



GAZİOSMANPAŞA İLÇESİ ÜREME SAĞLIĞI PROJESİ

GEBELİK ve DOĞUM FİZYOLOJİSİ



Doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası bakımın önemi



Cinsel birleşmeyi takiben 300 milyon kadar erkek üreme hücresi meni sıvısı ile beraber vajinaya boşalır burdan rahim ağzı, rahim, ve tüplere doğru kendi hareketleri ile ilerler. 1-2 saat içerisinde tüplere ulaşan erkek üreme hücresi kadın üreme hücresi ile birleşerek fertilizasyon olarak adlandırılan döllenme olayını gerçekleştirir ve 7 günlük bir süre zarfında rahime gelerek buraya yerleşir. Felus buradaki gelişimini doğuma kadar sürdürür. Normal gebelik süresi 40 haftadır buda 280 gün veya 9 ay 10 günlük bir süredir. Gebelik süresi son görülen adetin ilk gününden itibaren başlar.



Gebelikte hissedilen belirtiler ve bulgular:

- ✓ Beklenen adetin başlamaması
- ✓ Bulantı ve nadiren kusma
- ✓ Yorgunluk, uykuya eğilim, baş dönmesi
- ✓ Sık idrara çıkma
- ✓ Memelerde dolgunluk, hassasiyet, meme ucunda koyulaşma, meme başında kancalanma hissi
- ✓ Deride renk değişiklikleri, karn bölgesine ortaya çıkan çallaklar
- ✓ Karnın alt kısmında dolgunluk, şişkinlik ve bazen hassasiyet
- ✓ Çocuğun hareketlerinin algılanması



Bu belirtiler gebelik oluşumu ile salgılanmaya başlanan gebelik hormonlarının ve salgılanma miktarı artan kadınlık hormonlarının (östrojen ve progesteronun) etkisi ile meydana gelir

Doğum

Rahim kasılmalarının başlamasına bağlı olarak rahim ağzının incelerek açılması ile gebelik ürünlerinin vajina yoluyla atılmasıdır. Normal doğum 3 dönemden oluşur.

1.Dönem:

Doğum eyleminin başlamasından rahim ağzının tam olarak açılmasına kadar geçen süredir. Bu dönemde rahim ağzının açılması, incilmesi ve bebek başının inmesi izlenir.

2.Dönem:

Rahim ağzının tam olarak açılmasından (10 cm), bebeğin doğumunun gerçekleşmesine kadar geçen süredir.

3.Dönem:

Bebeğin doğumundan eşin (plenta) atılmasına kadar geçen süredir.

Bu dönemde anne için risk teşkil eden temel konular şunlardır:

- ✓ Doğum sonrası kanama
- ✓ Eşin (plenta) artıklarının kalması
- ✓ Rahmin ters dönmesi



Doğumu takip eden ilk iki saat kritik önem taşır. Bu süreye "doğum eyleminin "dördüncü dönemi" denmektedir. Doğum sonrası kanama en çok bu süreçte gelişmekte olup sağlık kuruluşuna ulaşımın güç olduğu yerlerde anne ölümlerine neden olabilmektedir. Doğum sonrası kanama Türkiye'de anne ölümlerinin en sık görülen nedenlerinden biridir.



Bebeğin başının pelvise yerleşmesi ilk gebeliklerde, doğumdan 2 hafta önce gerçekleşir. Birden fazla doğum yapmış kadınlarda ise doğum eylemi başlangıcına kadar yerleşme gerçekleşmez. Bebeğin başının inmesi ile birlikte gebeliğin son döneminde karnın üst kısmında artmış basınca bağlı olarak ortaya çıkan mide yanması, nefes darlığı gibi belirtiler azalırken, alt karn ağrıları ve idrara gelme sıklığında artış ortaya çıkar. Gebeliğin son 4-8 haftasında düzensiz, ağrısız rahim kasılmaları başlar ve giderek sıklığı artar. Doğumun başlamasından 4-8 hafta önce rahim ağzı yumuşamaya ve açılmaya başlar. Bu değişiklikler birden fazla doğum yapmış kadınlarda daha belirgin iken, ilk doğumlarını yapan kadınlarda rahim ağzı sert ve kapalıdır. Rahim ağzının incilmesi ile birlikte rahim ağzı kanalını tıkayan mukus tıkaç atılır. Bu kanla karışık olan mukusun alınması doğumun başlangıcına işaret eder ve halk arasında nişan gelmesi olarak adlandırılır. Gerçek doğum eyleminde kasılmalar düzenli aralıklarla gelir, kasılmaların şiddeti ve sıklığı giderek artar, rahim ağzının açılması ile başlar.



Her kadının güvenli bir gebelik ve doğum hakkı vardır. Dünyada her yıl 500 000 den daha fazla sayıda anne gebelik ve doğum sırasındaki sağlık sorunları nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Gebelik sağlık sorunlarına bağlı anne ölümlerinin büyük kısmı önlenebilir ölümlerdir.

Doğum öncesi bakımın gebeliğin erken döneminde başlatılarak düzenli olarak sürdürülmesi:

- ✓ Annenin sağlıklı bir gebelik geçirmesini,
- ✓ Sağlıklı bebeklerin doğmasını,
- ✓ Annede gebelikten önce var olan hastalıkları saptayarak gebelikte ortaya çıkabilecek hastalıkların erken tanı ve tedavisini,
- ✓ Riskli gebelikleri saptanmasını,
- ✓ Anne karnındaki bebeğin gelişiminin izlenmesini,
- ✓ Anneyi tetanoza karşı bağışık kılmayı,
- ✓ Doğumun nerede nasıl ve kim tarafından yapılacağına karar verilmesini,
- ✓ Annenin beslenme, gebelik hijyeni, doğum, doğum sonu bakım bebek bakımı, doğumu sonrasında kullanabileceği aile planlaması yöntemleri hakkında bilgilendirilmesini sağlar.



Bilinçli bir anne adayı olarak ilk sağlık kontrolünüzü gebe olduğunuzu öğrenir öğrenmez hemen yaptırın, sonraki sağlık kontrollerinizi aksatmadan

- ✓ 32. haftaya kadar ayda bir
- ✓ 32-36 haftalar arası 15 günde bir
- ✓ 36. haftadan doğuma kadar doktorunuzun uygun göreceği sıklıkta devam ederek gebelik boyunca kendinizi ve bebeğinizi sağlıklı bir doğuma ve geleceğe hazırlayın.



