç gün sonra kaybolmalıdır. Anne sütü yeni doğan bebeğiniz için ideal besin olduğundan, bu süre zarfında emzirmeye devam etmeye çalışın.

Emzirenler için güvenli ve etkili doğum kontrol yöntemleri bulunuyor. Rahim içi araç (RİA), prezervatifler ve diyaframlar gibi hormonal olmayan seçenekler emzirme için her zaman güvenlidir.

Emzirme sırasında güvenli kabul edilen bazı hormonal doğum kontrol seçenekleri de vardır. Genel olarak, östrojen ve progesterin içeren düşük doz kombinasyon hapları, doğumdan sonra iyileşince güvenli kabul edilir. Sadece progesterin içeren haplar da emzirirken güvenlidir. Lohusalıkta güvenli doğum kontrol yöntemlerini doktorunuzla tartışınız.

Lohusa dönemindeki olası kanamalar

Bebeğinizi ister vajinal yolla, ister sezaryenle doğurun, biraz kanama ve vajinal akıntı normal kabul edilir. İlk birkaç hafta kan daha ağır olabilir ve pıhtı halinde görünebilir. Haftalar geçtikçe bu kan yerini lochia / löşi olarak bilinen vajinal akıntıya bırakır.

Lochia, kremsi beyazdan kırmızıya kadar berrak bir vücut sıvısıdır. Bu akıntı yaklaşık altı hafta sürebilir; emzirmiyorsanız adetinizin geri gelebileceği zamana kadar. Akıntınız lochia görünümündeyse ve bir süre durduktan sonra kanama geri döndüyse bu muhtemelen adetinizdir. Yaşadığınız kanamanın hamilelikle mi yoksa adet döneminizle mi ilgili olduğundan emin değilseniz, bunu anlamamanın birkaç yolu vardır;

- Lochia, lohusalıkta ilk haftadan sonra genellikle parlak kırmızı değildir. Genellikle daha hafiftir ve görünüş olarak sulu veya beyaz olabilir. Doğumdan altı hafta veya daha uzun süre sonra ortaya çıkan parlak kırmızı kanamanın adet kanı olması daha olasıdır.
- Gebelikle ilgili kanama, hareketiniz artması veya aktivite ile artabilir. Akıntınız eforla artarsa ve dinlendiğinizde azalırsa, lochia olma olasılığı daha yüksektir.
- Lochia ayrıca farklı bir kokuya sahip olma eğilimindedir. Lochia, hamilelikten kalan dokuyla karıştığı için “tatlı” bir kokuya sahiptir.

Döngünüzün doğumdan sonra düzene girmesi biraz zaman alabilir. İlk adet döneminizi yaşadığınızı, bir adet döngüsünü atladığınızı ve ardından beklenenden daha erken gelen başka bir adet döneminizin olduğunu fark edebilirsiniz.

Lohusalık sonrası ilk yılınızda, dönemlerinizin uzunluğunun, döngüler arasındaki sürenin ve kanama yoğunluğunun dalgalanması normaldir ancak bu, özellikle emzirmiyorsanız normal kabul edilir.

Aşağıda belirtilerden herhangi biriyle karşılaşırsanız doktorunuzu aramanızda fayda vardır;

- Her saat birden fazla pedin dolması,
- Ani ve şiddetli ağrı ile birlikte kanama,
- Ani ateş,
- 7 günden fazla sürekli kanama
- Ceviz büyüklüğünde veya daha büyük pıhtılar,
- Kötü kokulu akıntı,
- Şiddetli baş ağrısı,
- Nefes darlığı,
- İdrar yaparken ağrı.

Bu semptomlardan bazıları bir enfeksiyona işaret edebilir. (1)

Lohusa Döneminde Dikkat Edilmesi Gerekenler

Lohusalık dönemi, doğum sonrası annenin fiziksel, hormonal ve duygusal iyileşme sürecidir. Genellikle altı hafta süren bu dönem, annenin gebelik öncesi durumuna dönmesini amaçlar. Doğum dikişlerinin bakımı, hijyen, beslenme ve ruhsal destek bu süreçte kritik öneme sahiptir. Annenin sağlıklı ve dengeli beslenmesi, yeterince dinlenmesi ve stresle başa çıkma yolları geliştirmesi lohusalık dönemini daha rahat geçirmesine yardımcı olur. Ayrıca, bebek bakımı ve uyku düzenine dikkat etmek, hem annenin hem de bebeğin sağlıklı bir şekilde bu süreci atlatmasına katkı sağlar (2)

Lohusalık bakımı

Doğum sonrası hijyen:

- Eller sık yıkanmalıdır
- Dikişlere pansuman için (baticon solüsyonu) ilaçlı su kullanılır. Temizlik önden arkaya doğru tuvalet kağıdı ile yapılmalıdır.
- Kullanılan pedler emici, yumuşak, temiz, renksiz ve kokusuz olmalıdır.

Pedler sık sık değiştirilmeli pamuklu iç çamaşırı tercih edilmelidir. Dikişli doğumlarda ilk birkaç gün bölgede şişlik, gerginlik ve rahatsızlık olabilir, oturmada güçlük yaşanabilir. Dikiş ipler alınmaz, kendiliğinden düşer. Temiz tutulduğunda yara 1-2 hafta içinde iyileşir. ♣ Kanama normalden fazla olur(1 saatten daha sık pedin tamamen ıslanması), ateş yükselmesi veya akıntıda pis koku olursa sağlık kuruluşuna başvurulmalı dır. ♣ Sezeryan olanlarda: Dikiş bölgesinde şişlik kızarıklık ve akıntı olursa sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Doğum Sonrası Banyo

•Normal doğum sonrası lohusa hemen ayakta mümkünse her gün ılık duş alma lıdır. ♣Sezeryan ile doğumlarda yara yerine şeffaf bant yapıştırılarak taburcu edilir.

Lahusa eve gittiği gün ayakta duş şek linde banyo yapabilir. Banyodan sonra şeffaf bant atılır ütülü iç çamaşırı giyilir.

Boşaltım

•Doğumdan sonra ilk 6 saat içinde idrar yapmalı, dikişler acıyacak diye asla ertelen memelidir.

•Doğum sonrası dışkılama hemen olmaya bilir. Posalı ve lifli yiyecekler yenmeli, bol sıvı alınmalıdır. Kısa yürüyüşlerle ve hareketlerle, bağırsak ların çalışması arttırılabilir. Beslenme

•Her tür besinden yeterince ve öğün atlan madan alınmalıdır.

•Unlu, yağlı ve kızartma türü besinlerden kaçınmalıdır. Sulu gıdalara ağırlık verilmeli dir. •Sigara, alkol gibi maddeler kullanılmamalı, çay ve kahve tüketmekten kaçınmalıdır. Acılı, ekşili, baharatlı ve gaz yapıcı gıdalar sütle bebeğe geçceği düşünülerek dikkatli olunmalıdır.

Dinlenme ve uyku:

•Doğum sonrası anne; yorgunluk, ağrılar, bebeğin beslenmesi, bakımı nedeniyle dinlenme ve uykuya yeterince zaman ayıramaz. Bunun için aile büyüklerinden yardım alınmalı ve ziyaretçiler kısıtlanmalıdır.

•Geceleri emzirme nedeni ile uyku sık sık bölündüğünden gün içinde en az 2 saat dinlenme ve uykuya zaman ayırmalıdır.

•Lohusalık döneminde ağır işlerden kaçınılmalıdır. Sıt üstü istirahat dolaşımı arttırdığı için önerilmelidir.

İlaç Kullanımı:

•Gerekli görülürse hekim tarafından ağrı kesici, antibiyotik ve vitaminler veri lebilir. Hekimin önerisi olmadan hiçbir ilaç kullanılmamalıdır.

•Demir ilaçları da doğumdan 3 ay sonrasına kadar kullanılmaya devam edil melidir.

•Annenin kullandığı ilaçların ”anne sütü” ile bebeğe geçebileceği bilinmelidir. Gebelikte başlanan tetanoz aşısı doğumdan sonra da devam edilmelidir.

Karın Ağrısı: Doğum sonrası görülen karın ağrısı, rahmin kasılıp küçülmesi ile ilgilidir. Emzirme de rahmin kasılmasını hızlandırır. Karın

ağrısı 48 saat içinde hafifler. Karın ağrısını hafifletmek için hekimin önerdiği ağrı kesiciler kullanılmalı ve bacaklar karına çekilerek yatılmalıdır.

Duygusal durum; Doğum Sonrası Duygusal Durum Değişikliği: Annede, hormonal değişiklikler veya annenin bebek bakımında kendini yetersiz hissetmesi gibi durumlar sonucu ağlama, mutsuzluk ve kaygı görülebilir. Bu durum annelik hüznü olarak isimlendirilmektedir.

- Yeni doğum yapmış diğer annelerle sıkıntıları paylaşmak anlaşılmış hissettirir.

- Dinlendirici aktivitelere yönelmek, bebek uyurken annenin kendine zaman ayırması gerekir.

- Yorucu süreçte sorumlulukları paylaşmak ve iş bölümü yapmak rahatlatıcı olacaktır.

- Yaşanan duyguları eş ve diğer aile üyeleri ile paylaşmak, ihtiyacı belirleyip o kişilere kendini ifade etmek, yardım istemek faydalı olur.

- Derin nefes alma (günde üç kez, 3-5defa), rahatlatıcı müzik dinleme, güzel bir anıyı hatırlama, hayal etme yararlıdır.

- Müzik eşliğinde gevşeme egzersizleri uygulanabilir.
- Duygu, düşünce ve sıkıntıların bir kâğıda yazılması, zaman zaman ağlamak rahatlatıcıdır. Doğumdan iki - dört hafta geçmesine rağmen psikolojik belirtiler azalmamışsa profesyonel yardım almak yerinde olacaktır.

Bebek bakımı

Bilinmesi gerekenler:

- Bebek eve götürüldükten sonra yıkanmalıdır. Göbek düşmemiş ise banyo sonrası kurulanmalıdır. Bebeğin göbeği düşene kadar mikrop kapmaması için göbeği %70 lik alkol ile silinmeli üzeri kapatılmamalı, alt bezine temas etmemelidir.

- Bebek her gün yıkanmalıdır. Bebeklerde kalça çıkıklığına neden olmak için kundak yapılmamalı, vücudu saran sıkı giysiler giydirilmemeli ve banyo sonrası ayaklarından tutup sallanmamalıdır.

- Bebeklerin yüzükoyun yatmaları tehlikelidir. Bebek yan veya sırt üstü yatırılmalı ve pozisyonu sık sık değiştirilmeli, yüzü örtülmemelidir.

- Bebek doğduktan sonra 3-5 gün içinde topuğundan alınan 4 damla kan ile bebekte büyüme ve zeka geriliğine yol açan fenilketonüri ve hipotroidi hastalığının erken teşhisi sağlanır. Bu test için aile sağlığı merkezlerine başvurulmalıdır.

- Bebekleri hastalıklardan korumak için düzenli sağlık kontrollerine götürmek ve aşılarını yaptırmak gerekir. Kontroller ilk 3-5. günlerde, 15.gün ve 6. haftada yaptırılmalıdır. Bu konuda aile sağlığı merkezleri ücretsiz hizmet vermektedir.(3)

LOHUSALIKTA FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

Lohusalık her kadın için zor ve önemli bir dönemdir. Doğumdan hemen sonra ani rahatsızlıklar gelişebilir. Bundan dolayı yeni doğum yapmış kadınlar 24 saat kontrol altında tutulmalıdır. Sık sık tansiyon ölçümü yapılmalı ve oluşabilecek kanamalar kontrol edilmelidir. İlk 24 saat lohusalığın çok erken dönemidir. Bundan sonraki 1 hafta erken lohusalık, geri kalan zaman ise geç lohusalıktır. Lohusalığın ilk zamanları daha riskli olsa da, hemen hemen her döneminde doğum sonrası hastalıklara yakalanma riski vardır.

Doğumdan sonra oluşabilecek hastalıklar nelerdir?

Doğum sonrası kanamaları : Doğum sonrasında kanama olması genellikle normaldir. Ancak kanamalar normal doğum sonrası için 500 ml, sezaryen sonrası için 1 litre aşıyorsa riskli olabilir.

Doğum sonrası kanama nedenleri :

Kanamayı oluşturacak en ciddi neden “atoni”dir. Atoni doğumdan sonra rahmin kasılamaması ve dolayısıyla açık kalan damarların kapanamaması durumudur. Çok kısa sürede aşırı miktarda kanama görülmesi en güçlü belirtisidir.

Daha önce sezaryen doğum yapmış ya da rahime müdahale edilen bir işlem geçirmiş kadınlarda rahim kasında yırtık olması sıklıkla gözlenen bir durumdur. Uterusa yapılan önceki işlemlere bağlı olarak rahim kasının kısmen açılması belirgin bir kanama yaratmazken, rahim duvarının tamamen açılması(uterin rüptür) durumunda belirgin bir kanama görülür ve fetüs tehlikeye girer.

Doğum sırasında vajinada, servikste, perinede yırtıklar olması kanamaya neden olur.

Doğum yapan kadında pıhtılaşma bozukluğu varsa, doğum sonrası aşırı kanama görülebilir.

Plasenta çıkarılma amacıyla dikkatsizce ve kontrolsüzce kordondan çekilirse doğum sonrasında kanama oluşabilir.

Amniotik sıvı embolisi : Annenin hayatını tehlikeye sokan diğer bir rahatsızlık amniotik sıvı embolisidir. Bu durumda bebeğin amniyon sıvısı annenin kan dolaşımına karışarak akciğer, beyin gibi organlara giden

damarlarda tıkanıklığa yol açar. Anne çok kısa sürede hayatını yitirir. Maalesef öncesinde tanı konulup tedavi edilmesi çok güç olan bir rahatsızlıktır. Modern doğumlarda anne ölümlerinin en sık rastlanan nedenidir.

Enfeksiyonlar : Halk arasında “lohusalık humması” bilinen durum doğumdan sonraki ilk 24 saat içinde ortaya çıkar ve yüksek ateşe sebep olur. Doğum eyleminin uzaması ve zarların erken açılması gibi durumlar enfeksiyon riskini artırır.

Çoğunlukla idrar yolları ve meme enfeksiyonlarının sebep olduğu bu durumun en yaygın türü rahim içi enfeksiyonlarıdır. Genellikle 3. gün ortaya çıkar ve ateş 40 dereceye kadar yükselebilir. Löşi(lohusalık akıntısı) oldukça kötü kokuludur. Enfeksiyon kan yolu ile diğer organlara yayılırsa hayatı tehdit eder. Rahim enfeksiyonu olan hastanın rahmi oldukça hassas ve ağrılıdır. Tedavide uygun antibiyotik kullanımı, sıvı desteği ve yatak istirahati önerilir.

Postpartum Depresyon : Doğum yapan kadınların yaklaşık %10’unda görülen ağlama atakları ve huzursuzluk şeklinde ilerleyen bir rahatsızlıktır. Bu durum depresyona kadar ilerleyebilir. Daha öncesinde psikiyatrik problemleri olan annelerde durum daha ciddi olabilir. Annenin psikiyatri desteği almasında fayda vardır.

Doğumdan sonra oluşabilecek hastalıkların belirtileri nelerdir?

Lohusalık sağlıklı koşullarda bile kadınlar için zor bir dönemdir. Hastalık belirtisi olan durumlar lohusalık için normal olabileceği gibi ciddi bir hastalığın belirtisi de olabilir. Bu durumda aşağıdaki belirtileri yaşayan annelerin acil olarak doktora görünmeleri gerekir.

- 37.7 derece ve üzeri ateş
- Saatte bir ped değiştirecek düzeyde kanama
- İdrar yaparken yanma
- Hastanedekinden daha fazla kızarıklık, akıntı ya da kesi ağrı
- Memede kırmızı çizgiler veya yumru

Sağlıklı bir lohusalık için nelere dikkate edilmelidir?

Doğum sonrası oluşabilecek komplikasyonların bir kısmı doğumdan önce tahmin edilebilir. Bunun için annenin hamilelik döneminde kontrollerini aksatmaması gerekir. Ancak ne yazık ki birtakım rahatsızlıkların ortaya çıkması önceden kestirilemeyebilir. Bu gibi durumlarda annenin hayatı tehlikeye girebilir. Bunu önlemek adına doğum yapılan ortamı seçerken doğum sonrası oluşabilecek sorunlara etkili bir biçimde müdahale edilebilecek ortamlar tercih edilmelidir. Evde yapılan doğumlar bu yüzden risk taşır. (4)

Lohusalık Psikolojisi

Lohusa Psikolojisi Ne Zaman Başlar?

Lohusalık dönemi sadece fiziksel değişiklikleri içermez, aynı zamanda duygusal bir uyum sürecini de kapsar. Lohusa psikolojisi, genellikle doğum sonrası ilk haftalarda belirginleşmeye başlar.

Yeni anne, doğum sonrası hormonal değişikliklere ve annelik rolüne uyum sağlama çabalarına bağlı olarak duygusal dalgalanmalar yaşayabilir. Bu dönemdeki destek ve anlayış, lohusa psikolojisinin daha sağlıklı bir şekilde atlatılmasına yardımcı olabilir.

Annelerde Görülen Annelik Hüzünü ve Süresi

Bazı kadınlar, doğum sonrasında anksiyete ve melankoli hissi yaşayabilir; bu durum ‘annelik hüznü’ olarak adlandırılır. Annelik hüznü, doğum sonrası depresyonun hafif bir formu olarak kabul edilir.

Bu duygusal durum, genellikle lohusalık döneminin ilk birkaç haftasında ortaya çıkar ve kadının günlük aktivitelerini etkileyebilir. Ancak, çoğu durumda doğru destek ve tedavi ile bu duygusal zorlukların üstesinden gelinebilir.

Lohusalık Psikolojisi Ne Zaman Biter?

Lohusalık psikolojisi, her kadında farklı bir süreçtir ve herkesin duygusal iyileşme süreci farklılık gösterir. Ancak, genellikle lohusalık psikolojisi ilk birkaç haftada en yoğun haliyle yaşanır ve zamanla hafifler.

Ancak, lohusalık depresyonu doğum sonrası ilk bir yıl içinde görülebilen bir durumdur. Kadının duygusal sağlığını etkileyen faktörler arasında destek sistemleri, hormonal denge ve genel sağlık durumu yer alır. Profesyonel destek almak, lohusalık psikolojisinin daha sağlıklı bir şekilde atlatılmasına yardımcı olabilir. (5)

GEBELİKTE DÖNEMİNDE BESLENME

Gebe kadının beslenmesi ile anne karnındaki bebeğin sağlığı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Anne karnındaki bebeğin bedensel ve zihinsel olarak büyümesi ve gelişmesi annenin gebeliği süresince yeterli ve dengeli beslenmesi ile mümkündür. Bebeğinizin ve sizin sağlığınızın temel taşlarından birisi yeterli ve düzenli, dengeli beslenmektir.

Gebelikte Beslenme Neden Önemlidir?

Gebelikte kadının vücudunda, yeni bir canlının oluşması ve büyümesi ile bazı değişiklikler gözlenebilir. Oluşan bu değişikliklerle birlikte Gebe kadın

hem kendisinin hemde bebeğinin gereksinimlerini karşılayabilmek için bu dönemde beslenmesine daha önem vermelidir. Bu nedenle gebe kadın gebeliği süresince;

- . *Kendi fizyolojik gereksinimlerini karşılamak*
- . *Vücudundaki depoları dengede tutmak*
- . *Anne karnındaki bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağlamak*
- . *Emzirmeye hazırlık için salgılanan sütün enerji ve besin öğelerini karşılamak için(6)*

Gebelikte yetersiz ve dengesiz beslenme ile görülebilecek sorunlar !

- *Kansızlık (Anemi)*
- *Kemik dokusu bozuklukları*
- *Gebelik zehirlenmesi (Toksemi)*
- *Ödem*
- *Anne ve bebek ölümleri*
- *Prematüre ve düşük doğum ağırlıklı bebek doğumlar*
- *Bebekte zihinsel ve fiziksel gelişim bozuklukları*

GEBELİKTE TÜKETİLMESİ GEREKLİ BESİNLER VE MİKTARLARI

Gebelikten dolayı artan enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için gebe kadının normal zamanda yediklerine ek olarak tüketmesi gereken besinler, miktarları ve beslenme ilkeleri şunlardır;

• Bir su bardağı kadar süt veya yoğurt veya 2-3 kibrit kutusu kadar peynir veya 1-2 kaşık çökelek

• Bir adet yumurta veya yumurta kadar et ,tavuk , balık. Bu besinler tüketilemiyorsa kurubaklagil yemekleri,mercimekli ya da nohutlu çorbalar tüketilebilir.

- Yemeklerde iyotlu tuz kullanılmalıdır.
- Yemeler azar azar ve sık sık tüketilmelidir.
- Satın alınırken taze besinler tercih edilmelidir.
- Besin çeşitliliğine önem verilmelidir.

• Sıvı alımı kesinlikle ihmal edilmemelidir günde 8-10 bardak sıvı alınmalıdır. K(7)

EMZİKLİLİK DÖNEMİNDE BESLENME

Emzirme, bebeğin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun beslenme yöntemidir. Anne ile bebeğin sağlığı üzerinde biyolojik ve psikolojik bir etkiye sahiptir. Emzirme sırasındaki enerji ve besin ögeleri ihtiyacı gebelikte olduğundan daha fazladır. Anne gebelikte iyi beslenmişse, ihtiyaçlarını kısmen karşılayabilecek yağ deposuna sahiptir. Bu yağ deposunun kullanılması ile doğumu izleyen ilk haftalarda anne kilo kaybeder.

Emziklilik döneminde süt üretimi için gerekli olan enerji iki kaynaktan sağlanır;

- 1-) Gebelik süresince vücut yağı olarak depolanan enerji,
- 2-) Besin gruplarından gelen enerji. (8)

EMZİKLİLİKTE ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ İHTİYACI

Sütü ile bebeğin tüm ihtiyaçlarını karşılayan bir kadın günde ortalama 700 -800 mL süt salgılar. Bu sütün karşılığı olan enerji ve besin ögeleri ihtiyacı emziklilik döneminde de normal gereksinmeye ek olarak artırılmalıdır.

.Yeterli düzeyde annesi sütü üretimi için yeterli miktarda sıvı almaya özen gösterilmelidir. Günde en az 8-12 bardak sıvı alınması yeterlidir.

.Emziklilik döneminde alkol ve sigara kullanılmamalıdır.

.Emziklilik döneminde zayıflama diyeti yapılmamalıdır. Bu dönemde enerji alımı günlük 1800 kaloringin altına düşerse vücut için gerekli olan besin ögelerini yeterli düzeyde alınmamaktadır.

.Emziklilik döneminde suyun yanı sıra besin değeri yüksek süt ve meyve suları gibi içecekler tercih edilmelidir. Örneğin; süt tüketimi kalsiyum, meyve suyu ise C vitamini sağlayacaktır.

Soğan, sarımsak, brokoli, kabak ,karnabahar, acı baharatlar ve kurubaklagiller anne sütünün tadını değiştirebilir. Bu durum bazı bebeklerde huzursuzluk yaratırken, bazıları ise hiç farketmeyebilir. K(9)

- a) Lohusalık döneminde yaşanan hormonal değişimler ve gebelik döneminin getirdiği fizyolojik değişiklikler sonucu meydana gelen hem pozitif hem de negatif etkilerin altında çoğu zaman sosyal birtakım nedenler yatmaktadır. Bu nedenler her coğrafyada farklılık göstermektedir. Kültür, duygu durumu açısından önemli bir kavram olup, bireyi bilişsel yapı, inanç ve uygulamalar, duygusal tepki ve davranışlar gibi konularda etkiler.
- b) Lohusalık dönemi de kadının yaşadığı sosyal ve kültürel çevre ile şekillenir. Pek çok kültürde lohusalık dönemi; bir duyarlılık dönemi

olarak ele alınmakta, anne ve bebek sağlığına katkı sağlamak için çeşitli geleneksel uygulamalara maruz kalmaktadır. Bu uygulamaların sağlık açısından negatif ve pozitif etkileri olabileceği gibi bazı uygulamaların hiçbir etkisi olmamaktadır.

- c) Bu uygulamaların tedaviye zarar verici ve tedaviyi geciktirici birtakım etkileri olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Negatif etkilerin önüne geçilmesi, pozitif etkilerin daha iyi hale getirilmesi için yapılabilecek uygulamalar belirlenmelidir.
- d) Toplumun kültürel değerlerinin, tutum ve davranışlarının, inanışlarının bireylerin yaşam biçimlerini etkilediğini ve bu faktörlerin sağlık koşullarını da etkileyebileceğini göz önünde bulundurmak gerekir. Bundan dolayı tüm sağlık çalışanlarının kadını yaşadığı sosyal çevre ile ele alması gerekmektedir.

Doğum sonrası lohusalık dönemi, fizyolojik değişimlerin yanı sıra ebeveynliğe geçiş, yeni roller ve sorumlulukların meydana geldiği zor bir dönem olmakla birlikte, anneyi psikolojik açıdan fazlasıyla etkileyebilmektedir (Aktaş ve ark. 2017; Öztürk ve ark. 2012). Bu süreçte annenin ve bebeğin içinde bulunduğu sosyal çevre, büyük önem taşımaktadır. Doğum her toplumda anne, yeni bebek ve akrabalarıyla ilgili davranışları içeren bir toplumsal örgütlenme içinde karşılaşılır. Bu davranışların bazıları, anne ve bebeğin sağlığı ile ilgilidir ve çoğunlukla iç toplumlarda içe doğumu geçerler. karşılayan; Geleneksel annenin akrabaları, hısımları ve ebedir (Antropoloji Sözlüğü 2003:237).

- e) Doğum sonrası yapılan davranışlar ve kültürel uygulamalar, hem anneyi hem de bebeği bu dönemde hastalıklardan ve olası tehlikelerden korumak amacını taşımaktadır yapılan kültürel uygulamaların; pozitif, negatif ve nötr bazı etkileri olabilmektedir. Özellikle negatif etkiler; morbidite ve mortalite riski oluşturabilir, ayrıca anne ile bebek arasındaki bağı bununla birlikte sosyal çevreyi olumsuz yönde etkileyebilir K(10)
- f) Doğum sonu dönemdeki eş desteği; anneye duygusal destek sağlayarak onun stresle baş etme gücünü artıran, postpartum adaptasyonunu ve ebeveynlik rolüne geçişini kolaylaştıran (79), psikolojik iyi oluşluğunu ve mental sağlığını yükselten en temel desteklerden biridir (6, 7). Tayvan'da 526 anne ile yapılan çalışmada yeterli eş desteği aldığını ifade eden annelerin daha az postpartum stres yaşadığı saptanmıştır (10). Reid ve Taylor (2015) tarafından yapılan çalışmada, eşi tarafından desteklenen kadınların psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissettikleri ve strese neden olan faktörler ile daha kolay baş ettikleri belirlenmiştir (11). Bu nedenle anneler, postpartum dönemde başta

eşleri olmak üzere yakın çevresinden sosyal destek beklemektedir (6,7).

- g) Annenin postpartum dönemde yeterli destek alamadığı durumda stres düzeyinin artması postpartum stres ve depresyon yaşamasına neden olmaktadır (3, 6-8). Bu durum annede; çaresizliğe, ağlama nöbetlerine, isteksizliğe, öz bakımın yetersizliğine, bebeğe karşı ilgisizliğe, kendine zarar verme düşüncesinin oluşmasına, maternal bağlanmada bozulmaya, iştah ve uyku problemleri yaşama gibi psikososyal ve fiziksel sorunlara neden olabilmektedir.
- h) Öte yandan annede artan stres yenidoğan bebekte; emzirme sorunları, beslenme yetersizliği (3, 13), yenidoğan stresi, infantil kolik (14), büyüme gelişme geriliği gibi bebeğin şimdiki ve gelecek yaşantısını etkileyebilecek problemlere yol açabilmektedir (11)

Eşler doğum sonu dönemde annelere yeterince destek sağlamadığında ebeveynler arasındaki ilişkilerde memnuniyetsizlik oluşturabilir ve eşlerinden destek alamayan annelerin psikososyal durumu olumsuz yönde etkilenbilir (Türkoğlu ve ark., 2014). Ayrıca anneler tarafından algılanan eş desteğinin, yeni doğan bakımında öz yeterlilik ve uyum duygusu sağlayarak postpartum depresyon ve anksiyete sorunlarına karşı koruyucu bir faktör olduğu bildirilmektedir (Feligreras Alcalá ve ark., 2020).

Literatürde doğum sonu dönemde annenin yeterince eş desteği alamamasına bağlı postpartum depresyon gelişebileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Kızılırmak ve ark., 2021; Yaksi & Save, 2021).

Annenin doğum sonu dönemde eş desteği alması, annenin güvenlik hissini oluşturan temel faktörlerden de biridir (Persson ve ark., 2011; Velagic ve ark., 2019).

Güvenlik hissi, temel ihtiyaçlar arasında yer alan kişinin kendini güvende ve iyi hissetmesi olarak ifade edilen ve annelerin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir kavramdır (Persson ve ark., 2011).

Annelerin doğum sonu erken dönemde güvensiz hissetmesi, ebeveyn rolüne adapte olma ve doğum sonu dönemde bebeğe bağlanma gibi ciddi sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir (Koçak ve ark., 2021a; Werner-Bierwisch ve ark., 2018).

Erken postpartum dönemde anne ile babanın da bebeğin sorumluluğunu üstlenmesi, annenin güvenlik hissini oluşmasına yardımcı olur ve ebeveynler bu süreci daha olumlu algılar (Persson & Dykes, 2009). Bu bağlamda annenin doğum sonu erken dönemde yeterince eş desteği algılamasının güvenlik hissini oluşturarak iyi bir doğum sonu dönem geçirebileceğini düşündürmektedir.(12)

Kaynaklar

- 1-)Güncel Hemşirelik Araştırmaları Dergisi » Makale » Eş Desteğinin Annelerin Doğum Sonu Güvenlik Hisleri ile İlişkisi
- 2-)www.acibadem.com.tr/hayat/lohusa-doneminde-dikkat-edilmesi-gerekenler/
- 3-)https://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/per/belge/lohusalik_rehberi.pdf
- 4-) www.lifemed.com.tr/blog/dogum-sonrasinda-yasanabilecek-4-saglik-sorunu/
- 5-) basakbaksu.com.tr/lohusalik-donemi-zorluklar-cozumler
- 6-) Baysal A. Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, 9.Baskı Ankara , 2002
- 7-)TC. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü; Türkiye ‘ye Özgü Beslenme Rehberi, Ankara ,2004
- 8-) Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Protokolleri-2005
- 9-) Bowman BA, Russall RM. Present knowledge in Nutrition 8. Edition,İsı Press, Washington DC
- 10-) Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi / J Midwifery and Health Sci
- 11-) Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi » Makale » Annelerin Erken Postpartum Dönemdeki Eş Desteği Algısının Postpartum Stres Üzerine Etkisi
- 12-)Güncel Hemşirelik Araştırmaları Dergisi » Makale » Eş Desteğinin Annelerin Doğum Sonu Güvenlik Hisleri ile İlişkisi