



Bebek bakım
bilgileri için kitabı
ters çeviriniz.

Yeni Nesil Doğum ve Bebek Bakım Rehberi

Kadın Doğum

Dr. Emre Özgü



Tanıtım Videosu için
QR Kodu Okutunuz.

BU ÇOCUK OLDU
(Kadın Doğum)

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<http://http://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064544

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul, 2021

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Editör: Gülnur Gözübek

Mizanpaj: Sibel Kaya

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.



BU ÇOCUK OLDU

(Kadın Doğum)



Dr. Emre Özgü

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı



İçindekiler

1. Kısım: Anne ve Baba Olmayı Planlamak	9
Hamilelik Öncesi İlk Doktor Ziyaretiniz	10
Hamile Kalmakta Zorlanan Aileler	15
Yumurtlama ve Hamilelik Testleri	16
Doktor ve Hastane Seçimi	20
Doğuma Hazırlık Kursu	23
2. Kısım: 9 Aylık Yolculuk: Hamilelik	27
Gebelik Oluşumu ve Kadın Üreme Sistemi	31
Birinci Ay	33
İkinci Ay	35
Üçüncü Ay	37
Dördüncü Ay	51
Beşinci Ay	52
Altıncı Ay	55
Yedinci Ay	58
Sekizinci Ay	59
Dokuzuncu Ay	60
Son Ay	61

3. Kısım: Doğuma Giderken

63

Doğum Şekli (Vajinal Doğum mu, Sezaryen mi?)

65

Ağrıyı Azaltma Yöntemleri

67

Doğumun Evreleri

72

Tebrikler! Anne Oldunuz!

75

Doğumdan Sonraki İlk Gün

76

Doğum Sonrası İyileşme

80

4. Kısım: Hamilelik ve ...

85

Hamilelik ve Beslenme

86

Hamilelikte Cinsellik

91

Hamilelikte Diş Tedavisi

93

Hamilelikte Egzersiz

95

Hamilelikte İlaç Kullanımı

98

Hamilelikte Seyahat

100

Hamilelikte Tatil

104

Hamilelikte Çalışma Hayatı

106

Hamilelikte Saç Boyama, Epilasyon

108

Doğum Sonrası Süt Sağma ve Saklama

111

Doğum Sonrası Meme Ağrısı (Mastit)

113

İleri Yaş Anne

115

BAŞLARKEN...

Anne ve baba olmaya karar verdiğinizde ya da anne adayının sürpriz bir şekilde hamile olduğu öğrenildiğinde “Acaba ne yapmam Gerekiyor?” akla ilk gelen sorulardan biridir.

Çocuk sahibi olmak, çiftlerin hayatında bir dönüm noktası olmasının yanı sıra, bundan sonraki yaşamlarının düzenini belirleyen en önemli yapı taşlarından biridir. Bu yüzden çocuk sahibi olma sürecine mümkün olduğunca hazır olmak istemek kadar doğal bir durum düşünülemez.

Ancak! Hiçbir zaman kendinizi tam olarak hazır hissetmeyeceğiniz gerçeğini unutmamanız gerekir. Gerek psikolojik gerekse fiziksel olarak yapılması gereken hazırlıkların bir kısmını bu yolculuk sırasında yapmak üzere saklamak daha sağlıklı bir seçim olacaktır.



1

Anne ve Baba
Olmayı
Planlamak



HAMİLELİK ÖNCESİ İLK DOKTOR ZİYARETİNİZ

Hamilelik öncesinde kontrol, doktorunuz ile birlikte gebelik sürecinde karşılaşılabilecek riskleri belirleme ve minimuma indirme sürecini ifade etmektedir. Bu süreçte, anne ve baba adaylarındaki mevcut rahatsızlıklar tespit edilerek bu rahatsızlıkların bebeğe etkileri belirlenir, riskler asgari düzeye düşürülmeye çalışılır.

Tıbbi Hikâye

Bu aşamada doktorunuz sizden detaylı bir tıbbi hikâye alacaktır. Bu hikâye, sizin doğumunuza ve hatta çocukluk çağında geçirdiğiniz hastalıklara ve size yapılan aşılar kadar uzayacaktır. Sadece sizin tıbbi geçmişiniz değil, anne ve baba adayının ailesinin tıbbi geçmişi de bu dönemde incelenmesi gerekebilir. Diyabet, kan basıncı yüksekliği (hipertansiyon) gibi rahatsızlıkların kalıtsal geçiş riski vardır. Hamilelik öncesi risk altındaki grubu saptayabilmek, önlem alma konusunda bize yardımcı olacaktır.

Doktorunuzun Bilmesi Gerekenler!

- ✿ Mevcut hastalıklarınız,
- ✿ Kullandığınız ilaçlar,
- ✿ Kilonuzdaki değişimler,
- ✿ Beslenme alışkanlıklarınız,



- ❁ Kötü alışkanlıklarınız, (Alkol, sigara, madde kullanımı vb.),
- ❁ Gebelik geçmişiniz (Düşük, doğum vb.),
- ❁ Çocukluk çağında geçirdiğiniz ateşli hastalıklar,
- ❁ Aşılama şemanız,
- ❁ Ailede kalıtsal kabul edilen hastalıklar (Diyabet, hipertansiyon, astım, kalp rahatsızlıkları vb.)

Bu süreçte, anne adaylarının genetik ve tıbbi durumu gebelikten önce araştırılır ve anne adayları gebeliğe hazır hâle getirilmeye çalışılır. Bu süreç içerisinde anne adaylarına; egzersiz, beslenme ve yaşam tarzı konularında tavsiyeler verilir. Diğer taraftan, anne adaylarında var olan sistemik ve kronik hastalıklar araştırılmalı, diyabet, tiroit bozuklukları, hipertansiyon, kalp hastalıkları, epilepsi, böbrek hastalıkları, karaciğer hastalıkları, damar tıkanıklığı, enfeksiyonlar gibi, gebeliği etkileyebilecek durumlar incelenmelidir. Bu incelemelerin sonucunda, gerekli tetkikler yapılarak teşhis ve tedavi yöntemleri uygulanmalıdır.

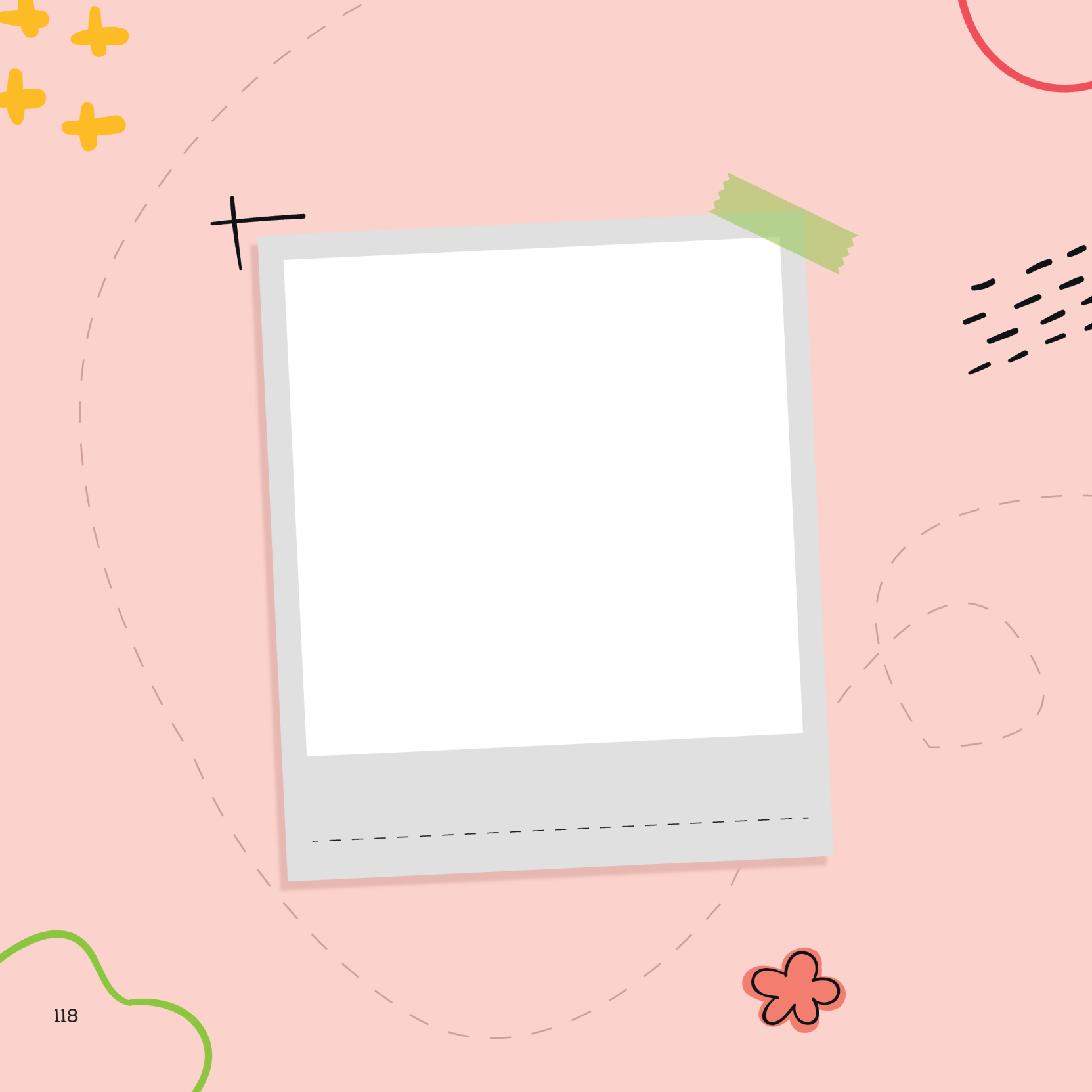
Gebelik, fizyolojik bir olay olmasına rağmen bazı durumlarda anneyi ve bebeği tehlikeliye atması mümkün olan komplikasyonlar görülebilmektedir.

Anne adaylarının, gebe kalmadan önce danışma sürecini geçirmeleri, kendileri açısından çok yararlıdır. Gebelik sürecinde ortaya çıkması mümkün olan birçok rahatsızlık, bu dönemde erkenden tespit edilerek, gerekli tedbirlerin zamanında alınabilmesine fırsat tanımaktadır.

Kadın doğum uzmanının, anne adayının iyi bir gebelik süreci geçirip sağlıklı bir bebeğe sahip olması için üzerinde duracağı bazı temel hususlar bulunmaktadır. Bu hususlar:









**ARTIK BEBEĞİNİZ YANINIZDA. YENİ
MACERANIZDA SİZE EŞLİK ETMEK
İÇİN KİTABIN DİĞER TARAFINDAN
*devam edebilirsiniz!!***

BU ÇOCUK OLDU
(Pediatri)

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<http://http://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064544

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul, 2021

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Editör: Gülnur Gözübek

Mizanpaj: Sibel Kaya

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.



BU ÇOCUK OLDU (Pediatri)



Dr. Armağan Küçük
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı



İçindekiler

Merhaba Dünya! Merhaba Anne!

DOĞUM	10
Bebeğinizin İlk Muayenesi	11
Bebeğinizin İlk Bakımları	11
Bebeğinizin Doğum Ölçüleri	12
Doğum Ağırlığı	12
• Normal Doğum Ağırlıkları	12
• Düşük Doğum Ağırlıklı Bebekler	13
• İri Bebekler	13
Baş Çevresi	14
Boy	14
TEPEDEN TIRNAĞA BEBEĞİNİZ	15
Bebeğinizin Duruşu (Postür)	15
Bebeğinizin Nefes Alıp Vermesi Ve Kalp Atışları	15
Bebeğinizin Bağırsak Hareketleri Ve Kakası	16
Bebeğinizin İdrarı	17

Bebeğinizin Vücudu	18
Bebeğinizin Gövdesi	18
Bebeğinizin Kafası	21
Bebeğinizin Saçları	22
Bebeğinizin Gözleri	23
Bebeğinizin Ağzı	24
Bebeğinizin Kulakları	29
Bebeğinizin Burnu	29
Bebeğinizin Elleri ve Ayakları	30
Bebeğinizin Cildi	31
Cinsel Organlar	38

YENİDOĞAN BEBEĞİNİZ NELER YAPABİLİR, NELER YAPAMAZ? 40

Arama, Emme ve Yutma Refleksi	41
Beslenme Önemli Tabii ki ama Başka Şeyler de Yapabilmek Lazım	41
Bebeğinizin Etrafındaki Dünyayı Algılama Yeteneği	42
Kartal Gibi Olmasa da...	42
Sesler, İlk Öğretmenler	43
Tatlar, Gerektiği Kadar	43
Annemin Kokusu ve Diğer Kokular	44
Yumuşak ve Huzurlu	44

HASTANEDEN ÇIKMADAN ÖNCE	45
Topuk Kanı Alınması	45
Yenidoğan İşitme Taraması	46
BEBEĞİNİZLE EVE GİDERKEN	47
TABURCULUK SONRASI İLK DOKTOR ZİYARETİNİZ	48
Bebeğinizin Kilosu	50
Yenidoğan Sarılığı Değerlendirmesi	52
BEBEĞİNİZİN BESLENMESİ	55
Anne Sütü	55
Beslenme ile İlgili Bazı Olası Durumlar	63
Nasıl Yani, Mama mı? (Formül Mamalar)	80
Biberon İle Besleme	85
Eds (Emzirme Destek Sistemi)	93
EMZİK KULLANIMI	94
BEBEĞİNİZİN EŞYALARININ TEMİZLENMESİ/STERİLİZASYONU	96
BEBEĞİNİZİN UYKUSU	98
Uyku Mesajları	99

Uykunun Matematiği	100
Bebeğinizin Yatağı	104
Bebeğinizi Nasıl Yatırmalısınız?	105
Bebeğimi Kundaklasam Da Mı Saklasam?	
Kundaklamasam Da Mı Saklasam?	105

BEBEĞİNİZİN BAKIMI

106

Bebeğinizi Nasıl Tutmalısınız?	107
Bebeğin Gazı Nasıl Çıkarılmalı?	108
Bebeğinizin Giydirilmesi	113
Bebeğinizin Bezlenmesi ve	
Genital Bölge Bakımı	116
Banyo Zamanı	120
Göbek Kordonu Kalıtılmalıdır mı?	122
Cilt Bakımı	122
Göz Bakımı	123
Kulak Bakımı	123
Tırnak Bakımı	123
Burun Bakımı	124
Yenidoğan Sünneti	126

BEBEĞİNİZ İLE DOĞRU İLETİŞİM KURMAK	127
Bebğiniz Neden Ağlar?	128
KARDEŞ KISKANÇLIĞI: BANA KADAR VAR!	130
EVCİL HAYVANINIZ VE EVİNİZİN YENİ ÜYESİ	132
GÜVENLİ BAĞLANMA	134
GELİŞTİREN AKTİVİTELER	135
Yenidoğan Bebeğinizle Oyunlar	135
Onun İçin Seçebileceğiniz Oyuncaklar	136
Tummy Time (Göbek Üstü Zaman Geçirme Aktivitesi)	137
Yenidoğan Masajı	138
Bebek Yogası	139



Ten tene temas

Merhaba Dünya!
Merhaba Anne!

DOĞUM

Bebeğinize ilk dokunmanızı, ilk bakışmanızı, hayatınız boyunca unutmayacağınızı garanti edebilirim. Âdeta büyülü bir an! Bebeğiniz sağlıklı bir şekilde doğup, güçlü bir şekilde ağlamaya başladıysa, ilk temasınız, bebeğinizin doğduğu saniyelerde gerçekleşecek. Bebeğiniz sarılı olduğu örtüyle beraber, sıcak vücudu size dönük, göğsünüze yatırılacak. Ten-tene temas ile, bebeğiniz, birdenbire soğuk hava ile karşılaşma ve aydınlığın verdiği huzursuzluktan daha kolay kurtulacak, aylar boyunca aşına olduğu sesinizi daha net duyacak ve ağlama süresi kısalmaktadır. Daha doğumdan birkaç saniye sonra bebeğiniz, güven duygusunu tadacak, yalnız olmadığını hissedecektir. Erken sağlanan tensel temas ile anne-bebek bağı daha kolay kurulurken, süreç babalar için de aynı şekilde işlemektedir. Baba ile erken ten teması, doğum sürecine babanın da dahil olmasını kolaylaştırır. Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), doğum şekli, doğum haftası ve bebeğin kilosu ne olursa olsun, ten-tene teması önermektedir.

Dr. Armağan Küçük

BEBEĞİNİZİN İLK MUAYENESİ



İlk koklaşmalardan sonra, bebeğiniz muayenesi için üzerinde ısıtıcı, aspiratör (bir çeşit vakum) ve oksijen gibi desteklerin bulunduğu bir bakım alanına alınacak, göbek kordonu klemplenecektir. (Bir çeşit kışkaç.) Bu sayede kanama olması engellenecektir. Çocuk doktorunuz, bebeğin genel görünümünden başlayarak, kalp hızı, refleksleri, kas gücü ve solunumu gibi parametreleri değerlendirecek. (APGAR Skorlaması) Her şey yolunda ise, bebeğiniz artık diğer bakımları için hazır hâle gelecektir...



BEBEĞİNİZİN İLK BAKIMLARI

Doğumu takiben, ulusal protokoller doğrultusunda, göz, göbek, cilt bakımı yapılır. Ciltteki kalıntılar, hem bebeğin ısı kaybının önlenmesi ve hem de enfeksiyon kaynağı olabileceği için kurularak temizlenir. Göbek kordonundan, kan grubu tayini için örnek alınabilir. **Rutin bakım sırasında bebek yıkanmaz.**

Bebeğinizin gözüne, olası doğum sonrası enfeksiyonlarından korunması için, antibiyotikli damla damlatılır.

Yenidoğanın hemorajik (kanamalı) hastalığını önlemek amacıyla, tüm bebeklere doğumdan hemen sonra, uyluktan, kas içine K vitamini uygulanır. Uzun süren göbek kanaması vb. durumlarda ek doz uygulanabilir.

Bebeğinizin ilk aşısı, doğumdan hemen sonra yapılacak olan “Hepatit B” aşısıdır. Enjeksiyon (iğne) şeklinde uygulanır. Bu aşı, ulusal aşı takvimimizde, toplam 3 dozdur. 2. dozu 1. ayında ve 3. dozu ise 6. ayında yapılacaktır.



BEBEĞİNİZİN DOĞUM ÖLÇÜLERİ

Tüm hamileliğiniz boyunca, onu hayal ettiniz. Şimdi yenidoğan bebeğiniz kucağınızda. Belki de daha önce hiçbir bebeği bu kadar yakından incelemediniz. Bebeğinize baktığınızda, aklınıza gelebileceğini düşündüğüm bazı sorulara yanıt vereceğim şimdi.

DOĞUM AĞIRLIĞI



Normal Doğum Ağırlıkları

40 haftalık bir bebeğin ortalama vücut ağırlığı 3500 gramdır. 2500 gram ile 4000 gram aralığı normal kabul edilir.

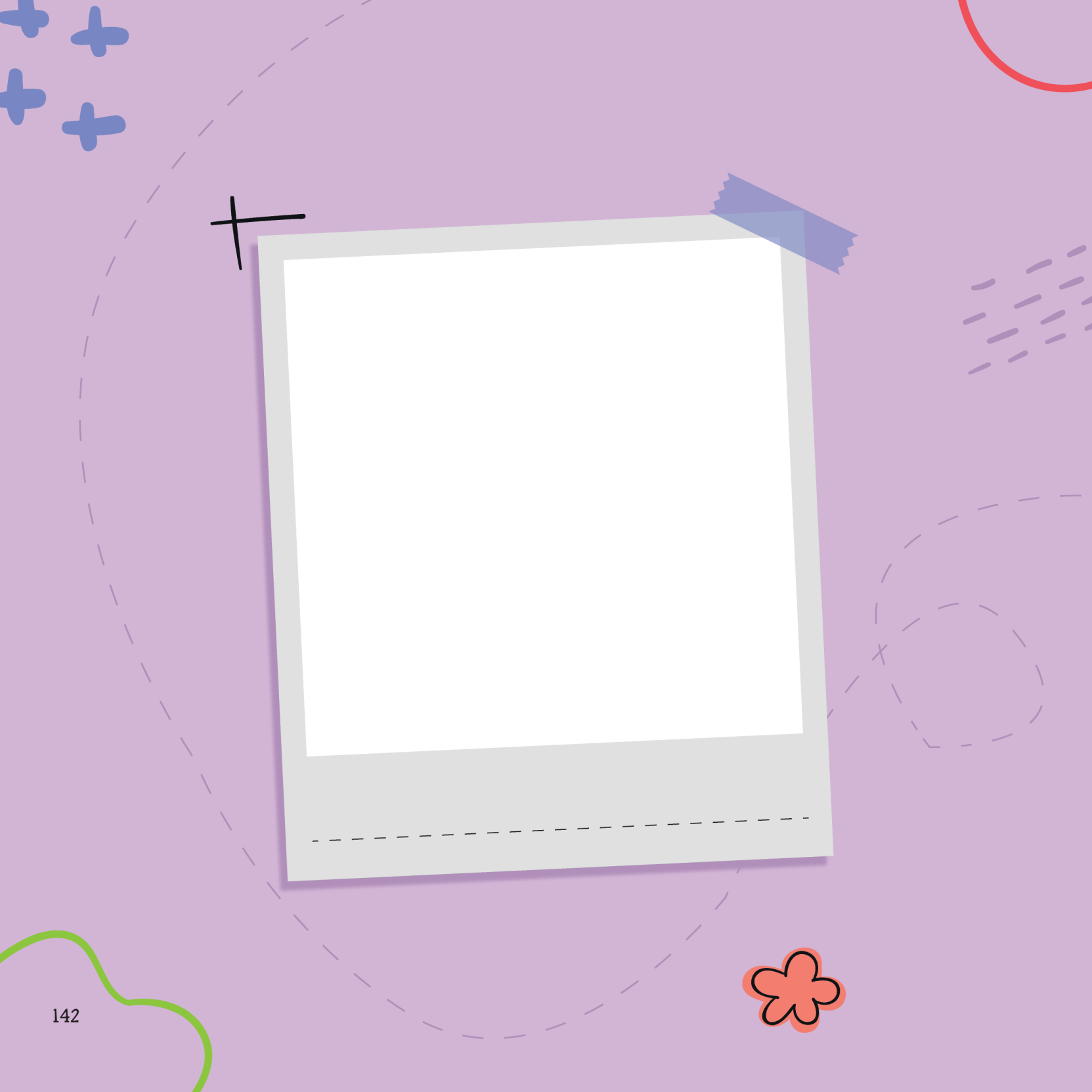
Bebeğin doğum haftası, rahim içi enfeksiyonlar, genetik anomaliler, rahmi paylaşan bebek sayısı, annenin eşlik eden sağlık problemleri, gebelikteki beslenmesi, sigara/alkol kullanımı ve daha birçok neden bebeğin doğum kilosunu etkileyebilir.

İlerleyen aylarda görüşmek üzere...

Dr. Armağan









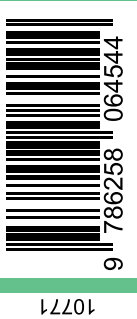
Tanıtım Videosu için
QR Kodu Okutunuz.

Bu Çocuk Oldu

Yeni Nesil Doğum ve Bebek Bakım Rehberi

Pediatric

Dr. Armağan Küçük



Sola Unitas
happiness.learning.performance