

## YAZ DÖNEMİNDE GEBELİK

Gebelik özel bir dönemdir ancak gerekli önlemleri aldıktan sonra hayatınızda hiçbir sınırlama olmadan her şeyi güvenle yapabilirsiniz. Yapılmış olan tatil planını değiştirmenize gerek olmadan rahatlıkla tatile de gidebilirsiniz. Ancak gideceğiniz bölgede karşılaşılabileceğiniz sağlık problemlerine karşı ulaşabileceğiniz bir sağlık merkezinin olmasına dikkat etmeniz, kalabalık, gürültülü, aşırı sıcak bölgeler yerine daha sakin eşinize , bebeğinize ve kendinize daha fazla zaman ayırabileceğiniz gerçek anlamda tatil olacak ve sizi dinlendirebilecek çok uzun yolculukların gerekmeyeceği yakın bölgeler tercih edilmeli. Doktorunuzla da her zaman iletişimi açık tutmalısınız.



Normal seyreden bir gebelik de rahatlıkla yolculuk yapılabilir. Hem havayolunu hemde karayolunu kullanabilirsiniz. Havayollarında 28 haftadan sonra doktor raporu istenmektedir. Yolculuk esnasında uzun süre hareketsiz kalmamaya özen göstermeli sık sık mola verilerek yürüyüş yapılmalı, bol sıvı alınmalıdır. Bol pamuklu ve rahat giysiler tercih edilmeli.

Gebeliğin her döneminde yüzülebilir. Yüzme ruhsal gevşemede sağlayacağından gebelik şikayetlerini de azaltacaktır. Ancak çok sıcak ve çok soğuk sular, özellikle güneş ışığının direkt geldiği öğle saatleri değilde sabah ve akşam üzeri yüzmek daha sağlıklıdır. Deniz havuza göre daha güvenlidir. Havuz da temizlik amaçlı kullanılan kimyasallar zararlı olabilir. Ancak şartlarınız elvermiyorsa temiz olduğuna inandığınız havuzlarda da yüzebilirsiniz. Kumsal da Ya da havuz kenarında uzun süre güneş ışığına maruz kalmak doğru değildir. Bu hem gebelik lekelerini artırır hem de aşırı sıcaklar bebeğiniz için uygun değildir. Fin hamamı, türk hamamı, sauna termal kaplıcalar gebelikde kesinlikle yasaktır. Güneşe çıkmadan önce koruyucu krem kullanımı ihmal

edilmemeli, geniş kenarlı şapka kullanılmalı bol ve rahat elbiseler tercih edilmeli,ağır yiyeceklerden sakınarak bol meyve sebze tüketilerek bol sıvı alınmalıdır.



Tatilde su sporları ve diğer sporlar en önemli eğlence araçlarıdır ancak düşme çarpma gibi problemlere neden olacağından yapılmamalı.En güzel spor sabah Ya da akşam saatlerinde yapılabilecek egzersizler, sahil kenarında eşinizle elele yapacağınız yürüyüşler en güzel spor olacaktır.

Sağlıklı beslenmenin en önemli kuralı sık sık ve az yemek yemek yerken vücudumuzu zorlamamaktır.Yaz dönemi her türlü yiyeğin bol ve taze olarak rahatlıkla ulaşılabileceği bir dönemdir.Bol miktarda taze sebze ve meyve tüketmeli yağlı ağır yiyeceklerden kaçınılmalı terleme ile kaybedeceğimiz sıvıyı da dikkate alarak günlük en az 10 bardak su içilmelidir.Kola , hazır meyve suları gibi sıvılar yerine taze sıkılmış meyve ve sebze suları ve su tercih edilmelidir.Sıcaklara bağlı olarak yiyecekler çok çabuk bozulduğundan yiyeceklerin taze ve temiz olduğundan emin olunmalıdır.Yatmadan en az bir saat önce yemek yemeyi bırakmalısınız.Alkol ve sigara gebeliğin her döneminde bebeğiniz için zararlı olduğundan uzak durulmalıdır.

Giysi ve elbiseler bol ferah olmalı vücut terini emen pamuklu kumaşlar tercih edilmeli sık sık değiştirilmeli,sık sık duş alınmalı akşam yatmadan önce yapacağınız ılık bir banyo günün stresini sizden uzaklaştıracaktır.Sıcak havalardan bunaldığımızda klimalar imdadımıza yetişiyor ancak ortam ısını çok düşürmeden klimadan gelen soğuk havanın direkt üzerimize gelmemesine dikkat etmeliyiz.Akşam yatağa girdiğinizde de o gün yaptığınız işlerden ,gezdiğiniz yerlerden bebeğinize bahsetmeli ve onunla konuşmalısınız.Tatilin amacı stresten kurtulmak ve dinlenmek olmalı yoğun ve çok aktiviteli tatil programları stresi azaltmayıp tam aksine yorgunluğunuzu artıracaktır.



Gebeliğin ilk üç aylık döneminde kokulara karşı aşırı bir hassasiyet olacaktır.Sık bulantı, kusma görülebilir.Yağlı ve ağır kokulu yiyecekler, ağır parfüm kokuları şikayetlerinizi artıracaktır.Galeta , çubuk kraker Ya da bir parça kuru ekmek bulantılarınızı hafifletecektir.İlk 3 aydan sonra genelde gebeliğe bağlı şikayetler azalacaktır.Yaz döneminde aşırı sıcaklardan korunmak,kaybedilen sıvı ve mineralleri yeterince almak için bol sıvı tüketmek önemlidir.

Gebelik binlerce yıldır devam eden bir süreç ve vücudumuz bu sürece rahatlıkla uyum sağlamaktadır.Ufak nüanslara dikkat ederek hayatınızın bu en önemli dönemenini çok rahatlıkla geçirebilir ve sorunsuz bir şekilde bebeğinize kavuşabilirsiniz.

Op.D.Mehmet KOÇ  
Kadın Hastalıkları ve  
Doğum Uzmanı  
AVRASYA HOSPİTAL  
27 005.09