

Gebelik Süreci



OP.DR. ALİ METİN ÇELEP



0(532)504 42 11



op.dr.alimetincelep

Op. Dr. Ali Metin Celep

Neler İçip – İçmemeliyiz

- Kola – Fanta vb. asitli içecekler yok.
- Meyve suyu yok- meyvenin kendisini yiyoruz.
- Bir adet maden suyu içebilirsiniz. (Tansiyon yüksekliğiniz yoksa)
- Kahve yok (Kafeinsiz kahve de yok)
- Açık çay, ıhlamur ya da zencefilli çay içebilirsiniz. (Bulantı olursa zencefilli çay iyi gelir.)
- Sigara ve alkol yok.

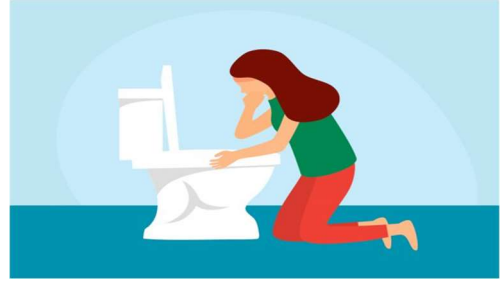
Gebelikte Mide Bulantısı

Gebeliğin ilk haftalarında kalp atışları başlaması ve gebelik hormonlarının artması nedeniyle mide bulantıları yaşanabilir. Bulantıların daha da fazla artmasına sebep olabilecek yiyecekler : **Yağlı, salçalı** ve kabuklu yiyecekler :

Kabuklu yiyecekler ;

- Domatesin kabuğu
- Biberin zarı
- Soğanın zarı
- Kuru fasulye, nohut ,bulgur, mercimek gibi baklagil kabukları ve susam (Simit yemeyin) !çiğköfte yok

Bunlar mide asit salgısını arttırarak mide bulantınızı arttırırlar.



Neler İyi gelir ?

- Beyaz leblebi
- Susamsız grissini
- Tuzlu çubuk kraker
- Kızarmış ekmek
- Yağsız peynir

Gebelikte hangi meyveleri yememeliyiz ?

- Greyfurt
- Nar
- Hurma (37. haftadan sonra normal doğum yapmak isteyen gebeler yiyebilir.)
- Ananas
- Papaya

Öncelikle haftalık konuşuyoruz, aylık değil. (4 hafta 28 gün yapıyor. 1 ay 30-31 gün çekiyor. 5 aylık bebek 20 haftalık olmuyor.)

İçini doldurduğumuz haftanın adını kullanıyoruz. 5 hafta 1 günlük gebelik 5 hafta 1 günlüktür 6 haftalık değil.

Gebelik 40 hafta sürüyor. Son adet tarihinin ilk gününden beklenen doğum tarihine kadar olan süre 40 hafta 0 gündür . Adet geciktiği zaman idrar tahlilinde gebelik tespit edilebilirken adet gününe birkaç gün kala kanda tespit edilebilir.

Gebelikte hangi haftalarda muayeneler olacak?

5-6 hafta arası : Gebelik kesesini görmek için

6-7 hafta arası: Kalp atışını görmek için.

9-10 Hafta arası: Kalp atışı kontrolü (pozitif ise % 85- 90 düşük tehlikesi azalmıştır.)

11-14 Hafta arası: Down sendromu testleri (ikili test / fetal dna testi)

16-17 Hafta arası : Beyin gelişimi ve cinsiyet.

19-20 Hafta arası: Ultrasonla bebeğin gelişimi.

22-23 Hafta arası: Detaylı USG (Perinatoloji / Organ Taraması.)

24-25 Hafta arası : Şeker testi (çok kilo alındıysa) sabah erken saatlerde bir şey yiyip içmeden gelinecek. Su dahil.

27 ve 30. haftalarda bebeğin gelişimi

32. haftada doğum öncesi izin ve NST'ler başlıyor.(NST bebeğin kalp atışlarını ve rahim kasılmasını gösterir. Her muayenede 20-30 dk süren nst muayeneleri de yapılır.)

34-36 . Haftalarda usg ile muayene (Bu haftalardan sonra dar kıyafetler Pant.- Tayt vb. Giymemeye dikkat edelim)

37. haftada doğum şekli (çatı muayenesi) ve Doğum öncesi izin

38-39 . haftalarda rutin kontrolü

Veeee 40. Haftada bebiş geliyooorrr... :)))



Gebelikte Hangi Tahlilleri İstiyoruz ?

- Hemogram (kan sayımı)
- Kan grubu
- Karaciğer fonk. Testleri (AST-ALT)
- Böbrek fonk. Testleri (Üre kreatinin)
- Vitaminler (D vit.- B 12 vit. ve folik asit)
- AKŞ (Açlık kan şekeri.)
- Tam idrar tahlilin
- Demir
- Demir bağlama kapasitesi
- Ferritin
- Kalsiyum
- Troid hormonları (TSH- free T4)
- Seroloji (Hepatit bcHIV VDRL)
- TORCH grubu enfeksiyonlar (toksoplazma-CMV-Rubella (kızamıkçık)

Anne adayının ihtiyacına göre farklı testler de eklenebilir.