

GÜVENLİ ANNELİK



Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı
2016

Bu sunum; Arş. Gör. Dr. Tuğçe Şanver, Arş. Gör. Dr. Can Keskin ve Prof. Dr. Şevkat Bahar Özvarış tarafından hazırlanmıştır.



Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.
Özvarış ŞB, Keskin C, Şanver TM. Güvenli Annelik, HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları
[Internet] http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php Erişim:06.12.2016.

GÜVENLİ ANNELİK

Kadına, ailelere gebelik ***zamanlamasını, sayısını, aralığını*** uygun şekilde ayarlayabilmeleri için gereken hizmetin verilmesi ve gebelerin, temel hizmetlere ulaşmalarının sağlanmasıdır.

Dünyada;

her 2 dakikada gebeliğe
bağlı nedenlerle **BİR**
ANNE ölmektedir.

Güvenli Anneliğe Neden Gerek Vardır?

- Anne ölümlerinin % 99'u geliřmekte olan **ülkelerde** meydana gelmektedir.
- Her yıl dünyada **8 milyon bebek yaşamlarının ilk bir ayında**, çoğu da doğumu izleyen ilk birkaç gün içerisinde kaybedilmektedir.
- Tüm dünyada anneler ve doğan bebekler **aynı olaylar sonucu benzer nedenlere** bağlı ölmektedirler.

Anneliđi güvenli yapmak amacıyla temel alınan;

- Aile planlaması,
- Anne ve yenidoğan için doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası bakım,
- İstenmeyen durumlar için temel gebelik dönemi bakımı ve özel yenidoğan bakımınıdır.

GÜVENLİ ANNELİK

Aile planlaması

Doğum Öncesi
Bakım

Sağlıklı
Doğum

Doğum Sonu
Bakım

Temel ve Acil
Gebelik Bakımı

Temel Anne Sağlığı Hizmetleri

Temel Sağlık Hizmetleri

Kadın – Erkek Eşitliği

1. Gebelikten Önce ve Gebelikte

- Aile planlaması ile ilgili bilgilendirme ve hizmet;
 - Eşler ile konuşularak her ikisinin de istediği zamanda, istediği sayıda çocuk sahibi olmalarının önemi vurgulanmalıdır. Çocuk sahibi olma kararı verene kadar da etkin bir doğum kontrol yöntemi kullanmaları konusunda bilgi verilmelidir.
- Riskli gebelik;
 - 18 yaş altı veya 35 yaş üzerinde gebe kalma
 - 4'ten fazla sayıda gebelik
 - İki gebelik arasında 2 yıldan az süre olması
olarak tanımlanmaktadır.

Bu konuda eşler bilgilendirilmelidir. Böyle bir gebelik var ise de doktor kontrollerine özen gösterilmelidir.

1. Gebelikten Önce ve Gebelikte

- Cinsel yolla bulaşan hastalıkların önlenmesi ve gerekli yaklaşımlar,
 - Cinsel yolla bulaşan bir hastalık olması ya da hastalık şüphesi olması durumunda mutlaka doktora başvurulmalı ve doktorun önerdiği tedaviye, gerekli korunma önlemlerine dikkat edilmelidir.
- Tetanoza karşı bağışıklama,
 - Hiç tetanoz aşısı olmamış gebelerin en az 2 doz tetanoz aşısı yaptırmaları gerekmektedir.
 - İkinci doz doğumdan en geç 2 hafta öncesine kadar tamamlanmalıdır.

1. Gebelikten Önce ve Gebelikte

- Gebe tespiti ve izlenmesi,
Gebelik süresi boyunca en az 4 kez sağlık personeli tarafından kontrollerin yapılması gerekmektedir;
- Önerilen kontrol zamanları şöyledir:
 - 1. Kontrol;** gebeliğin ilk 14 haftası içerisinde
 - 2. Kontrol;** gebeliğin 18.-24. haftaları arasında
 - 3. Kontrol;** gebeliğin 28.-32. haftaları arasında
 - 4. Kontrol;** gebeliğin 36.-38. haftaları arasında

1. Gebelikten Önce ve Gebelikte

- Gebede mevcut hastalıkların tespiti ve tedavisi için girişimler, Annenin bilinen bir hastalığı varsa mutlaka gerekli kontrollerin yapılması gerekmektedir.
- Beslenme ve diyetle ilgili öneriler,
 - Yeterli ve dengeli beslenme hem annenin hem de bebeğin sağlıklı olması için çok önemlidir.
 - Gebelik döneminde besin gruplarının günlük alım miktarları aşağıdaki gibidir:

Besin Grupları	Yetişkin Kadın	Gebe Kadın
Et, yumurta ve kuru baklagiller	2 porsiyon	3 porsiyon
Süt ve süt ürünleri	2 porsiyon	3-4 porsiyon
Taze sebze ve meyveler	En az 5	En az 5
Ekmek	3-6 orta dilim	3-6 orta dilim
Tahıllar	1-2 porsiyon	1-2 porsiyon

1. Gebelikten Önce ve Gebelikte

- Demir ve folat verilmesi,
 - Gebelikte demir ihtiyacı artmaktadır.
 - Gebelikte folatın yetersiz alınması bebekte doğumsal anomalilere neden olmaktadır.
 - ❖ ***Bu nedenle sağlıklı ve düzenli beslenmeli, doktorun önerdiği ek demir ve folat desteğini düzenli kullanmaya dikkat edilmelidir.***
- Gebeliğe bağlı gelişen istenmeyen durumların (tansiyon yüksekliği, kanama, istenmeyen düşük, kansızlık gibi) zamanında tespiti ve tedavisi için girişimler.

Gebelikte Tehlike İşaretleri

- Vajinal kanama
- Sara nöbeti gibi kasılmalar
- Baş ağrısı ile beraber görmede bozulma
- Ateş
- Günlük aktivitelerini yerine getirememe
- Karın ağrısı
- Solunum güçlüğü ve sık solunum
- Suyunun gelmesi
- Yüz, el ve bacaklarda şişme

Bu belirtilerden bir veya daha fazlasıyla karşılaşıldığında **vakit kaybetmeden** en yakın acil servise başvurulmalı ve takipte olunan kadın hastalıkları ve doğum uzmanı ile iletişime geçilmelidir.

2. Doğum sırasında

- Temiz, güvenli doğumun sağlanması,
 - Doğum, gerekli müdahalelerin yapılması için yeterli ekipman ve personele sahip olan bir sağlık merkezinde yapılmalıdır.
- İstenmeyen durumların erken farkedilerek saptanması ve sağlık personeli tarafından uygun müdahale ve yaklaşımların uygulanması.
 - Kanama
 - Tansiyon yüksekliği
 - Nöbet gelişmesi
 - Uzamış eylem
 - Engellenmiş doğum

3. Doğum sonrası (Anne)

- Doğum sonu istenmeyen durumların erken farkedilmesi ve gerekli müdahale ve yaklaşımların uygulanması,
- Doğum sonrası bakım (emzirmenin teşviki, meme komplikasyonlarında uygun yaklaşım)
 - Doğumdan sonra en kısa sürede anne bebeğini emzirmeye başlamalıdır.
 - İlk 6 ay anne sütü bebeğin tüm ihtiyaçlarını karşılar. Bu nedenle ilk 6 ay **sadece anne sütü** verilmesi önerilmektedir.

3. Doğum sonrası (Anne)

- Aile planlaması ile ilgili bilgilendirme ve hizmetin verilmesi
 - İki gebelik arasında 2 yıldan az süre olması, riskli gebelik olması açısından önerilmemektedir.
 - Bu nedenle doğum sonrasında eşler kendilerine uygun doğum kontrol yöntemini kullanmaları konusunda bilgilendirilmelidir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıkların önlenmesi ve gerekli yaklaşım
- Tetanoza karşı bağışıklama
 - Doğum sonrasında aşı takvimine uygun şekilde gerekli dozlar tamamlanır.

3. Doğum sonrası (Bebek)

- Canlandırma,
- Vücut ısısının düşmesinin önlenmesi,
- Sadece anne sütünün verilmesi,
- Enfeksiyonun önlenmesi ve gerekli yaklaşımın uygulanması



Sorular ve Katkılar...

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.
Özvarış ŞB, Keskin C, Şanver TM. Güvenli Annelik, HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları
[Internet] http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php Erişim:06.12.2016.