



İçindekiler

Gebelik Rehberi

Normal bir gebeliğin süresi ne kadardır?	2	Çalışan Gebelerin Kanuni İzin Hakları	20
Tahmini doğum tarihi nasıl hesaplanır?	2	Dinlenme ve Uyku	21
Gebeliğin dönemleri nelerdir?	3	Yolculuk	22
Ne zaman doktorunuza gitmelisiniz?	4	Hamam, Sauna, Banyo	22
Yapılacak muayene ve tetkikler	5	Diş Bakımı	23
Hafta Hafta Gebelik / 7-11 haftalar arası	6	Giyim	24
9-14 haftalar arası	6	Cinsel İlişki	25
Down Sendromu nedir?	7	Sigara	26
16-19 AFP (Alfa-Feto Protein)	9	Alkol Kullanımı	26
İkili tarama testini kaçıran gebeler?	10	Kafein	26
18-23 haftalar arası	11	Aşılama	28
24-28 haftalar arası	11	Sık Karşılaşılan Problemler	30
30-34 haftalar arası	11	Gebelikte Cilt Değişiklikleri	39
36-39 haftalar arası	12	Doğuma Hazırlık	41
Gebelikte beslenme	13	Doğum için hastaneye giderken götürmeniz	
Günlük alınması gereken besinler	16	gereken eşyalar	41
Günlük Çalışma ve Egzersiz	18	Doğum	42

Normal bir gebeliğin süresi ne kadardır?

Normal bir gebeliğin süresi ortalama 40 hafta veya 9 aydır.

Tahmini doğum tarihi nasıl hesaplanır?

Normal doğum bekleyen bir gebenin tahmini doğum tarihini bulmak için son âdetinin ilk gününden 3 ay geriye gidip buna 7 gün eklemek gerekir. Bu tarih kesin olmayıp, doğumun başlaması bu tarihten 2-3 hafta önce veya 2 hafta sonrasına kadar olabilir.



Gebeliğin dönemleri nelerdir?

Gebelik üç dönemden oluşur, her bir dönem üç aylık süreleri kapsar.

1

İlk 3 aylık dönem bulantı, kusma, halsizlik, uyku isteği, halsizlik gibi şikâyetlerin sıkça görüldüğü bir dönemdir. İlk üç ay bebeğin vücut organlarının oluşumunun tamamlandığı dönem olması açısından önemlidir. İlk 3 ayda mümkün olduğu kadar hekiminiz tarafından gerekli görülmedikçe ilaç kullanımından kaçınmanız, röntgen, tomografi vb çektirmemeniz gereklidir. Gebe kalmadan önceki üç aylık sürede ve gebeliğin ilk üç aylık döneminde folik asit kullanımı rutin uygulamaya girmiştir. Doktorunuzdan bu vitaminin kullanımı için gerekli bilgileri alabilirsiniz.

2

Gebeliğin 3-6. ayları kısmen rahat bir dönemdir. Bulantı, kusma, halsizlik gibi şikâyetler bu dönemde çok azalır. Bu dönemde gebelerin iştahı artar, psikolojik ve fiziksel olarak gebe kadınlar kendilerini iyi ve aktif hissederler. Bu dönemin en önemli özelliği ortalama 16-22 haftalar arasında bebek hareketlerini anneler hissetmeye başlar. Böylece anne ve bebek arasındaki iletişim başlamış olur. Ayrıca bebeğin sağlığı konusunda anneler bilgi sahibi olurlar.

3

Gebeliğin son üç aylık döneminde artık doğuma hazırlık başlar. Gebelik iyice büyüdüğünden ve vücut ağırlığı arttığından gebelerde bir miktar fizik aktivite kısıtlanabilir. Bu büyümeye bağlı mide rahatsızlıkları, kabızlık, varis, vb sorunlar yaşanabilir.

Gebelik takibi için ne zaman doktorunuza gitmelisiniz?

İlk doktor ziyareti gebe kalmadan önce yapılmalıdır. Daha önce varolan hastalıklarınıza, ameliyatlara önceki gebelik ve doğum öykünüze, ailesel özelliklerinize, yaşınıza ve kan grubunuza göre risk faktörleri saptanacaktır. Gebelik öncesi genel muayeneniz yapılacaktır.

Rahim ağzı (serviks) kanserinin taraması için “servikal smear” alınacaktır. Ayrıca kızamıkçık, Hepatit-B, toksoplazma gibi hastalıklar açısından bağışıklık durumunuza bakılacaktır. Gebelikten üç ay öncesinde folik asit adı verilen vitamin takviyesi başlanmaktadır. Bu vitamin ‘nöral tüp defektleri’ adı verilen ve bebekte beyin ve sinir sistemini etkileyen sakatlıkları önlemek için kullanılmaktadır.



Gebelik sırasında yapılacak muayene ve tetkikler

Gebelikte önerilen muayene ve tetkikler (son adet tarihine göre):

Adet gecikmesi ve gebelik şüphesi:

Ultrasonografi

7-9. hafta:

Ultrasonografi

Tam kan sayımı, Kan grubu

Kan biyokimyası

İdrar tetkiki, idrar kültürü

Rubella (kızamıkçık) taraması

Hepatit B taraması

11-14 hafta:

Ultrasonografi

Down sendromu taraması

(ense deri saydamlığı ve ikili tarama testi)

16-18 hafta:

Nöral tüp defektleri taraması

(AFP ölçümü ve/veya ultrasonografi)

18-23 hafta:

Ayrıntılı ultrason incelemesi

24-28 hafta:

Şeker tarama testi (OGTT)

İndirekt Coombs Testi

(kan grubuna göre)

30-34 hafta:

Tam kan sayımı, idrar tetkiki

Ultrasonografi

36-38 hafta:

Ultrasonografi

Hepatit B, C taraması

40-41 hafta: NST

► Her muayenede ve 36. haftadan itibaren haftada bir kan basıncı ve vücut ağırlık ölçümü yapılacaktır.

Hafta hafta gebelik

**7****9**

haftalar arası

- Gebeliğin ilk aylarında, muayenede kan basıncı ve kilonuz ölçülerek kaydedilecektir.
- Gebeliğin rahim içinde oluşup oluşmadığı (dış gebelik açısından) ve bebeğin canlılığını değerlendirmek için ultrason yapılacaktır.
- Daha önce yapılmadı ise “servikal smear” adı verilen rahim ağzı kanser taraması yapılacaktır.
- Gebeliğin başında rutin kan ve idrar tetkikleri yaptırılacaktır.

**11****14**

haftalar arası

- Bebeğin vücudunun ayrıntılı taraması için ultrason incelemesi yapılacaktır.
- Down sendromu taraması için, ultrasonografide bebeğin boyu ve ense deri saydamlığı ölçülerek ikili tarama testi yapılacaktır.

Down Sendromu

(Mongolizm, trizomi 21) nedir?

Down Sendromu, zekâ geriliğinin en sık rastlanan sebeplerinden biridir. Ancak, tek nedeni değildir. Görülme sıklığı yaklaşık 700 canlı doğumda 1'dir. Down sendromu, normalde 46 olan kromozom sayısının, 21 numaralı kromozoma fazladan bir tane eklenerek 47'ye yükselmesi ile oluşur.

Down sendromlu bebek doğurma riski anne ve baba yaşı ilerledikçe artmaktadır. Down sendromlu çocuklarda şu sorunlar olabilir: Zekâ geriliği, gelişme geriliği, kalpte doğumsal anomaliler, tiroid bezi yetmezliği, bağırsak tikanıklıkları, yüzde bazı değişiklikler vs.

Down sendromuna doğum öncesi kesin tanı ancak plasenta biyopsisi (CVS), amniyosentez veya kordosentez (bebekten kan örnekleme) ile konulabilir.





Amniyosentezde, uzun ve ince bir şırınga iğnesiyle karın üzerinden rahim içine girilir. Bebeğin içinde yüzdüğü amniyon sıvısından bir miktar alınır. Alınan amniyon sıvısının genetik incelemesi sonucu Down sendromu açısından kesin tanı konulabilir. İşleme bağlı %0.5-1 oranında gebelik kaybı olabilir. Bu risk nedeni ile bu işlem tüm gebelere uygulanamaz. Amniyosentezin yerine, Down sendromunu öngörebilecek tarama testleri yapılmaktadır. Bunlar, ikili tarama testi ve üçlü tarama testleridir. Bu testler Down sendromuna kesin tanı koyamazlar; bu hastalık için bir risk oranı verebilirler. Günümüzde en güvenilir olanı ense saydamlığı (NT) ölçümünü kapsayan ikili tarama testidir.

İkili tarama testi gebeliğin 11-14. haftalarında yapılmaktadır. Önce ultrasonografi ile bebeğin boyu ve ense saydamlığı ölçülür. Aynı gün anneden alınan kan örneğinde bazı maddelerin (PAPP-A ve serbest beta-HCG) ölçümü yapılır. Annenin yaşı, ense saydamlığı ve bu maddelerin miktarları kullanılarak bilgisayar programı ile Down sendromu riski hesaplanır. Hesaplanan risk konusunda hekiminiz tarafından size bilgi verilecektir.

Örnek: Gebeliğinin 12. haftasında ikili tarama testi yaptıran bir gebede Down sendromu riski 1/432 geldi. Bunun anlamı, bu gebenin bebeğinde Down sendromu görülme riski 432'de 1'dir. Yani, bu sonuca göre % 99.7 oranında bebekte bu hastalık görülmeyecektir.

16

19

*haftalar
arası*

- Nöral tüp defektleri adı verilen, beyin ve omuriliği etkileyen bir dizi hastalığı saptamak için ultrason ve anne kanında AFP tetkiki yapılacaktır.

AFP (Alfa-Feto Protein)

Anne kanında AFP ölçümü gebeliğin 16-19 haftaları arasında yapılmaktadır. AFP, bebek tarafından üretilen ve anne kanına da geçen bir maddedir. Anne kanında AFP miktarı ölçülerek özellikle "nöral tüp defektleri" adı verilen ve beyin-omurilik sistemini etkileyen bir dizi hastalığın görülme riski araştırılmaktadır. AFP'nin yüksek değerlerde saptanması bu hastalıklar açısından yüksek riske işaret etmektedir.



Anormal durumlar söz konusu olduğunda kesin teşhise gitmek için amniyosentez veya ayrıntılı ultrason incelemesi gerekebilir.



İkili tarama testini kaçıran gebeler ne yapmalıdır?

Eğer Down sendromu taraması için 11-14 haftalar arasında ikili tarama testini yaptıramadıysanız, 16-20. haftalar arasında 3'lü tarama testi adı verilen kan testini yaptırabilirsiniz. Önce ultrason ile bebeğin ölçümleri yapılır. Aynı gün anneden kan örneği alınarak, bazı maddelerin ölçümü yapılır. Anneye ait bilgiler, bebeğin ölçümleri ve anne kanındaki bazı maddelerin ölçüm sonuçları bir bilgisayar programında kullanılarak Down sendromu ve nöral tüp defektlerinin bebekte görülme olasılığı hesaplanır. Üçlü tarama testinin güvenilirliğinin ikili tarama testinden daha az olduğu kabul edilmektedir.

Örnek: Üçlü tarama testi sonucunda Down sendromu görülme riski 1/649 çıktığını farz edelim. Bunun anlamı bu gebelikte Down sendromu olasılığı 649'da 1'dir; ya da % 99.8 oranında bebekte Down sendromu olmayacaktır. Nöral tüp defekti görülme riskinin 1/126 çıktığını kabul edelim. Bu bebekte nöral tüp defekti görülme olasılığı 126'da 1'dir veya %99.2 olasılıkla bebekte nöral tüp defekti görülmeyecektir.



ÇOK ÖNEMLİ UYARI

- ▶ İkili tarama testi sadece TRİZOMİ adı verilen ve Down sendromunu da içeren bir grup genetik hastalığın tarama testidir.
- ▶ Üçlü tarama testinde Down sendromu ve diğer trizomiler, nöral tüp defektleri araştırılmaktadır.
- ▶ Bu iki test bebekte görülebilecek diğer yapısal ve genetik hastalıklar ve diğer nedenlere bağlı zekâ gerilikleri hakkında bilgi vermez.

18

23

haftalar arası

- Bebeğin vücudunun ayrıntılı olarak incelendiği ultrason incelemesi yapılacaktır. Eğer doktorunuz tarafından gerekli görülürse bu ziyarette rahim damarlarındaki kan akımını inceleyen, uterin arter (rahim atardamarı) Doppler (renkli ultrason) muayenesi ve rahim ağzı uzunluğunun ölçümü de ultrasonografi sırasında yapılacaktır.
- Kan basıncı ve kilonuz ölçülüp kaydedilecektir.

24

28

haftalar arası

- 24-28. haftalar arasında şeker tarama testi yapılacaktır. Bu testin amacı gebeliklerin %4'ünde ortaya çıkan gebeliğe bağlı şeker hastalığını taramaktır. İlk muayenede kan şekeri normal olsa bile gebeliğe bağlı şeker hastalığı ortaya çıkabilir. Bu kişiler tanınıp, uygun şekilde tedavi edilmezse bebeğin çok iri olması, gebelik sonrası kalıcı şeker hastalığı gibi sorunlarla karşılaşabilirler.
- Rh/Rh uygunsuzluğu
- Tam kan ve idrar tetkikleri istenecektir
- Bebeğin gelişimini takip etmek için ultrason yapılacaktır.
- Kan basıncı ve kilonuz ölçülüp kaydedilecektir.

30

34

haftalar arası

- Bebeğin gelişimini ve sağlığını değerlendirmek için ultrason yapılacaktır.
- Kan basıncı ve kilonuz ölçülüp kaydedilecektir.

36

39

haftalar arası

- Bebeğin tahmini doğum ağırlığı, kemik çatinın uygunluğu ve doğum şeklinin konuşulması, doğumun planlanması için bu ziyarette ultrasonografi ve vajinal muayene yapılacaktır.
- Kan basıncı ve kilonuz ölçülüp kaydedilecektir.
- 38. haftadan doğuma kadar haftada bir gebelik kontrolünüz yapılacaktır. Her kontrolde kan basıncınız ölçülecek, bebek hareketleri değerlendirilecektir. Hekiminiz gerekli gördüğünde ultrasonografi ve NST tetkikleri yapılacaktır.

**Rh/Rh Uygunsuzluğu nedir?**

Eğer annenin kan grubu Rh(-), babanın kan grubu Rh(+) ise bu durumda Rh/Rh Uygunsuzluğu (halk arasında kan uyuşmazlığı olarak bilinmektedir) var demektir. Gerekli tedbirler alınmazsa bebekte ciddi sorunlara yol açabilir. Bu nedenle gebeliğin ilk haftalarında mutlaka kan grupları tespit edilmelidir. Eğer Rh/Rh Uygunsuzluğu varsa gebelik sayısına göre tedbir alınmalıdır. İlk gebelikte tespit yapılmış ise 28. haftada indirect coombs testi yapılır. Sonuç negatif ise sizi takip eden kadın-doğum uzmanının tercihine göre bu haftada ya da doğum sonrası ilk 72 saat içinde Anti-D Ig (halk arasında kan uyuşmazlığı aşısı olarak da bilinmektedir) yapılabilir. Ayrıca gebelik sırasında kanama, düşük, küretaj, doğum vb. durumlarda bu ilacın tekrarlanması gerekebilir. Eğer ikinci veya üçüncü gebelikte tespit yapılmış ise ve ilk çocuğun kan grubu babası gibi Rh(+) ise önce gebeliğin başında indirect coombs testi yapılır, negatif ise aynı test 28. haftada tekrarlanır. Eğer gebeliğin başında indirekt coombs testi (+) ise anne Rh/Rh Uygunsuzluğundan etkilenmiş demektir. Etkilenme derecesine ve gebelik haftasına göre uygun tedavi ve doğum planlanır.

Gebelikte beslenme

Gebelikte iyi ve dengeli beslenme sizin sağlığınız ve bebeğinizin gelişimi için önemlidir. Gebe kaldığınız dönemdeki kilo ve boyunuzu kullanarak hesap edilecek vücut-kitle endeksinden faydalanarak doktorunuzla birlikte gebelikte almanız gereken kilo miktarını hesaplayabilirsiniz.

Vücut kitle endeksinizizi şu şekilde hesaplayabilirsiniz :

(kilogram olarak vücut ağırlığınız) / (metre olarak boyunuz) ²

Örneğin, 52 kg ağırlığında ve 1.66 m boyundaydysanız, vücut kitle endeksiniz $[52 / (1.66 \times 1.66)] = 18.8$ olacaktır.

Gebeliğe daha kilolu başladığınız oranda daha az miktarda kilo almanız önerilmektedir. Önerilen değerlerin üstünde kilo alımı; iri bebek, zor doğum, gebelik diyabeti, gebelik zehirlenmesi (preeklamps) gibi istenmeyen gebelik sonuçları sıklığını artırabilmektedir.



	Vücut Kitle Endeksi	Gebelik Süresince Önerilen Kilo Alımı
Zayıf	<18.5	13 kg - 18 kg
Normal	18.5 - 24.9	11 kg - 16 kg
Kilolu	25 - 29.9	7 kg - 11 kg
Obez	>30	5 kg - 9 kg



Gebelikte sağlıklı veya yetersiz beslenme ise bebeğin zayıf olması, erken doğum, ölü doğum, işlevsel olarak gelişmemiş ve doğuştan kusurlu bebeklerin yanı sıra, annede kansızlık, kalsiyum eksikliğine bağlı diş kaybı, kemik yoğunluğunda azalma, kabızlık, bacak krampları ve bazı hastalıkların sıklığında artmaya yol açabilir.

Sağlıklı bir vücut ve gelişim için gerekli maddeler ve buldukları yiyecekler aşağıda verilmiştir:

Proteinler : Et, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, fasulye, nohut, bezelye ve tahıl ürünleri.

B vitamini ve Demir: Kırmızı et, karaciğer, sebzeler, kuru üzüm ve pekmez.

Kalsiyum: Süt, yoğurt, peynir, baklagiller.

Çeşitli vitamin ve minareler: Yeşil yapraklı sebze ve meyveler.

C vitamini: Portakal, mandalina gibi turunçgillerde.

Günlük protein ihtiyacının 2/3'ü hayvansal gıdalardan gelmelidir. Diğer bölümü tahıl ürünleri,

fasulye, nohut gibi bitkisel gıdalar olabilir.

Özellikle gebeliğin 4. ayından sonra bebeğin

kemik gelişimi için yeterli kalsiyum alınması önemlidir. Diyetinizdeki süt, yoğurt veya peynir kalsiyum ihtiyacınızı karşılayacaktır.

Karbonhidratlar: Buğday ve pirinç ürünleri, patates vb.

Gebelerin özellikle kepekli ekmek gibi lif içeriği zengin ama şişmanlatıcı olmayan karbonhidratları tüketmeleri yararlıdır. Lifli besinlerle gerekli B vitaminleri, karbonhidratlar ve proteini almış olursunuz. Ayrıca lifli besinler şeker hastalığı oluşumunu ve kabızlığı azaltır.

Tatlılar ve hamur işleri boş kalori verirler. Başka bir yararları yoktur. Bu nedenle unlu tatlılar yerine meyveleri tercih etmeniz daha sağlıklıdır.

İyotlu tuz kullanmanız önerilmektedir.

D vitamini ancak güneş ışınlarının cilde teması ile sağlanır; bu nedenle aşırı ve doğrudan olmamak kaydı ile günlük açık havaya çıkmanız da önemlidir.



Dengeli bir beslenme için günlük alınması gereken besinler:

- **Günde 4 porsiyon protein.** Bir bardak süt, 1 kâse yoğurt, 2 kibrit kutusu peynir, 1 porsiyon kırmızı veya beyaz et, bir porsiyon kuru baklagil birer porsiyon proteine örnektir.
- **Günde 2 porsiyon C vitamini.** 2 portakal veya 3 mandalina veya 1 greyfurt veya 2 havuç gibi.
- **Günde 4 porsiyon kalsiyumlu besinler.** Süt, yoğurt veya peynir, baklagiller.
- **Günde 3 porsiyon meyve ve sebzeler.** Gerekli vitaminleri içerirler.
- **Günde 1-2 porsiyon tahıl.** 2 dilim ekmek, veya 1 porsiyon makarna, veya 1 porsiyon pilav vb.

- **Demir yönünden zengin besinler:** Kırmızı et, karaciğer, dalak, kuru üzüm, pekmez zengin demir kaynaklarıdır. Gebe kadınlar gerekli demiri besinlerden yeterince alamadıkları için günlük 30 mg demir dışardan ilaç olarak verilir.

- **Günde en az 8 bardak su**



Gebelikte kırmızı et, tavuk yumurta ve balık etini iyi pişmiş yemeniz gerekir. Eti satın aldıktan sonra en az 24 saat buzlukta bekletip kullanmanız uygun olur. Mutlaka pastörize kapalı sütleri kullanmanız önerilmektedir. Eğer açık süt alıyorsanız, kaynamaya başladıktan sonra 10 dakika kaynatmanız gerekir. Peyniri açık alıyorsanız, salamura olmasına dikkat etmelisiniz.

Sebze ve meyveleri tüketmeden önce bol ve tazyikli su ile yıkamanız sizi pek çok hastalıktan koruyacaktır. Ayrıca sebzeleri sirkeli su içinde bekleterek temizleyebilirsiniz.

Bir sağlık sorununuz yoksa yemekleri normal tuzlu yiyebilirsiniz. Ancak; turşu, zeytin gibi aşırı tuzlu yiyeceklerden kaçınmalısınız.



Günlük Çalışma ve Egzersiz

Günlük işlerinize gebeliğinizde de devam etmek sizin için oldukça faydalıdır. Böylece gebeliğin hayatınızda engelleyici bir durum olmadığını düşüneceksiniz. Ayrıca meşgul olacağınız işler gebeliğin verdiği rahatsızlıkları daha az hissetmenizi sağlayacaktır. Böylece kendinizi ruhsal ve bedensel olarak yeterli ve dinç hissedeceksiniz.

Eğer işyerinde ve evdeki işleriniz çok ağır yük kaldırmayı ve uzun süre ayakta kalmanızı gerektirmiyorsa, doktorunuzun kontrolünde istediğiniz sürece çalışabilirsiniz. İşyeri ortamının stresli olmaması ve psikolojik olarak rahat olmanız gebeliğin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için önemlidir.



Sağlıklı bir gebenin son haftalara kadar maraton bile koşabileceği günümüz tıbbının kabul ettiği bir olgudur. Gebeliğinizde koşu, yürüyüş, yüzme gibi sporlara devam edebilirsiniz. Ancak ağır güç gerektiren (halter gibi) veya yaralanmalara sebep olan sporlardan kaçınmalısınız. Gebelik öncesi spor yapmayan bir gebenin yürüyüş dışında aktif bir spora başlaması da uygun değildir.

Gebelikte bazı durumlarda günlük aktivite kısıtlaması zorunlu olabilir. Örnek olarak kan basıncı yüksek (hipertansiyon) olan, bebeğinde gelişme geriliği olan, ciddi kalp ve akciğer hastalığı olan, ikiz gebeliği olan kadınların belirli oranda istirahat etmeleri önerilebilir. Ancak; gebelik süresince devamlı yatak istirahatından, akciğerlere pıhtı atması gibi tehlikeli durumlara yol açabileceğinden ve herhangi bir faydası da gösterilememiş olduğundan, kaçınılması gerektiği kabul edilmektedir. Yatak istirahatının, düşük ve erken doğumu önleyebileceğine dair de hiçbir bilimsel kanıt bulunmamaktadır.



Çalışan Gebelerin Kanuni İzin Hakları

Çalışan kadınların, doğum öncesi 32. haftadan itibaren sekiz hafta ve doğum sonrası sekiz hafta olmak üzere toplam 16 hafta kanuni istirahat hakları vardır. Hekim onayı ile 37. haftaya kadar çalışan gebeler, 5 haftalık doğum öncesi izinlerini doğum sonrası izinlerine ekleyebilirler.

Çoğul gebeliği olan kadınlar doğum izinlerini doğum öncesi 10 hafta doğum sonrası 8 hafta olarak kullanabilirler. Ayrıca tüm anneler doğum sonrası izinleri bittikten sonra 1 yıl ücretsiz izin kullanabilirler. Süt izni fiilen günde 1.5 saattir.



Dinlenme ve Uyku

Yeterli dinlenme ve uyku sağlıklı bir gebelik için elzemdir. Gebeliğin ilk aylarında kendinizi halsiz hissedip, fazla uyumak isteyebilirsiniz. Sık sık uyumanızda bir mahsur yoktur. Bu durum üçüncü aydan sonra çoğunlukla kendiliğinden geçecektir.

Hamileliğin son aylarında ise uyumada zorluk çekebilirsiniz. Bu durumda doktorunuzdan yardım isteyiniz. Günlük ortalama sekiz saat uyumak sizin için önemlidir. Gündüzleri, sık sık uzanıp bacakları kalp seviyesinin üstüne çıkararak 15-30 dakika dinlenmek gebelerde görülen bacak ödemlerinin azalmasına katkıda bulunabilir.





Yolculuk

Rahat ve güvenli araçlarla kısa süreli yolculuklar yapabilirsiniz. Uzun bir yolculuk planlıyorsanız doktorunuza danışmalısınız.

Genel olarak, uzun yolculuklarda tromboembolik (damar içinde pıhtılaşma ve pıhtı atması) hastalıkları engellemek için yolculuk sırasında ayak ve bacaklar hareketsiz kalmamalıdır. 1-2 saat ara ile verilen molalarda yürüyüş yapılarak bacakların hareket etmesi sağlanmalıdır. Yolculuk sırasında bol sıvı tüketimi önemlidir.

Hamam, Sauna, Banyo

Uzun süre sıcak ortamlarda bulunmak vücut ısısını yükselterek, anne karnındaki bebeğe gebeliğin her döneminde büyük zarar verir. Bu nedenle gebeliğiniz süresince hamam ve saunadan uzak durmalısınız.

Duş şeklinde banyo yapmanızda hiçbir mahsur yoktur. Yalnızca ıslak zeminde kayıp düşmemeye dikkat ediniz!

Diş Bakımı



Günümüzde 'Her bir çocuk için bir diş feda edilir' anlayışı artık geçersizdir. Gebeliğinizin başında bir diş hekimine giderek dişlerinizi muayene ettiriniz. Sabah akşam günlük diş bakımınızı ihmal etmeyiniz. Besinlerden yeterli kalsiyum almaya özen gösteriniz.

Gebelik sırasında diş hastalığınızı tedavi ettirebilirsiniz. Gerekğinde lokal anestezi ile diş çekimi ve gerekli diğer işlemleri yaptırabilirsiniz. Diş hekiminizin vereceği parasetamol içeren ağrı kesici, penisilin veya sefalosporin grubu antibiyotikleri kullanabilirsiniz.



Giyim

Gebeliğinizde giyeceğiniz elbiseler rahat ve bol olmalıdır. Elbiselerinizin sık ve güzel olması size moral verecektir. Değişik renkte alacağınız bluz, etek ve pantolonlar hem ekonomik olacak, hem de giyiminizde çeşitliliği sağlayacaktır.

Gebelikte göğüsleri yeterince destekleyen sutyenlerin kullanılması, rahat etmeniz açısından önemlidir.

Hamilelikte özellikle vajinal mantar enfeksiyonlarına yatkınlık olmaktadır. Külotunuz pamuklu ve rahat olursa vajinal enfeksiyona yakalanma riski de azalacaktır. Külotlarınızı günlük değiştirmeniz de temizliğiniz için gereklidir.

Sıkı lastikli çoraplar bacaklardaki kan dolaşımını bozup varislerin daha da kötüleşmesine yol açabilirler.

Ayakkabılarınız yeterince rahat ve ortopedik olmalıdır. Böylece artan vücut ağırlığını taşıma ve vücut dengeyi



korumada size yardımcı olacaktır.

Gebeliğin ikinci yarısından itibaren bel ve sırt ağrıları için korse kullanabilirsiniz. Size uygun korseyi seçerken doktorunuza danışmalısınız. İyi bir korse beli ve kalçayı sarmalı, karnı alttan kaldırmalı fakat sıkmamalıdır. Karın, arkadan tutturulmuş bir şekilde askıya alınmalıdır.

Hamilelikte karın ve göğüslerde oluşacak çatlakları önlemek için bademyağı ve kakao yağının faydalı olduğu bilinmektedir. Ayrıca kullanabileceğiniz diğer kozmetik kremler için doktorunuzdan ayrıntılı bilgi alabilirsiniz.

Cinsel İlişki

Normal koşullarda, gebelik süresince cinsel ilişki devam edebilir. Düşük tehdi, erken doğum riski, kanama, su kesesinin açıldığı durumlarda cinsel ilişkiden kaçınılmalıdır. Ayrıca cinsel ilişkinin abartılı ve zorlayıcı olmaması önemlidir.



Sigara

Sigara anne karnında bebeğin karboksi-hemoglobin düzeyini yükseltir. Ayrıca bebeğe giden kan akımını azaltarak bebeğin aldığı oksijen seviyesini düşürür. Bu nedenle gebeliğinde sigara tiryakiliğine devam eden annelerin bebekleri düşük doğum ağırlıklı olabilir. Diğer zararları ise erken doğum riski, bebekte gelişme geriliği ve geç dönem gebelik kanamalarıdır.

İdeal olarak, gebelik planladığınızda varsa sigarayı alışkanlığını bırakmayı planlamalısınız.

Alkol Kullanımı

Ülkemizde kadınlarda alkol bağımlılığının nadir olması sevindiricidir. Gebelikte alkol bağımlılığı 'Fötal alkol sendromu' adı verilen ve bebekte bir dizi ciddi sakatlığa neden olan bir duruma yol açmaktadır.

Gebelikte tamamen alkolden kaçınmanız önerilebilir.

Kafein

Kola ve kahve gibi kafeinli içecek tüketiminin (aşırıya kaçmadıkça) gebeliğe zarar vermediği saptanmıştır. Yine de günde 1 fincandan fazla kahve, kola içilmesi önerilmemektedir. Ayrıca, kahve gebelerde mide yanması, reflü gibi şikâyetleri arttırabilir. Gebelikte aşırı çay tüketimi annede demir emilimini engelleyerek kansızlığa yol açabilir.



Aşılama

Ülkemizde gebelere 5. ve 6. aylarda tetanos aşısı rutin uygulanmaktadır. Sağlık ocaklarında tetanos aşısı yaptırabilirsiniz.

Grip mevsiminde gebelerin rutin grip aşısı yaptırılmaları önerilmektedir. Bu, aynı zamanda bebeğinizi de doğum sonrası ilk 6 ay içinde gribe karşı koruyabilmektedir.

Bazı aşıları gebelik döneminde yaptırmanız gerekebilir. Size ve bebeğinize zarar vermeyecek aşılardan şunlardır: Hepatit A ve B aşısı, Pnömonokok, meningokok, Hemophilus, Tetanos aşısı, grip aşısı.

Gebelik boyunca canlı virüs ve bakteri aşılarını yaptırmamalısınız. Bu aşılarından bazıları:

Kızamık, suçiçeği, kızamıkçık, kabakulak ve canlı çocuk felci aşısıdır (poliomiyelit)

Gebe olmayan bayanların kızamıkçık ve suçiçeği enfeksiyonuna karşı bağışıklığı

yok ise gebelikten en az 3 ay öncesinde bu aşıları yaptırılmaları uygun olacaktır. Böylece gebelikte kızamıkçık ve suçiçeği geçirme riski ortadan kalkacaktır.

Hepatit B taşıyıcılığı ve hastalığı ülkemizde nispeten yaygın olup, tam olarak iyileştirici bir tedavisi yoktur. Bu nedenle en kısa sürede ailecek Hepatit B taraması yaptırmanız çok önemlidir. Eğer taşıyıcılık yok ise ailenin tüm bireylerini aşılatarak bu hastalıktan korunabilirsiniz. Gebelik döneminde de Hepatit B aşısı ve serumu (immünglobulin) yaptırmanızda bir sakınca yoktur.

Eğer anne Hepatit B taşıyıcısı ise doğumdan hemen sonra bebeğe Hepatit B aşısı ve serumu yapılmalıdır. Böylece bebek Hepatit B'ye karşı bağışıklık kazanarak anne sütünden geçiş engellenebilir.



Gebeliğe Bağlı Sık Karşılaşılan Problemler

Gebeliğin ilk 3 ayında görülen sorunlar:

- Yorgunluk, halsizlik, baş ağrısı, uyku problemleri
- Sık idrara çıkma
- Bulantı, kusma, iştahsızlık ya da aşırı iştah, mide yanması, karında gerginlik, kabızlık
- Memelerde dolgunluk, hassasiyet
- Korku, kaygı, üzüntü gibi duygusal sorunlar



Gebeliğin 4-6 aylarında görülen problemler:

- Yorgunluk, halsizlik, baş ağrısı, uyku problemleri
- Karın bel ve sırt ağrıları, bacak krampları
- Mide ekşimesi, sindirim zorluğu, kabızlık
- Burun tıkanıklığı, burun kanaması
- Diş eti kanaması
- Ayak bileklerinde hafif şişme
- Bacaklarda varis ve basur (hemoroit)
- Baş dönmesi ve çarpıntı hissi
- Vajinal akıntıda artış

Gebeliğin 7-9 aylarında görülen sorunlar:

- Yorgunluk, halsizlik, baş ağrısı, uyku problemleri
- Karın bel ve sırt ağrıları, bacak krampları
- Mide ekşimesi, sindirim zorluğu, kabızlık
- Burun tıkanıklığı, burun kanaması
- Diş eti kanaması
- Ayak bileklerinde hafif şişme
- Bacaklarda varis ve basur (hemoroit)
- Baş dönmesi ve çarpıntı hissi
- Vajinal akıntıda artış
- Karın cildinde kaşıntı
- Sakarlık
- Düzensiz aralıklar ile karında sertleşme
- Sık idrara çıkma

Bulantı ve Kusma

Gebeliğin erken dönemlerinde bulantı ve kusma sık karşılaşılan sorunlardır. Genellikle 14. haftadan itibaren kendiliğinden geriler. Özellikle sabahları bulantı olur. Belli kokular, yorgunluk, stres ve üzüntü bulantı ve kusmayı arttırabilir.

● Az az, sık sık yemek, kokulu, yağlı, baharatlı ve salçalı yiyeceklerden uzak durmak bulantı tedavisinde önemlidir.

● Yeterince dinlendiğinizde, mutlu ve rahat olduğunuzda bulantınızın azaldığını göreceksiniz.

● Sabahları yataktan kalkmadan bisküvi, kızarmış ekmek gibi kuru şeyler yemek faydalıdır.

● Haşlanmış patates, ekmek, peynir, yoğurt,

pirinç pilavı, makarna, tuzlu kraker, elma, muz, şeftali gibi bulantı yapmayan yiyecekleri tercih etmelisiniz.

● Tuzlu leblebi maden suyu da yararlı olabilir.

Eğer bu tedbirlere rağmen bulantı ve kusmanız geçmiyorsa doktorunuza danışmalısınız. Ciddi bulantı, kusma, vücutta önemli ölçüde sıvı ve elektrolit kaybına yol açabilir. Bu durumda hastaneye yatarak tedavi gerekebilir.

İlk defa dördüncü aydan sonra gelişen bulantı ve kusma şikâyetleri önemli bir hastalığın belirtileri olabilir. Bu nedenle hemen doktorunuza başvurmanız önemlidir.



Mide Yanması

Hamilelerde mide şikâyetlerine sık rastlanır. Gebelerde mide ve yemek borusu arasındaki kapak iyi çalışmaz. Mide boşalma süresi uzamıştır. Mide büyüyen rahmin etkisi ile yukarı doğru itilmiştir. Midenin asitli içeriği yemek borusunun alt kısmına geçerek mide yanması şikâyetine yol açar. Gebelerin çoğunda bu şikâyetler hafiftir.

Sık aralıklarla küçük porsiyon yemek, yemekten sonra bir süre dik pozisyonda oturmak, geceleri yüksek yastıkla yatmak, yatmadan önce yemek yemekten ve kahve, çay gibi içeceklerden kaçınmak oldukça yararlıdır. Ayrıca yağlı, salçalı yemekler ve kızartmalar mide yanmasını arttırır. Mide yanması şiddetli olduğunda doktorunuzun vereceği antiasit ve antireflü ilaçlar size yardımcı olacaktır.

Kabızlık ve Basur (Hemoroid)

Gebelik hormonlarının ve büyüyen rahmin etkisi ile barsak hareketleri yavaşlar. Bu da kabızlık ve basura (hemoroit, mayasıl) neden olur. Kabız olmamak için:

- Bol su içmeli, bol meyve, sebze yemelisiniz.
- Hareketli olmak, sık sık yürüyüşlere çıkmak ve düzenli egzersiz gereklidir.
- Düzenli tuvalet alışkanlığı önemli olup, gerektiğinde beklemeden tuvalete gitmelisiniz.

Kabızlık geliştiğinde, günlük diyetinizdeki meyve, sebze ve su miktarını arttırınız. Özellikle kahvaltıdan önce 2 bardak su içmeniz faydalı olabilir. Günlük jimnastik ve yürüyüş yapmanız kabızlık tedavisine yardımcıdır. Bu tedbirlere rağmen kabızlık sorunu devam ediyorsa doktorunuza başvurunuz.

Gebelikte hemoroit (basur, mayasıl) olmaması için kabızlığın erken dönemde tedavi edilmesi gerekir. Eğer hemoroit gelişti ve kanama, ağrı, kaşıntıya yol açıyorsa doktorunuza danışmanız gerekir.



Sık İdrara Çıkma

Sık idrara gitme isteği gebeliğin başlıca belirtilerindendir. Erken dönemde gebelik hormonlarının etkisi ile oluşur. Son aylarda ise büyüyen rahmin baskısı ile idrar torbasının kapasitesi azalacağından sık idrara gitme isteği oluşacaktır.

Bazı durumlarda sık idrara çıkma hastalık belirtisi olabilir. Sık idrara çıkmaya idrar yaparken yanma hissi, idrarın renginde ve kokusunda değişiklik de eşlik ediyorsa idrar yolu iltihabı araştırılmalıdır. Eğer çok su içme ve ağız kuruluğu da varsa diyabet ve diğer endokrin hastalıklara dikkat çekilebilir.

Varisler

Gebelikte varis sorununu pek çok kadın yaşamaktadır.

● Varis oluşumunu engellemek için gün içinde sık sık bacakları yükseğe kaldırarak istirahat önemlidir.

● Uzun süre ayakta hareketsiz kalmak varislere yol açabilir. Bacaklarda kan dolaşımını hızlandırmak için sık sık yürüyüş yapmak faydalıdır. Düzenli bacak ve ayak egzersizi yapılabilir.

● Varisi olan gebelerin varis çorabı kullanmaları yararlıdır.

● Gebelikte varis ameliyatları önerilmemektedir. Daha ciddi durumlarda doktorunuza danışmanız gerekecektir.

Bel, Sırt ve Kalça Ağrıları

Bel ve sırt ağrıları yaklaşık gebelerin yarısını rahatsız eder. Büyüyen karın ve artan vücut ağırlığı bel ve sırtın yükünü artırır. Ayrıca doğuma hazırlık amacı ile doğum kanalını oluşturan leğen kemikleri ve bağlarında açılma olacaktır. Bütün bunlar da ağrı ile sonuçlanır. Yüksek topuklu ayakkabı giymemek, sık istirahat, ağır kaldırmamak ve korse kullanmak basit tedbirlerdir. Ciddi bel ağrılarında bel fıtığı (disk hernisi) gibi başka hastalıklar da sorumlu olabilir.

Bacak Krampları

Kaslarda ani kasılmalara kramp denir. Gebelikteki krampların nedeni kesin belli değildir.

Bacak kramplarında aşağıdaki uygulamalar faydalıdır:

- Bacaklara masaj yapılır.
- Bölgesel (kramp giren yerlere) sıcak uygulama yapılır.
- Uyanırken bacaklar aniden gerilmemelidir.
- Yürürken önce topukla yere basılmasına dikkat edilmelidir.

Gebelik sırasında kramplar sık tekrarlıyorsa hekiminize danışarak gerekli ilaçları kullanabilirsiniz. Ancak, gebelik kramplarının nedeni tam olarak bilinmediğinden ilaç tedavisinin sonuçları da yüz güldürücü olmamaktadır.

Ödem

Hormonların etkisiyle vücutta su tutulması, gebelikte görülen ödemin nedenidir. Hemen her gebede ödem gelişmektedir. Gebeliğin geç döneminde sadece bacaklarda ortaya çıkan ödem tedavi gerektirmez. Ödem; sabahları, elde ve yüzde oluşuyorsa bazen gebelik zehirlenmesi (preeklampsi) belirtisi olabilir. Bu durumu hemen doktorunuza bildirmelisiniz.

Ayak ödemlerini engellemek için:

- Uzun süre ayakta durulmamalıdır.
- Sıkı lastikli çorap ve iç çamaşırı giyilmemelidir.
- Bacaklar yükseğe kaldırılarak dinlenmelidir.
- Günlük yürüyüş ve egzersiz ile bacak kasları güçlendirilmelidir.

Baş Ağrısı

Gebeliğin erken dönemlerinde baş ağrısı sık rastlanan bir şikâyettir. Baş ağrısı çeken gebelerde genellikle bir neden bulunamaz. Ağrı kesici ilaçlar ve dinlenme faydalıdır.

Gebeliğin son aylarında baş ağrısı şikâyeti gebelik zehirlenmesi gibi ciddi hastalıkların belirtisi olabilir. Son aylarda baş ağrısı şikâyetiniz olduğunda mutlaka doktorunuza bildirmeli ve kan basıncınızı (halk arasında tansiyon) ölçtürmelisiniz.



Halsizlik ve Yorgunluk

Özellikle gebeliğin erken dönemlerinde halsizlik ve çok uyuma ihtiyacı normaldir. 12-14. haftalardan sonra gebeler daha rahat bir döneme girerler ve bu şikâyetler genellikle azalır.

Bazen halsizlik ve yorgunluk, kansızlık ve bazı karaciğer veya kalp hastalıklarının belirtisi olabilir. Bu nedenle bu şikâyetlerinizi doktorunuza bildirmeniz uygun olacaktır.



Akıntı

Gebelerde normal kadınlara göre akıntı daha fazladır. Şeffaf, beyaz renkli, kokusuz akıntı normaldir. Eğer akıntı kötü kokulu ise, renk değişikliği varsa, kaşıntı ve yanma şikâyetlerine yol açıyorsa, vajinal bir enfeksiyon olabilir. Bu durumlarda doktorunuza başvurmanız gerekir.

Vajinal iltihap gelişmemesi için külotlarınız pamuklu ve rahat olmalıdır. Günlük iç çamaşırlarınızı değiştirmeniz gereklidir. Sık sık genital bölgeyi sabun ile temizlemek tahriş edici ve zararlıdır. Asla vajen içini (hazneyi) yıkamamalı ve elinizi sokmamalısınız. Tuvalet temizliğini her zaman önden arkaya (hazneden makata doğru yapmalısınız).

Vücutta Kaşıntı

Bir dizi cilt hastalığı sadece gebeliğe özgüdür. Bu hastalıkların çoğu kaşıntı ile seyrederek ve gebelikten sonra geriler. Vücutta kaşıntı şikâyetiniz olduğunda mutlaka doktorunuza bildirin. Vereceği ilaçlar bu şikâyetlerinizi giderebilir.

Gebelikte Cilt Değişiklikleri

Yüzde cildin koyulaşmasına gebelik maskesi adı verilmektedir. Gebelerin yarısında bu durum görülür. Güneş ışığına çok maruz kalmak ciltteki koyuluğu arttırabilir. Doğumdan sonra gebelik maskesi sıklıkla geriler. Güneş ışığından korunmak yüz cildinde fazla koyulaşmayı engelleyecektir.

Ciltte benlerin büyümesi ve cildin koyulaşması da gebelikte olağan durumlardır. Doğrudan güneş ışığından mümkün olduğunca korunmak gerekir. Aşırı lekelenme ve ciltte koyulaşma olduğunda

doktorunuz size yardımcı olacaktır.

Gebelikte özellikle yüz bölgesinde kıllanma artışı olabilir. Doğumdan sonra bu durum genellikle geriler. Doğumdan sonraki ilk üç ayda saç dökülmesi hızlanabilir. 6-12 ay içinde bu dökülme azalarak saçlar yenilenir.

Gebelikte bir diğer cilt değişikliği yüzeysel damarlanmada artıştır. Bu olay artan vücut metabolizması etkisi ile oluşan fazla ısının dağıtımına hizmet eder. Ciltte görülen çoğu damar değişikliği doğumdan sonra geriler.



Gebelikte Yandaki Şikâyetlerden Birisi Gelişirse Doktorunuza Hemen Bildirmelisiniz

- Gebeliğin herhangi bir döneminde kanama
- Bulantı ve kusma
- Ateş
- Gebeliğe bağlı olmayan karın ağrısı
- Görme bozukluğu (bulanık görme, sinek uçuşması vb.)
- Devamlı şiddetli baş ağrısı ve baş dönmesi
- Yüz, eller ve ayak bileklerinde yaygın ödem
- Genital bölgeden akıntıdan farklı olarak su gelmesi
- Karında ani büyüme ve şişme
- Ciltte döküntüler
- Hızlı kilo alma veya hızlı kilo kaybı
- Dördüncü aydan sonra bebek hareketlerini hissedememe veya hareketlerde azalma
- Karında kasılma ile birlikte olan, bel ve kasıklardan yayılan düzenli ağrıların olması
- İdrar yaparken yanma ve sızı

Doğuma Hazırlık

Evinizi bebeğe hazırlama

Bebek doğmadan önce gerekli bütün hazırlıkları yapmanız gerekecektir. Bebeğiniz için alışveriş yaparken mümkün olduğu kadar basit, kullanımı kolay olan eşyaları seçmeniz gerekir. Giyeceklerinin giydirilmesi kolay, pratik ve pamuklu olmasına özen göstermelisiniz. Bebekler çok hızlı büyüdüklerinden 3 ay sonrasını düşünerek giyeceklerini almanız uygun olacaktır.



Doğum için hastaneye giderken götürmeniz gereken eşyalar

Anne için gerekli eşyalar:

- 3 adet emzirmeye müsait gecelik, 1 adet hırka ve 1 adet sabahlık
- 4 adet iç çamaşırı, bol miktarda kadın bağı, 2 adet emzirme sutyeni
- 3 adet çorap, 1 adet terlik
- Sabun, diş fırçası, diş macunu, tarak, havlu, peçete, tuvalet kâğıdı
- Eve giderken giymeniz gereken eşyalarınız
- Hastanede vakit geçirmeniz için zevkinize göre kitap, radyo vb

Bebeğiniz için gerekli eşyalar:

- 3-4 adet iç ve dış zıbın, 2 adet tulum, 1 adet hırka
- Şapka, çorap, patik, eldiven, 4-5 adet mendil
- Yeni doğan bezi, pamuk, pişik kremi
- Battaniye, alt değiştirme bezi

Doğum

Doğumu haber veren belirtiler:

- Bel ve sırt ağrısı: Şiddetli adet ağrılarına benzer. Ağrı belden başlar kasıklara doğru yayılır. Önce 20-30 dakikada bir olur ve kısa sürer. Ağrıların sıklığı ve şiddeti gittikçe artar. Ağrı sırasında karında sertleşme olur. Nihayet ağrılar 3-4 dakika ara ile gelir ve yaklaşık bir dakika devam eder.
- Su kesesinin açılması: Doğum ağrıları başlamadan önce su kesesi açılabilir. Bu durumda aniden ılık ve bol suyla iç çamaşırınızın ve bacaklarınızın ıslandığını hissedersiniz.
- Kanlı akıntı (Nişan gelmesi): Doğumun ilk belirtisi olabilir. Koyu sümüksü ve kanla bulaşık bir akıntı gelir.

Bu belirtilerden biri olduğunda vakit kaybetmeden ancak sakince hastaneye gitmelisiniz.



Hastanede doğum eylemi sırasında yapılan işlemler:

- Doğum salonunda önce gebelik ayı belirlenir.
- Vajinal muayene ile rahim ağzındaki açılmanın derecesi tespit edilir. Bebeğin hangi kısmı ile geldiği ve doğum kanalında ne kadar ilerlediği tespit edilir.
- Gebe kadının kan basıncı ölçülür ve genel sağlık durumu değerlendirilir.
- Bebeğin sağlık durumu değerlendirilir (ultrasonografi ve NST).
- Anne adayına lavman yapılabilir (bu uygulama giderek azalmaktadır).
- Doğum eylemi süresince katı gıdalara genellikle izin verilmemektedir.
- Bebeğin doğum kanalında ilerlemesini ve rahim ağzının açıklığını değerlendirmek için ebe veya hekim belli aralıklarla vajinal muayene yapabilir.



Sezaryen ameliyatının gerekli olabileceği durumlar

- Doğum kanalının normalden dar olması,
- Bebeğin normalden iri olması,
- Bebek başının doğum kanalına uygun pozisyonda girememesi,
- Daha önce sezaryen doğum yapılması,
- Su kesesi açıldıktan sonra kordon sarkması,
- Doğum eylemi sırasında bebeğin veya annenin sağlığında bozulma,
- Bebeğin baş dışında, kol, omuz veya yüzünün önde gelmesi,
- Plasantanın doğum kanalını kapatması veya plasantanın doğumdan önce ayrılmaya başlaması (kanama ile seyredebilir)
- Annenin muayene ve normal doğumdan çok korktuğu durumlar (vajinismus gibi).

