

# *Elimizin Altındaki* **GEBELİK REHBERİ**

Sağlıklı bir gebelik dönemi için bilmeniz gereken en önemli şeyler: infografikler, kontrol listeleri, gebelik takibi için uygulamalar ve çok daha fazlası!

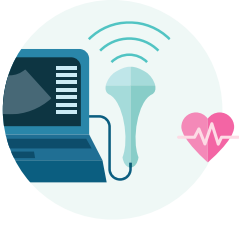
# Birinci Üç Ay

0 ile 13'üncü Hafta

## Sonuç pozitif!

GEBELİK TESTİNİZİN SONUCU POZİTİFSE, TEBRİK EDERİZ!

Bu küçük artı işaretini gördüğünüz anda yaşadığınız şaşkınlığı tahmin ediyoruz. Ama bu aynı zamanda, hem sizin hem de eşiniz için inanılmaz derecede heyecan verici bir durum.



## Kalp atışları ve ilk merhabalar

Bir sonraki adım, hamileliğinizi doğrulamak için doğum öncesi randevu almaktır. Bunu henüz yapmadıysanız, önce yanındayken kendinizi rahat hissettiğiniz bir doktor seçin. Miniğinin kalp atışlarını duymak için ultrason çektirebilir ve henüz sadece birkaç santimetre boyunda olsa bile onunla ultrason ekranında tanışabilirsiniz!



## Sabah Bulantısı

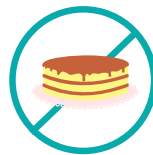
Hoşunuza gidecek bir semptom değil ama hormonlardaki artıştan dolayı bulantı ve kusmaya gebeliğin ilk döneminde çok sık rastlanır. Endişelenmeyin, genellikle gebeliğin ilk üç ayı bittiğinde yok olur.

## Yiyeceklere karşı isteksizlik ve aşırma



“NEFİS!”

Gebeliğiniz süresince bazı yiyeceklere ve baskın lezzetlere karşı yoğun bir istek duyabilirsiniz.



“ÖĞK!”

Öte yandan normalde çok seviyor olsanız bile bazı yiyeceklere karşı bu dönemde iştahsızlık hissedebilirsiniz!

## Erken belirtiler



ADETİNİZ Mİ GECİKTİ?



KAN LEKELERİ VE/VEYA AĞRINIZ MI VAR?



YORGUN MUSUNUZ?



BULANTI MI VAR?



ECZANEEYE GİTME VAKTİ GELMİŞ OLABİLİR!

# İkinci Üç Ay

14 ile 27'nci Hafta

## Cinsiyeti...

Eşinizle birlikte çocuğunuzun kız mı erkek mi olduğunu öğrenmek için sabırsızlanıyorsanız, 16 ile 20'nci haftada isteğinize kavuşacaksınız. Belki de artık ona vereceğiniz adı düşünmeye başlayabilirsiniz!



## Heyecanı paylaşmak

Birçok kadın gebeliğini ailesine ve arkadaşlarına duyurmak için, ikinci üç ayın başlangıcına kadar beklemeyi tercih ediyor. Bu mutlu haberi daha da özel kılmamanın eğlenceli bir yolunu düşünmeye ne dersiniz?



“TEKME Mİ ATTI O?”

## İlk Hareketler

20 ile 25'inci haftalar arasında ilk küçük hareketleri hissetmeye başlayabilirsiniz. Hareketler önce zayıf olacak ama miniğiniz büyüdükçe güçlenecek.

## Derslerle hazırlanma süreci

İkinci üç ayın sonu, doğum derslerine başlamak için ideal zamandır. Ders seçerken şu noktaları göz önünde bulundurmayı unutmayın:

- 1 DERSİN ELE ALDIĞI KONULAR NELER?
- 2 YALNIZ MI YOKSA PARTNERİNİZLE Mİ GİDECEKSİNİZ?
- 3 DERSLERİN UZUNLUĞU NE KADAR?
- 4 TOPLAM KAÇ DERS VERİLİYOR?

## Vücut yapınızın değişmesi

Karın bölgesinde belirgin bir çıkıntı ve göğüslerde büyüme... Bu dönemde vücut yapınızın değiştiğini görmeye başlayacaksınız. Ayrıca gebeliğiniz boyunca rahminiz normalden en az 500 kat daha fazla genişleyecek!



## Yeni giysiler

Yeni bir vücut şekli demek, yeni giysiler demek! Karnınızdaki büyümeye rağmen tarzınızı ve rahatlığınızı korumanın birçok yolu var. İşte bu yüzden, şimdi gardirobunuzu yenilemenin tam zamanı.



## Giysiler, beşikler ve sevimli şeyler

Cinsiyeti belli olsun ya da olmasın; bu dönemde bebek kıyafetleri alarak, bebek odasını süsleyerek ve birkaç eğlenceli oyuncak seçerek hazırlanmaya başlayabilirsiniz.



# Üçüncü Üç Ay

28 ile 40'inci Hafta

## Son hazırlıklar

Bir çocuk doktoru bulmak, arabaya bebek koltuğu kurmak, hastane çantasını hazırlamak... Doğum anı yaklaştıkça kendinizi hazır ve rahat hissedebilmek için son hazırlıkları yapmaya başlayabilirsiniz.



## Doğum belirtileri

Vücudunuz doğum yapmaya hazırlandığı için çok farklı hisler içinde olabilirsiniz.

### BRAXTON HICKS KASILMALARI

Bu "alıştırıcı" kasılmalar, doğuma hazırlanmanıza yardımcı olacaktır.

### BEBEĞİNİZİN DOĞUM KANALINA GEÇMESİYLE OLUŞAN BASINÇ

Bebğiniz 32'nci hafta civarında baş aşağı dönecektir.

### AÇILMA BAŞLANGICI

Doğuma 3 hafta kala rahim ağzınız incelmeye başlar.

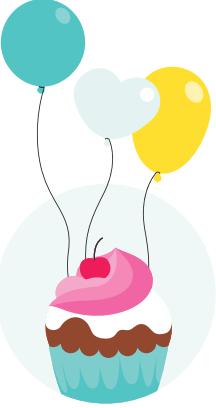
### SUYUN GELMESİ

Kadınların ortalama %15'inde doğuma girmeden önce su gelir.

Bu belirtilerin hiçbirini yaşamadan da doğum yapabilirsiniz. Doktorunuz sizi bu konuda yönlendirecektir.

## Baby Shower!

Hazırlıklara ara verip, arkadaşlarınızla ve ailenizle biraz iyi vakit geçirmek için harika bir fırsattır!



## Bebeğinizle konuşmak

Bebeğiniz artık sizi ve eşinizi duyabiliyor. Onunla konuşarak, ona şarkı söyleyerek veya kitap okuyarak, miniğinizle aranızda şimdiden bağ kurmaya başlayabilirsiniz.



## Miniğinizle tanışmak

O büyük gün geldi çattı, bebeğinize merhaba demek ve onu ilk kez kollarınıza almak üzeresiniz! Eğer 40 haftalıksanız ve bebek henüz doğmadıysa, hiç sorun değil. Doğum yapacağınız tarih bir tahminden ibarettir ve bebeklerin sadece %5'i bu tarihlerde dünyaya gelir.



# Çenin Hareket İzleyicisi



Bebeğinizin hareketlerini takip etmek, onun sağlıklı gelişimini izlemek için harika bir yoldur. Doktorunuz, 28'inci haftadan itibaren bu minik vuruş ve tekmeleri takip etmenizi tavsiye edebilir.

Bunu yapmanın yöntemlerinden biri, yemek yedikten sonra yan yatarak **10 belirgin hareketin** ne kadar zaman aldığını ölçmektir. Ayrıca, bebeğinizin hareketlerini gece yattığınızda da ölçebilirsiniz.

Eğer iki saatten uzun sürüyorsa, daha sonra tekrar deneyin. Bebeğinizin hareketleri konusunda endişeleriniz varsa hemen doktorunuza danışın.



## Birinci üç ay

Bebeğiniz hızla gelişiyor fakat bu evrede belirgin hareketler hissetmeniz pek olası değildir.



## İkinci üç ay

18 ile 26'nci haftalar arasında "canlanma" adı verilen ilk hareketleri hissetmeye başlıyorsunuz.

Bu ilk hareketler, dürtükleme veya dalgalar şeklinde hissedilebilir. Gebeliğiniz ilerledikçe hareketler daha güçlü ve hissedilir olacaktır.








## Üçüncü üç ay

Her şeyin yolunda olduğundan emin olmak adına ceninin hareketlerini düzenli olarak takip etmek çok önemlidir.



# Takip etmeye başlayın!

Bu şablonun çıktısını alıp içeri doldurarak bebeğinizin hareketlerini takip edebilirsiniz.

 Tarih	 Başlangıç saati	 Bitiş saati	 Hareket sayısı	 Yorumlar
24/05/2018	11:15 AM	13:03 PM	✓✓✓✓✓✓	

# Doktor Seçmek

Doktorunuzla iyi bir ilişki kurmak, gebeliğiniz sırasında hem fiziksel hem de duygusal olarak çok daha rahat hissetmenize yardımcı olacaktır. İşte, son kararı vermeden önce dikkate almanız gereken birkaç faydalı soru.



## Muayenehaneye sorulacak sorular:

- 1 Çalışma saatleriniz nedir? Cumartesi günleri açık mısınız?
- 2 Doktorumla çalışma saatleri dışında görüşmem gerekirse ne yapmalıyım?
- 3 Rutin kontrol ne kadar sürüyor?
- 4 Her randevumda aynı doktoru görebilecek miyim?
- 5 Bir sorun yaşarsam, doktorumla telefon veya e-posta yoluyla iletişim kurabilir miyim?
- 6 Sağlık sigortam masraflarımı karşılıyor mu?
- 7 Doktorum bana kaç hastanede ayrıcalıklı olanaklar sağlayabilir ve bu hastaneler nerede?
- 8 Doğuma gireceğim zaman doktorum müsait olmazsa ne olur?

Muayenehane çalışanlarının tavrı nasıldı? Uzun bekleme sürelerinin bilincinde miydiler? Muayenehanede iyi karşılanıp rahat ettiğinizi mi yoksa aceleye mi getirildiğinizi düşünüyorsunuz? Doktorunuza her zaman doğrudan ulaşamayacağınızı unutmayın, bu yüzden çalışanlarla da rahatça iletişim kurabilmelisiniz. Birçok doktor birden fazla muayenehanede hizmet verir, doktorunuzu seçerken bunu da göz önünde bulundurmaya unutmayın.

## Doktorunuza sormanız gerekenler:

- 1 Doğuma genel yaklaşımınız nasıl?
- 2 Yaşı ilerlemiş veya hastalığı olan anneler ya da çoklu gebelik gibi riskli gebeliklerle de ilgileniyor musunuz? Ya da başka bir uzmana mı sevk ediyorsunuz?
- 3 Deneyiminiz ne kadar? Kaç bebeğin doğumunu gerçekleştirdiniz?
- 4 Nitelikleriniz nelerdir? Uzmanlığınız var mı?
- 5 Evde doğum gerçekleştiriyor musunuz (eğer ilginiz dahilindeyse)?
- 6 Genellikle hangi doğum öncesi testleri yapıyorsunuz ve neden?
- 7 Epidural anesteziler de dahil olmak üzere, doğum sırasındaki sancılara yaklaşımınız nedir?
- 8 Sezaryen doğum yaptırma oranınız nedir ve hangi durumlarda bu yöntemi uyguluyorsunuz?
- 9 Suni sancı verme işlemini hangi koşullarda ve nasıl gerçekleştiriyorsunuz?
- 10 Eğer doğum sırasında sorun veya komplikasyon ortaya çıkarsa, bunlarla başa çıkma yöntemleriniz nelerdir?

Doktorun, sizin için önemli olan konulara olan bakış açısı, bütün sürece yaklaşımı hakkında size bir fikir verecektir. Doktorunuzdan ihtiyacınız olan desteği veremeyeceğini veya yeterli iletişim kuramayacağını düşünüyorsanız, başka bir doktor bulmak için asla geç kalmayın. Doktorunuzla aynı görüşte olmanız ve kendinizi rahat hissetmeniz önemlidir.





Önünüzdeki dokuz ay boyunca doktorunuzu sık sık göreceksiniz, bu yüzden yanında rahat hissettiğiniz ve güvendiğiniz birini seçmeniz çok önemlidir. Yapacağınız ziyaret sayısı bunaltıcı görünse de, bu kontrollerde sizi nelerin beklediğine dair bir fikir vermek için bazı genel ayrıntıların altını çizdik.

Genel olarak her randevuda karşılaştığınız rutin kontrolleri şöyle sayabiliriz: Kilo kontrolü, idrar tahlili, kan basıncı ölçümü, bebeğin kalp atışlarının dinlenmesi ve karın ölçümleri. Gebeliğiniz ilerledikçe cenin hareketleri de dikkate alınacaktır.

# Doğum Öncesi Ziyaret Takvimi


4 ile 28'inci Hafta (1 ila 6'ncı Ay):  
Ayda bir ziyaret

28 ile 36'ncı Hafta (7 ila 8'inci Ay):  
İki haftada bir ziyaret

36'ncı haftadan doğuma kadar:  
Her hafta ziyaret


1 8 ile 10'uncu Haftalar

TAMAM MI?





**TIBBİ GEÇMİŞİN KONUSULMASI:**  
Son adet dönemi, ailenin tıbbi geçmişi ve kullanılan ilaçlar.

**KİLO KONTROLÜ**




**PAP SMEAR VE PELVİK MUAYENE**






**KAN BASINCI**




**KAN TESTLERİ**




**GEBELİK TESTİ**

**İDRAR TAHLİLİ**




**KALP ATIŞI KONTROLÜ İÇİN ULTRASON**




2 12 ile 14'üncü Hafta


TAMAM MI?

**RUTİN KONTROL**





**KAN TESTİ SONUÇLARI**



**İLK ULTRASON**

3 16 ile 18'inci Hafta

TAMAM MI?



**RUTİN KONTROL**



**4** 20'nci Hafta **TAMAM MI?**

**ULTRASON TARAMASI**  
Genel kontrol amaçlı

**RUTİN KONTROL**

**5** 24 ile 26'nci Hafta **TAMAM MI?**

**RUTİN KONTROL VE GEBELİK DİYABET TESTİ**

**BEBEĞİN KALP HIZI TESTİ**




**6** 28 ile 30'uncu Hafta **TAMAM MI?**

**RUTİN KONTROL**

**BEBEĞİN HAREKETLERİNİN KONUŞULMASI**

**DOĞUM DERSİNİN KONUŞULMASI**


**DOĞUM PLANININ KONUŞULMASI**






**7 8** 30 + 32'inci Hafta **TAMAM MI?**

**RUTİN KONTROL**



**9 10** 34 + 36'inci Hafta **TAMAM MI?**

**RUTİN KONTROL**

**BEBEĞİN POZİSYONUNUN KONTROLÜ İÇİN ELLE MUAYENE**





**11 12 13 14** 37+38+39+40'inci Hafta **TAMAM MI?**

**RUTİN KONTROL**

**BEBEĞİN POZİSYONU VE SIVI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ İÇİN ULTRASON**

**BEBEĞİN BOYUTUNUN ÖNGÖRÜLMESİ**





**15** 41'inci Haftadan Sonrası (Gecikme) **TAMAM MI?**

**RUTİN KONTROL**

**NST**  
NONSTRES TEST (NST)

**BPP**  
BİOFİZİK PROFİL (BPP)

