



## Hamilelikte sıkça rastlanan rahatsızlıkların üstesinden gelme

### Sabah hastalıkları

Mide bulantısının sabahları ve hamileliğin erken dönemlerinde daha sıkça görülmesine karşın, günün herhangi bir zamanında ya da hamileliğin herhangi bir döneminde meydana gelebilir. Çoğunlukla hamileliğin yaklaşık altıncı haftasında başlar ve yaklaşık 14 ile 16. haftalarında sona erer. Nedeni bilinmemekle beraber, hamilelik döneminde hormon düzeylerinde oluşan değişikliklerle ilişkili bulunmaktadır.

Yardımcı olabilecek öneriler:

- yemek ve hafif yiyecekleri az ve sıkça yiyin; midenizin boş olması ve açlık hissetmeniz bulantıyı artırır
- su kaybını önlemek için bol miktarda sıvı için; konsantre meyve suyu (cordial), meyve ve sebze suları, çorbalar, buzlu meyveli çubuklar ya da jöle, limonata, sade gazoz, soda veya maden sularını deneyin
- bol baharatlı ya da yağlı ve ağır yiyecek kokuları, kahve, çay, alkol ya da sigara içme gibi mide bulantınızı uyarıcı maddelerden ve davranışlardan sakının
- yataktan hızla kalkmak ya da duş almaya koşmak gibi ani davranışlar da sizi hasta yapabilir
- yorgun olmanız durumunda mide bulantısının daha kötü olabilmesi nedeniyle, çokça dinlenin.

Hiçbirinden olumlu sonuç alamamanız, kendinizi bitkin hissetmeniz ya da kusuyor ve kilo kaybediyor olmanız durumunda, doktorunuz ya da ebenizle görüşün. Sabah hastalıklarını kontrol edici ve hamilelikte güvenle kullanılacak ilaçlar bulunmaktadır.

### Kabızlık

Hamilelik hormonlarının bağırsak kaslarının çalışmasını yavaşlatması nedeniyle, bazı kadınlarda kabızlık görülebilir. Bu konuda yardımcı olabilecek öneriler aşağıda açıklanmaktadır:

- diyetinizin bol lifli yiyecekler içermesini sağlayın, örneğin; taze meyve ve sebzeler, kepekli ekmekler ve kahvaltı tahılı (cereal), kuru meyveler, fındık fıstık benzeri kuru yemiş ve baklagiller gibi
- psyllium gibi ek bir elyaf alın
- bolca su ve sıvılar için
- düzenli olarak egzersiz yapın.

Doktor ya da ebenizle görüşmeden müshil almayın.

Kabızlık bazen demir tabletleri alınması nedeniyle oluşabilir – başka bir tür ile değiştirme konusunu doktorunuzla görüşün.

### Bazı yiyeceklere duyulan şiddetli istek

Bazı kadınlar hamilelik dönemlerinde bazı yiyeceklere şiddetli istek duyabilirler. Bunun nedenini gerçekten anlamıyoruz ancak, süt (hamilelikte daha fazla kalsiyuma gerek duyarız) ya da domates ve portakal (hamilelikte C vitamini gereksinimi iki kat artar) gibi çoğu kez gerek duyduğumuz yiyeceklerin şiddetle istenmesi ilginçtir. Bazı kadınlar, tebeşir (kireç taşı) ya da kil gibi yenmeyecek maddelere şiddetli istek duyarlar.

### Tat değişikliği ve yiyecek içeceklerden hiç hoşlanmama

Kadınlara bazen yiyecek ve içeceklerin tadı değişik gelebilir ya da çay, kahve ve et gibi belirli bazı gıda maddelerinden 'hoşlanmamaya' başlayabilirler. Bu durum çoğu kez hamilelik döneminin ilerlemesi ile düzelir. Bu nedenle, diyetiniz için önemli belirli yiyecekleri yemede zorluk çekmiş olmanız durumunda, sözkonusu yiyecekleri hamileliğinizin ileri döneminde tekrar denemek isteyebilirsiniz.

### Mide ekşimesi

Mide ekşimesi, bir dereceye kadar hormonlardaki değişme ve daha sonra bebeğin büyümesiyle midenize yaptığı baskı nedeniyle oluşur. Mide ekşimesi, göğsünüzde yanma duygusu ile birlikte ağzınıza acı tad veren bir sıvının gelmesiyle algılanır. Bu konuda yardımcı olabilecek öneriler aşağıda açıklanmaktadır:

- hafif yiyecekler halinde daha sık ve yavaş yavaş yiyin
- yağlı, kızarmış ve baharlı yiyeceklerden sakının
- yarı dik ve bolca yastıklarla desteklenmiş olarak uyuyun
- yemekten bir süre önce bir bardak süt için
- yemekle birlikte herhangi bir içecek almayın.

Bu önlemlerin yardımcı olmaması durumunda, doktorunuz asit önleyici bir ilaç verebilir.

### Yorgunluk ve uyumada zorluk

Hamile kadınların çoğu, hamileliğin ileri dönemlerinde uyumada zorlanırlar. Bu dönemde, tuvalete gitme, mide ekşimesi, bebeğin tekmeleri ya da yatarken duyulan rahatsızlık nedenleriyle, uyku kolayca bozulabilir. Bazı kadınlar, yaklaşan doğum ve annelik ile ilgili kaygılar nedeniyle, son iki ay içinde rahatsız edici rüyalar ya da kabuslar görebilir.

İyi bir uyku sağlayabilmek için denenebilecek tavsiyeler aşağıda açıklanmaktadır:

- karnınızın altına ve dizlerinizin arasına birer yastık yerleştirerek bir yanınıza dönük olarak yatın
- gün süresince dinlenin



## Hamilelikte sıkça rastlanan rahatsızlıkların üstesinden gelme

- çay, kahve ve alkol gibi uyarıcıları yatma zamanından önce almayın
- yalnızca yorgun olduğunuz zaman yatın
- yürüme gibi egzersizleri öğleden sonra ya da akşam erken zamanda yapın
- yatmadan önce, banyoya girme, müzik dinleme, masaj yaptıрма ya da meditasyon gibi rahatlatıcı etkinliklerde bulunun.

### Hemoroitler (Basurlar)

Bunlar, kalın bağırsak ve makat çevresinde bulunan kaşıntı, acı ya da ağrı oluşturabilen şişmiş damarlardır. Basurlar biraz kanayabilir ve tuvalette dışarı çıkarken rahatsızlık verebilirler. Bunlar kabızlık ve bebeğin başından gelen baskı nedenleriyle uyarılabilirler.

Bu konuda yardımcı olabilecek öneriler aşağıda açıklanmaktadır:

- diyetinizin bol lifli yiyecekler içermesini sağlayın, örneğin; meyve ve sebzeler, kepekli ekmekler ve kahvaltılı tahıllı (cereal) gibi
- uzun süre ayakta durmaktan sakının
- tuvalette oturduğunuzda ıkmaktan kaçının
- kanama ve ağrının sürmesi durumunda, uygun bir merhem ya da fitil kullanma konusunda ebeniz ya da doktorunuzla görüşün.

### Vajinal mantar

Hemen hemen tüm kadınların hamilelik döneminde vajinal akıntılarında artış görülür. Bu akıntının kötü kokması, kaşıntı oluşturması ya da renk değiştirmesi durumunda, vajinal bir enfeksiyonunuz bulunabilir. En sık rastlanan enfeksiyon türü mantardır. Tedavinin başlatılabilmesi için doktorunuzla görüşmeniz önemlidir.

### Sıkça idrar yapma (sıkça idrar yapma gereği duyma)

Hamileliğin erken dönemlerinde sıkça idrar yapma hormonal değişikliklerle ilişkilidir. Ancak, hamileliğin ileri dönemlerinde, bebeğin büyüyen bedeninin idrar torbasına baskı yapmasına bağlı olarak bu sorun ortaya çıkar. Hamileliğin ileri döneminde idrar torbanızı tam olarak boşaltmakta zorluk çekebilirsiniz.

Hamileliğin son birkaç haftası içinde, öksürdüğünüz, aksırdığınız ya da bir şey kaldırdığınız zaman, bir miktar idrarınızı 'sızdırabilirsiniz'. Pelvis (alt karın) tabanı egzersizleri konusunda ebeniz ya da doktorunuzla görüşebilirsiniz.

İdrarınızı yaparken herhangi bir ağrı ya da yanma duymanız bir enfeksiyonla bağlantılı olabilir. Bu durumda doktorunuzla görüşün.

### Kramplar

Hamilelikte, ayak, bacak ya da uyluk bölgesinde, özellikle geceleri oluşan kas kramplarına çok rastlanır. Bu krampların nedeni açıkça bilinmemektedir. Araştırma sonuçları, ek olarak kalsiyum alınmasının anılan krampları iyileştirmede ya da rahatlatmada bir etkisi olmadığını ortaya koymuş bulunmaktadır.

Kas kasılması ya da kramplarında rahatlama sağlamak için:

- kramp sırasında etkilenen kol, bacak ya da kası masaj yaparak germeniz durumunda çoğu kez rahatlama sağlanır.

### Bilek, ayak ve parmaklarda şişme

Hamile kadınların %80'inde bu tür şişmeler oluşacaktır. Hamilelikte beden dokunuz içinde gereğinden fazla sıvı bulunur ve özellikle hamilelik döneminin sonuna doğru bu sıvının bir bölümü bacaklarınızda toplanır. Özellikle sıcak havada uzun süre ayakta durmanız durumunda, bu sıvı bilek ve ayaklarınızda şişmeler oluşturabilir. Şişmeler, günün sonuna doğru daha belirginleşir ve çoğu kez gece siz uyurken iner.

Aşağıda belirtilen durumlarda doktor ya da ebenize bilgi verin:

- şişkinliğin aşırı olması
- dinlenmeyle azalmaması
- bedeninizin diğer bölümlerinde de şişmeler görmeniz.

Şişmeyi azaltmak için:

- uzun süre ayakta durmaktan sakının
- ayaklarınızı yükseğe kaldırarak sık sık dinlenin
- rahat ya da bol ayakkabılar giyin.

Şişmeler yüksek kan basıncı ya da eklampsi (ağır gebelik toksikozu) başlangıcı belirtisi olabilir.



## Hamilelikte sıkça rastlanan rahatsızlıkların üstesinden gelme

### Bel ağrısı

Birçok kadın, hamileliklerinin bazı dönemlerinde bel ağrısı çeker. Bunun nedenleri, bebek büyüdükçe beden duruşunun değişmesi, bağlarda gevşeme oluşturan hormonlardaki değişmeler ve dokuların daha fazla su tutması gibi hususları içerir. Bel ağrısı çoğunlukla geceleri ve özellikle hamileliğin son dönemlerinde uyumada karşılaşılan zorluklara katkıda bulunur.

Bel ağrısını önleme ve geçirme:

- ağır kaldırma ve ev işlerinden sakının
- uzun süre ayakta durmayın
- ayaklarınızı yükseğe kaldırarak sık sık dinlenin
- beden duruşunuza dikkat edin
- oturmak için uygun bel desteği sağlayan sandalyeler kullanın.

Bel ağrısını önleyici ve geçirici egzersizleri öğrenmek için, (03) 8345 2000 numaralı telefonda Fizik Tedavi Bölümünü'nü arayın.

### Bayılma

Bazı kadınlar, bayılma duygusu sorunu yaşayabilirler. Bir sandalye ya da sıcak banyodan hızla kalkmanız ya da uzun süre ayakta durmanız durumunda, büyük olasılıkla bayılma hissi duyabilirsiniz. Baygınlık duygusunun ilk belirtisinde hemen oturun ya da uzanın. Hamileliğin ileri döneminde arka üstü yatmanız bayılma duygusu oluşturabilir; bu durumda yan tarafınıza dönmeniz sizi rahatlatacaktır. Sık sık baş dönmesi ya da bayılma duygusunun oluşması durumunda, doktorunuz ya da ebeniz ile görüşün.

### Kaşıntı

Bebeğinizin büyümesiyle, karın deriniz gerginleşir ve hafif kaşıntıya neden olur. Hamilelikte bu sıkça rastlanan bir durumdur. Bununla beraber, kaşınmanın sürekli devam etmesinin daha ciddi sorunların belirtisi olabileceğini göz önüne alarak, doktorunuz ya da ebeniz ile görüşün. İlaç ve daha ileri testler uygulanabilir.

### Cilt

Hamilelik hormonlarına bağlı olarak cildinizin ton ve renginde değişiklik görülebilir. Bedeniniz çevresindeki kan dolaşımının artmasıyla, cildinizin 'parlak' bir görünüm almasına karşın kırmızı benekler oluşabilir, sivilceler çoğalabilir ve cildinizin bazı bölümleri kurulaşabilir ve pullar meydana gelebilir ve yüzünüzde pigmentasyonların daha da derinleştiğini görebilirsiniz.

Özellikle, benler, çiller ve göğüs uçları (areola) gibi bedenin gözenekli bölgelerindeki değişiklikler, hemen her kadında etkisini gösterir. Cinsel organının, uyluk bölümünün iç tarafının, gözlerinizin altının ve koltuk altlarınızın rengi koyulaşabilir. Bazı kadınlarda, mide bölgesinden aşağıya doğru uzanan koyu renkli bir çizgi belirebilir. Bu çizgi linea nigra olarak tanımlanır. Gözenekli cilt bölümlerinde güneş ışığının etkisi daha güçlü olur ve kadınların çoğu hamileyken cilt renklerinin daha kolay bronzlaştığını farkederler. Doğumdan sonra dahi, derin olarak gözeneklenmiş cilt bölümleri bir süre daha koyu renklerini sürdürürler ancak, bu koyu renk giderek solar ve gözden kaybolur.

### Kholoasma

Kholoasma, hamilelik maskesi olarak da adlandırılan özel bir gözenek oluşum türüdür. Bu tür gözenek oluşumu burun köprüsünde, yanaklarda ve boyunda görülür. Koyu renk ciltli bazı kadınların yüz ve boyunlarında daha soluk cilt lekeleri görülebilir. Bu lekeler bebeğin doğumundan sonra giderek solarlar. Bu lekeleri örtmek için makyaj yapabilirsiniz.

### Gerilme işaretleri

Kadınların yaklaşık %90'ının cildinde gerilme işaretleri oluşur. Bunlar genellikle karın bölgesinde çaprazlama olarak meydana gelmesine karşın, oyluk bölgesini, kalçaları, göğüsleri ve kolların üst kısımlarını da etkiler. Giderek alınan kilolar, cildin yırtılmadan gerilmesini sağlar. Hamilelik süresince kırmızı çizgiler belirgin olarak görülürken, doğumdan sonra bunlar soluk gümüş renginde çizgi görünümüne dönüşür. Cildinize sürdüğünüz kremler bunların oluşmasını engellemez.



# Hamilelikte sıkça rastlanan rahatsızlıkların üstesinden gelme

## Daha fazla bilgi edinilebilecek yerler

### Royal Women's Hospital

Flemington Rd ve Grattan St kavşağı

Parkville VIC 3052

Tel: (03) 8345 2000

**İlgili bilgi metinleri:** Pelvis tabanınız için egzersiz  
Hamilelik konusunda daha fazla bilgi ve bilgi metinleri,  
adresi aşağıda belirtilen Women's web sitesinde yer  
almaktadır: [www.thewomens.org.au](http://www.thewomens.org.au)

### Yadsıma

Royal Women's Hospital, bu bilgi metniyle sağlanmış ya da başka bir kaynağa atfen bu bilgi metnine girmiş bilgi ya da tavsiyelerle (ya da bu bilgi ya da tavsiyelerin uygulanması ile) ilgili olarak, herhangi bir kimseye karşı sorumluluk kabul etmez. Anılan bilgileri, bunlara erişen tüm kişilerin, bilgilerin ilgi ve doğruluğunu değerlendirme sorumluluğunu üstlenmiş olduklarını düşünerek, sağlamış bulunuyoruz. Kadınları, sağlıkları ile ilgili gereksinimleri konusunda bir sağlık uzmanıyla görüşmeye özendiriyoruz. Sağlığınızla ilgili kaygılarınızın bulunması durumunda, size sağlık bakım hizmeti sağlayan kuruluş ya da kişiden tavsiye almanız ya da acil bakıma gerek duymanız durumunda, en yakınınızda bulunan hastanenin Acil Hizmet Bölümü'ne gitmeniz gerekmektedir.

© The Royal Women's Hospital, May 2008