



## Sabah hastalığı (Morning sickness)

'Sabah hastalığı' günün herhangi bir saatinde oluşabilir. Nedeni bilinmemekle beraber, hamilelik süresinde çeşitli hormon düzeylerinde meydana gelen değişimlere bağlı bulunmaktadır. Genellikle hamileliğin yaklaşık altıncı haftasında başlar ve ondördüncü haftasında yatıştır. Sabah hastalığı bazı kadınları etkilemez ancak, diğer bazılarını hastaneye yatırımlarını gerektirecek derecede şiddetle etkileyebilir.

Neyse ki, belirtileriniz şiddetli ve uzun süreli olmadıkça, rahatsızlığınız nedeniyle bebeğiniz zarar görmez. Bununla beraber, hamileliğinizden önce iyi gıda almamış, hızla kilo ve su kaybetmiş olmanız ya da kaygılı bulunmanız durumunda, doktorunuzla görüşün ya da tavsiye almak için telefonla hastaneyi arayın.

## Önlemeye yardımcı olmak için ne yapabilirim?

### Su kaybını önlemek için yeterince sıvı için

Su kaybı, mide bulantısı ve kusmayı kötüleştireceği için bol miktarda sıvı almanız önemlidir.

- Sık sık az miktarlarda sıvı için.
- Bazen, sudan başka sıvıların alınması daha uygun olabilir. Sade limonata, Lucozade, Gatorade gibi spor içecekleri, sulandırılmış meyve suyu, cordial, açık çay, posasız sade çorba ya da Bonox/Bovril gibi içecekleri deneyin.
- Diğer içecekleri alamamanız durumunda, buz ya da buzlu çubuklar (icy poles) emin.
- Bazı kişiler, zencefilin mide bulantısına iyi geldiğini düşünürler. Şekersiz zencefil birası (ginger ale) ya da zencefil çayını deneyin. Zencefil çayı yapmak için, üç ya da dört zencefil dilimini kaynar suya sokup beş dakika bekletin. Yudumlar halinde yavaşça için. Ayrıca, yerel eczanenizden zencefil tabletleri de alabilirsiniz.

## Belirtilerinizin şiddetini azaltmak için öneriler

- Çok miktarda yemekler yerine, sık sık az miktarlarda yiyin.
- Midenizi boş bulundurmaktan sakının. Yemek saatleri arasında hafif yiyecekler alın, örneğin; bisküvi, meyve ve, kızarmış ekmeğe gibi.
- Yataktan kalkmadan önce şekersiz ya da sade tatlı bisküvi ya da gece uyanmanız durumunda hafif yiyecekler almanız, sabahları erken saatlerde görülen mide bulantısının önlenmesine yardımcı olabilir.
- Tuzlu yiyecekler yardımcı olabilir. Patates gevreklerini ya da tuzlu bisküvileri deneyin.
- Arpa şekeri ya da kaynamış tatlıları deneyin.
- Hazır yiyecekler, karışık acı baharat, patates kızartması, çikolata gibi yağlı ve zengin ya da baharlı gıdalardan kaçınin.

- Gündüz kendinizi en iyi hissettiğiniz zamanı iyi değerlendirin – gün içinde kendinizi en iyi hissettiğiniz zaman ya da acıktığınızda bolca yiyin.
- Sıcak yiyecek kokularının sizi rahatsız ettiğini hissetmeniz durumunda – bunların yerine soğuk yiyecekler yemeyi deneyin. Mümkünse, yemek pişirmekten kaçınin ve arkadaş ile akrabalarınızdan yardım isteyin.
- Çabuk ve kolay hazırlanabilen basit yemekleri seçin. Yemek hazırlamak için çok fazla zaman harcamanız durumunda, yemek isteğiniz kalmayabilir.

## Denemek için bazı yiyecekler

- Şekersiz ya da sade tatlı bisküviler
- Bal ya da reçelle birlikte kızarmış ekmeğe
- Domates, salata ya da vegemite gibi az düzeyde yağ içeren gıda maddeleriyle yapılmış sandviçler
- Az yağlı çorbalar
- Taze ya da haşlanmış meyve
- Dondurma, muhallebi ya da yoğurt
- Izgarada pişmiş yağsız et
- Buharda pişmiş piliç
- Fırında ya da izgarada pişmiş balık
- Kaynamış ya da omlet yapılmış yumurta
- Haşlanmış pirinç
- Patates püresi.

## Hiperemez (aşırı kusma)

Kadınların az bir oranı, "hiperemez" olarak tanımlanan aşırı ve uzun süreli kusma sorunuyla karşılaşır. Bunun tedavi edilmemesi halinde, hiperemez su kaybına yol açabilir. Belirtilerin şiddetli olması durumunda, doktorunuzla görüşmeniz önemlidir.

### Hiperemez nasıl tedavi edilir?

- Şiddetli belirtilerin giderilmesine yardımcı olacak çeşitli güçlerde bir dizi ilaç bulunmaktadır. İlaçlarınızı, öngörüldüğü gibi düzenli almayı sağlayın. Aksi halde ilaçlar etkili olmayacaktır.
- Yeterli miktarda sıvı içemiyor olmanız durumunda, düzenli olarak damardan sıvı verilmesi için hastaneye gitmeniz gerekebilir. Bunun haftada iki ya da üç kez uygulanması önerilebilir.
- Su düzeyinizi korumak için olabildiğince sıvı için ve yiyebildiğiniz her şeyi yiyin.
- Belirtiler geçince, giderek sağlıklı yemeye dönün. Kaybetmiş olduğunuz besinleri yeniden yerine koymak için bu uygulama önemlidir. Ayrıca, diyetisyeniniz de ek olarak multivitamin önerebilir.

## Kilo kaybı konusunda ne söylenebilir?

Hasta olduğunuz süre içinde kilo kaybetmeniz olağandır. Az miktarda kilo kaybının bebeğe zarar vermesi pek olası değildir. Kilo kaybıyla birlikte kusmaların uzaması durumunda, doktorunuzdan daha ayrıntılı tavsiye isteyin. Ayrıca, kilo kaybını önlemek amacıyla diyetisyeniniz de bazı ek ilaçlar önerebilir. Normal biçimde yemeye başladığınızda, kaybetmiş olduğunuz kilolar kısa sürede yeniden kazanılabilir.

## İyi dengelenmiş bir diyet uygulayarak yiyebileceğiniz kadar, beslenmenizi giderek artırın.

İştahınız geliştikçe, daha fazla miktarda ve çeşitli gıda alabileceksiniz. Er geç yiyeceklerinizi sağlıklı yeme piramidine (aşağıda yer alan diyagrama bakın) uygun olarak seçmeyi hedefleyin ve her gün en az 8 – 10 bardak sıvı için.

## Göz önünde tutulacak diğer önemli hususlar

Bazı kadınların yararlı bulunduğu alternatif tedavi yöntemleri de (örneğin; akupunktür ya da hipnoterapi gibi) bulunmaktadır. Bu alternatif tedavi yöntemleri, size verilen hamilelik hizmetlerinin olağan bir bölümü olarak sağlanmamaktadır. Bu konuda doktor ya da ebeniz daha fazla bilgi sağlayabilir.

Çoğu kez mide bulantısının yorgunken daha kötü etkilemesi nedeniyle, bolca dinlenin.

Stresi en az düzeyde tutun. Gerek duyduğunuzda, aile ve arkadaşlarınızdan yardım isteyin.

## Daha fazla bilgi için

*Beslenme Uzmanları ve Diyetisyenler  
(Nutrition and Dietetics)*

Royal Women's Hospital

Grattan St ve Flemington Rd kavşağı

Parkville VIC 3052

Telefon: (03) 8345 3160

*Kadın Sağlığı Bilgi Merkezi*

*(Women's Health Information Centre)*

Royal Women's Hospital

Zemin katında ana girişin sol tarafında

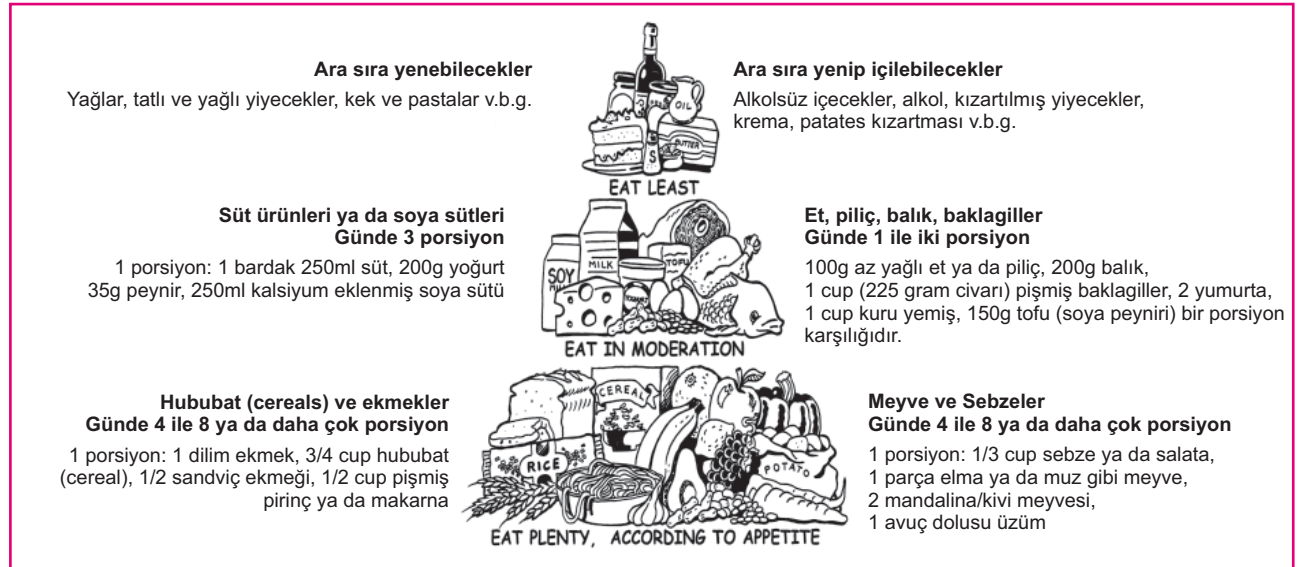
Grattan St ve Flemington Rd kavşağı

Parkville VIC 3052

Telefon: (03) 8345 3045 ya da 1800 442 007

(kent dışı arayanlar için)

## Sağlıklı yeme piramidi



**Women's sigara içilemeyen bir hastanedir. Daha fazla bilgi edinmek ve destek için, [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) adresli websitesini ziyaret edin.**

**Yadıma:** Royal Women's Hospital, bu bilgi metninde sağlanmış bulunan ya da buraya referans yoluyla katılmış olan bilgi ya da tavsiye (ya da böyle bilgi ya da tavsiyelerin kullanımı) nedeniyle, herhangi bir kişiye karşı sorumluluk kabul etmez. Bu bilgileri, onlara erişen tüm kişiler tarafından ilintileri ve doğrulukları açısından değerlendirme sorumluluğunu üstlenecek oldukları anlayışıyla sağlanmış bulunmaktayız. Kadınlar, sağlık gereksinimlerini bir sağlık uzmanı ile görüşmeye özendirilmektedirler. Sağlığınızla ilgili kaygılarınızın bulunması durumunda, sağlık bakımı sağlayan bir kişi ya da kuruluştan tavsiye almanız ya da acil bakıma gerek göstermeniz durumunda, size en yakın hastanenin Acil Servis'ine gitmeniz gerekir. © Royal Women's Hospital, Mayıs 2008.