

Op. Dr. EMRE UYSAL

Yaşasın Hamileyim

Eğlenceli Hamilelik Süreci



Remzi Kitabevi

YAŞASIN HAMİLEYİM / Emre Uysal

© Remzi Kitabevi, 2018

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Nesrin Arslan

Kapak: Melike Oran

ISBN 978-975-14-1839-5

BİRİNCİ BASIM: Şubat 2018

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul

Tel (212) 629 4783

*Dünyayı daha yaşanılabilir bir hale
getiren kadınlara ve topluma sağlıklı
bireyler kazandırmak için var gücüyle
çalışan annelere adanmıştır...*

İçindekiler

Merhaba Dünyanın En Şanslı İnsanı	9
En Özel Hazırlık.....	12
Sizin Filminiz	16
Yaşasın Hamilesiniz!	19
Olumsuz Tecrübeleri Geride Bırakmak	26
Doktorum Kim Olsun?	30
Ne Zaman Gelelim Doktor?	35
Yaşasın Bebeğim Büyüyor!.....	39
Allahım Ne Güzel Ev Sahibiyim!.....	49
Beni Mazur Görün, Hormonlarım Dorukta!	55

1. TRİMESTER

Haydi Sor, Sor!	63
Acıktım Anne!	70
Anne Karnında İlk Test	77
Tarama Testinde Sıkıntılı Durumlar	83
Pembe mi Alalım, Mavi mi?	88
Doktorum Bana Çok İlaç Verdi, Ya Seninki?.....	91
Hiç (Her Şeye Burnunu Sokan İnsan Çeşidi).....	94
Dünyanın En Anlayışlı Erkeği	99
Hamilelikte Kozmetik.....	104
Bu Ağrılar da Nereden Çıktı?	110

2. TRİMESTER

Haydi Sor, Sor!	117
Anne Detaylı Bakın Bana.....	123
Konuş Benimle Anne!	126
Şu Şekere Yüklesek de mi Baksak, Yüklemesek de mi Baksak?	130

3. TRİMESTER

Haydi Sor, Sor!	137
Gözden Kaçan Ayrıntı: Özlük Hakları	142
Bebeğim İyi mi? (Doppler ve NST).....	148
Doğuma Hazır mıyız?	151
Vajinal Doğum mu? Sezaryen mi?	163
Mutlu Son	172
Teşekkür.....	174

Merhaba Dünyanın En Şanslı İnsanı

Uzun bir serüven bitmiş ve hamileliğin başından beri hayal ettikleri o heyecanlı an gelmişti. Önce birbirlerinin gözlerinin içine baktılar sonra da kucaklarındaki minik bebeklerine. Anne duygulanmıştı. İki damla mutluluk gözyaşı süzüldü dudağının kenarına. Baba ise heyecanlıydı ve kalbi o kadar hızlı atıyordu ki, neredeyse dışarıdan duyulacaktı. Derin bir sessizlikten sonra baba sordu: “Şimdi bu bebek bizim mi?” Anne, sesi titreyerek, “Evet” dedi.

Ne kadar da çabuk geçmişti 9 ay. Aslında dolu dolu yaşamışlardı her anını ama yine de çabuk geçmişti işte. Hani, tadı damağında kaldı, derler ya işte onun gibi bir şeydi. O kadar alışmışlar, o kadar sevmişlerdi ki bu yolculuğu, bitsin istemediler ama yolculuğun sonundaki büyük mucizeye ulaşmak da bir yandan mutlu etmişti onları. Ellerinde gebe olduğunu gösteren testle, koşa koşa geldikleri hastaneden, kucaklarında kocaman bir melekle tabiri caizse “kanatlanıp uçarak” ayrıldılar.

Az önce okuduğunuz iki paragraf aslında kitabın son sayfasından. Evet, kabul ediyorum, hikâyenin sonunu daha başlıyandan yazmak biraz tuhaf ama kitabı bitirdiğinizde nasıl hissedeceğinizi, yolculuğunuzun aslında ne kadar kıymetli olduğunu ve bu yolculuğun sonunda sizi, yani aşkla birbirine bağlanan iki kalbi, ne kadar büyük bir servetin beklediğini görmeyi istedim. İşte bu paha biçilemez servete sahip olma fırsatını yakaladığınız için bence dünyanın en şanslı insanı sizsiniz.

Bu kitabı siz değerli annelere ve anne adaylarına sunmamda birkaç amaç vardı aslında. Fakülteye girdiğim ilk günden itibaren, hamilelik sürecinin üç önemli temel üzerinde şekillendiğini savundum hep: Fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik. Doktor kontrollerinde sürekli bebeğin gelişimi, yapılacak testler, riskler, hastalıklar ve ilaçlar konuşulur. Ama annenin yaşadığı şaşkınlık, tecrübesizliğin yaratmış olduğu korku, hormonal değişikliklere bağlı yaşadığı psikolojik çalkantı ve etrafındaki sosyolojik çevrenin etkileri çoğunlukla göz ardı edilir. Gebelik sırasında dışarıdan patolojikmiş gibi görünen bazı sıkıntılar, aslında sizin içinizdeki duygu selinin bir yansımasıdır. Amaçlarımdan en önemlisi; bu sürecin hayatınızda başınıza gelebilecek en güzel hadise olduğunu gözler önüne sermek ve bu noktadan hareketle motivasyonunuzu üst seviyelerde tutup bu sürecin unutulmaz bir tecrübe olarak hafızanızda yer etmesini sağlamak. Tabii ki bu arada hafızanızın zengin raflarında unutulmamak üzere *Yaşasın Hamileyim* kitabını da ufak bir yere sıkıştırırsanız beni dünyanın en mutlu insanı yapmış olursunuz.

Amaçlarımdan bir diğeri ise; etraftaki bilgi kirliliğinin sebep olduğu kafa karışıklıklarını ve beraberinde gelen mutsuzluğu ortadan kaldırmak. Çünkü uzmanı olmadığımız bir konuda, hayatınızın en değerli varlığı hakkında karar vermek zorunda bırakılmak gerçekten mutsuzluğu da beraberinde getiriyor. Tamam internet sayfalarından, forumlardan, basılı yayınlardan bilgiye ulaşmak günümüzde çok kolay ama bu bilgilerin doğruluğu, sizin gebelik seyrinizle örtüşüp örtüşmediği, önerilen bir tedavinin size uygun olup olmadığı hep bir muamma. Maalesef internet sitelerindeki yazılar hep birbirinin benzeri veya yurtdışındaki sitelerden çeviri niteliğinde. Bu kitabı yazarken hiçbir zaman, “Hamilelik süreci hakkında dehşet bir bilgi birikimine sahip olacaksınız ve her konu hakkında üst seviyede yorum yeteneği kazanacaksınız” iddiasına yönelik hareket etmedim. Amacım bu süreçte sizi nelerin beklediğini, neler yapılacağını, bebeğiniz ve sizdeki değişimlerin neler olacağını ana hatlarıyla göstermek ve bu sayede hamileliğin sizi korkutacak bir hadise olmadığını ispatlamaktı. Ta-

bii bunu hayatın gerçeklerinden izole olmadan, hamileliğin psikolojik ve sosyolojik boyutunu unutmadan, tıbbi dili ön planda tutmadan, kolay anlaşılabilir bir dille anlatmaya çalıştım. Hiçbir zaman doktorunuzdan daha değerli bir yere gelme veya onun kılavuzluğunu ve bilgisini sorgulama amacı gütmедim. Hekiminize güvenmek kadar kıymetli bir zenginliğin olmadığını zaten ilerleyen sayfalarda göreceksiniz.

Hamilelik periyodunun hayatınızdaki en renkli dönem olması gerektiğine inandığım için bölüm sonlarında, sizi bu doğrultuda motive edecek bazı hikâyeler, mutluluk formülleri ve ilginç bilgilere de yer verdim. Tabii ki bizden hikâyelerle de karşılaşmanız olası. Çünkü bu kitabın şekillenmesinde Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı olmamın yanı sıra, dünyalar güzeli iki prensesimin hayata merhaba demesini sağlayan, canım eşim Merve ile yaşadığımız tecrübelerin de katkısı göz ardı edilemez. Her ne kadar işin içinde olsak da Merve'min hamilelik haberlerini alıp, iki kızımın da elime doğduğu ana kadar hissettiğim heyecanın, sizlerinle neredeyse birebir aynı olduğunu düşünüyorum.

Doğum yapan her şey dışıdır. Kadınların ezelden beri bildiği kâinatın dengelerini erkekler de anlamaya başladıkları zaman, dünya daha iyi bir yer olmak üzere değişmeye başlamış olacaktır.

KIZILDERELİ ATASÖZÜ

İşin özü şu ki; bu kitabı okuduktan sonra, emin olun, dünyanın en kıymetli zamanları sıralamasında bence birinci sırada yer alan hamilelik sürecini daha da eğlenceli ve keyifli bir şekilde geçirmek için gerekli tüm tüyoları almış, eşinizle ve yakın çevrenizle olan ilişkilerinizi belirli bir olgunluğa ulaştırmış, motivasyonunuzu en yüksek seviyeye taşımış ve korkularınızdan tamamen sıyrılmış olacaksınız.

Hazırsanız başlayalım...

En Özel Hazırlık

Birbirine sevgiyle bağlanmış bir çiftin, aşklarının en büyük meyvesidir çocuk. Durum böyle olunca, bu kadar büyük ve önemli bir misafir için de hazırlık yapmak bence hayatın en keyifli işi olsa gerek. Bundan önce hepimiz, muhakkak tatil planları yapmışızdır. Şimdi size sormak istiyorum: “Hayatınız boyunca en az 10-15 kez yapacağınız sıradan bir yaz tatili veya yurtdışı gezisi için 2-3 ay öncesinden hazırlanmaya başlamıyor musunuz?” Bu hazırlık aşamalarını tek tek ele alalım isterseniz.

Mesai arkadaşları, iş yoğunluğu ve aile bireylerine göre tatil döneminin belirlenmesi sonrasında:

- Otel rezervasyonu
- Uçak bileti
- Yurtdışı için vize işlemleri
- Tatil alışverişi
- Valiz hazırlığı

Listeyi uzatmak mümkün ama bu kadar madde bile yeterli bence. Peki hayatınız boyunca sınırlı sayıda yapacağınız, dünyanın en güzel ve en özel yolculuğu için 1-2 ay öncesinden hazırlık yapmaya başlamanız sizce de normal değil mi?

Görüşmeye gelen hastalarımın: “Aşkımızı minik bir mucize ile taçlandırmak istiyoruz ve bunun için neler yapmamız gerektiğini öğrenmek istiyoruz” cümlesini duyduğumda içimden yerimden kalkıp boyunlarına sarılmak geçiyor ama arkasından, “Hanım kalk gidelim, deli mi bu adam?” sözlerini duymaktan korktuğum için kendimi tutuyorum. O halde hamilelik öncesi

neler yapılmalı, nelere dikkat edilmeli, kısaca bu konulara değinelim.

İdeal bir hazırlık dönemi, planlanan gebelik tarihinden iki ay öncesinde başlamalı. Hazırlığın bir sizin tarafınızdan, bir de doktorunuz tarafından yapılacak bölümü var. Sizin tarafınızdan yapılacak hazırlığın da iki ana ögesi var: Fiziki hazırlık ve psikolojik hazırlık.

Fiziki hazırlığın en önemli temel taşı kilo diyebiliriz. Hamilelik boyunca yaklaşık 10-12 kilo alacağınızı hesap edersek; fazla kilolarınızdan kurtulmak, sizin daha rahat bir hamilelik süreci geçirmenizi sağladığı gibi bebeğinizi de, erken doğum, gebelik şekeri, tansiyon vb. sıkıntılara bağlı oluşabilecek risklerden koruyacaktır. Aynı zamanda görsel olarak vücutta bozulma daha az olacağı için psikolojik açıdan da rahat ve özgüvenli olmanıza yardımcı olacaktır. Yine hamilelik öncesi vücut esnekliğinizi ve kas gücünüzü arttıracak günlük 10 dakikalık plates veya yoga egzersizleri de gebelik boyunca oluşacak kas ve eklem problemlerinden en az etkilenmenizi sağlayacağı gibi doğum anında da size inanılmaz bir güç verecektir.

Psikolojik hazırlığın temel taşı da karar vermektir. Tamam bebek için “aşkınızın meyvesi” dedik ama bakalım evliliğiniz bu meyveyi vermek için yeterince olgunlaştı mı? Dünyanın en güzel hediyesidir bebek ama ciddi bir sorumluluk gerektirir. Evin içinde sadece ikiniz varken işler kolaydır, mutlusunuzdur. Kaçta kalktığının, kaçta yattığının, evden kaçta çıkıp eve kaçta girdiğinizin, ne yiyip ne içtiğinizin, paranızı nerelere harcadığının önemi yoktur. Ama bebek olunca hayatınız, düzeniniz tamamen değişir, tek odak noktanız o olur bir anda. Kimi çiftler kendini hemen hazır hisseder, kimileri ise birbirlerine biraz daha vakit ayırmak ister.

Sevgiyle büyüyecek bir çocuk, sevgi dolu duyguların eseri olmalıdır. Bunun için en doğru zamanda en doğru kararı verecek olan yine sizsiniz. Tabii ki torun sevgisiyle yanıp tutuşan büyükanne ve dede adayları, çocuk konusunda, “Geçen sene Aysel teyzenin kızı evlenmişti ya, hamileymiş biliyor musun?” tarzında

psikolojik bir baskı içine gireceklerdir ama unutmayın son kararı verecek olan sizsiniz.

Kararınızı verdikten sonra, bu karara uygun hareket etme vakti gelir. Tüm duygu ve davranışlarınızı bebek sahibi olma yönünde şekillendirmeli ve olgunlaştırmalısınız. Hayata farklı bir pencereden bakmayı öğrenmelisiniz. Stres kaynağı olduğunu düşündüğünüz ortamlardan, arkadaşlardan ve eylemlerden kaçınmalı ve bunu henüz var olmayan ama heyecanla olmasını istediğiniz bebeğiniz için yaptığınız bir yatırım olarak değerlendirmelisiniz. Sigara, alkol gibi kötü alışkanlıklarınızdan vazgeçme kararlılığını göstermek, uyku düzeninizi oturtmak, dengeli beslenmeye başlamak, folik asit takviyesi almak da sizi metabolik olduğu kadar zihinsel olarak doğuma hazır hale getirecektir.

Gelelim bizim yani kadın doğum uzmanları tarafından yapılacak hazırlığa. Randevusunu almış, ne istediğinden emin, gözlerinin içi parıldayan çiftimiz kapıdan içeri girdi. Minik ama onların hayatı için büyük bir mucize istediklerini söylediler, doktorunuz olarak bizim de gözlerimizin içi parıldadı. Konuşarak başladık muayenemize. Bizim için gebeliği planlamak adına, iyi bir özgeçmiş sorgulaması kadar kıymetli bir şey yoktur. Mevcut hastalıklarınız, geçirdiğiniz rahatsızlıklar ve ameliyatlar, kullandığınız ilaçlar, önceki gebelik hikâyeniz, düşükleriniz, varsa nasıl olduğu, eşinizle akrabalık durumunuz, genetik geçişli hastalıklar açısından aile bireylerindeki rahatsızlıklar... İşte bunların hepsi sağlıklı bir hamilelik sürecinde bizim için en büyük yol gösterici ve iyi birer planlama materyalidir. Sonraki aşamada kansızlık (anemi), şeker (diyabet), tiroid hastalığı, enfeksiyon, tansiyon gibi hastalıkların tanısının konmasında yardımcı kan testlerine bakarız. Bu testler neticesinde yüksek veya eksik bir değer tespit edersek nasıl normale döndürebileceğimiz konusunda bilgilendirir ve gerekirse ilaç desteğine başvururuz. Rahim ağzı sürüntüsü (smear testi) alınması da yine gebelik öncesi önerdiğimiz testler arasında ve son olarak tabii ki bebişimizin yuvasını kontrol ederiz yani ultrason ile pelvik alanı inceleriz: rahim, yumurtalıklar ve tüpler...

Gebelik öncesi böyle bir hazırlık sürecinden geçmek sizce de çok bilinçli ve modern bir yaklaşım değil mi? Düşünsenize böyle bir ailede gözlerini açan minik kuzu hayata 1-0 önde başlamaz mı? İşte bu yüzden, hamilelik öncesi fiziksel ve psikolojik hazırlığınıza yardımcı olması açısından doktorunuza gitmekten çekinmeyin. Emin olun hekiminiz, bu güzel yolculuk öncesi sizin için en iyi yol haritasını belirleyecektir.

Sizin Filminiz

Tebrikler, hamilelik haberini aldığınız an itibariyle yüzyılın en görkemli, en neşeli, en aşk kokan film projesinin mimarı olma fırsatını da elde ettiniz. Unutmayın bu filmin senaristi de, yönetmeni de, başrol oyuncusu da sizsiniz. Eğer müsaade ederseniz kadın hastalıkları ve doğum uzmanı kimliğimle değil de, bu filmin unutulmaz bir başyapıt olması konusunda naçizane önerilerde bulunacak bir yönetmen danışmanı olarak sizlerin yanında olmak ve önemli tüyoları sizlerle paylaşmak istiyorum.

Bir numaralı kural; etkileyici, vurucu bir isim bulmalıyız. Eşimin hamileliklerinde bizim filmimizin adı “Yaşasın Hamileyim Volume 1-2-3”tü. Filmin ismi hakkında seçenekler üretmek sizin hayal gücünüze, gebeliğe bakış açınıza veya beklentilerinize kalmış. “Hayat güzeldir”, “Küçük Mucize”, “Mutluluk”, “Umut Işığım” ilk planda önerebileceğim film isimleri. Burada önemli olan gebeliğin pozitif bir hadise olduğunu unutmamak. Hani bazı filmler vardır bitsin istemezsiniz, tadı damağınızda kalır ya, işte hamilelik de böyle bir tecrübe olmalı sizin için. Sakın gebeliği zihninizde korkulacak, sıkıntı duyulacak bir noktaya taşımayın, kısacası hayatınızın en güzel filmine *Zor Kaçış*, *James Bond*, *Görevimiz Tehlike*, *Bitmeyen Yol* gibi aksiyon dolu, stresli isimleri layık görmeyin. Peki, niye bu filmi bir seri haline dönüştürüp “Volume 1-2-3” dedik. Çünkü hamilelik serüveniniz bizim için üç dönemden oluşacak ve tıbbi olarak bu dönemler 1, 2, 3. trimester deniyor.

Trimester, Latince, üç ay demektir. 9 aylık gebelik süresinin (ilk 3 ay 1. trimester, 3-6. aylar arası 2. trimester, 6-9. aylar ara-

sı 3. trimester) üç ayrı dönemde ele alınmasının hem gebeliğin hem de bebeğin gelişiminin takibi açısından size ve doktorunuza büyük kolaylık sağladığını göreceksiniz. Her bir dönem kendi içerisinde yeni heyecanlar, mutluluklar ve meraklar barındıracak. Şöyle ki; her bir dönem kapandıkça, sağ salim geçirmenin mutluluğu ve huzurunu yaşarken, bir sonraki aşamada sizi bekleyen gelişmelerin merakını ve gebeliğin sonuna yaklaşmanın heyecanını hissediyor olacaksınız.

Gelin şimdi trimesterlere ve bu dönemlerde olanlara kısaca göz atalım:

BİRİNCİ TRİMESTER (İlk 3 aylık dönem)

Bebeğin oluştuğu, kalp atışlarının duyulduğu, organ gelişiminin başladığı ve aynı zamanda anne adayının da gebe olmak filine uyum sağladığı dönemdir.

İKİNCİ TRİMESTER (İkinci 3 aylık dönem)

Bebeğin gelişiminin sürdüğü, önemli tarama testlerinin yapıldığı, bebek hareketlerini hissederek ilk duyuşsal temasın kurulduğu dönemdir.

ÜÇÜNCÜ TRİMESTER (Son 3 aylık dönem)

Bebeğin hızla büyüdüğü ve kilo aldığı, beraberinde size de kilo aldirdığı, vücudunuzdaki değişikliklerin belirginleştiğı, doğuma hazırlık çalışmalarının hızlandığı ve nihayet mutlu sonla biten dönemdir.

Şimdi gebelik boyunca sizleri nelerin beklediğini, takiplerde nelerin yapılacağını, kısa kısa, sizi sıkmadan, bunaltmadan, gözünüzü korkutmadan, eğlenceli bir şekilde anlatmaya çalışacağım. Arkanıza yaslanın ve size hayatınızın en güzel filminin fragmanlarını izletmem için bana izin verin.

Başlıyoruz...

