

HAMİLELERİN KIŞ AYLARINDA DIKKAT ETMESİ GEREKENLER



Op. Dr. Yeşim Gürel

Soğuk havalar ve kar yağışı kış aylarının gebeler için diğer mevsimlere göre daha zor geçmesine yol açıyor. Bu dönemde hamilelerin vücut direncinin düşmesi, enfeksiyon hastalıklarına yakalanma risklerini artırıyor. Beslenmesine, giyim ve hijyen kurallarına her zamankinden daha fazla özen gösteren anne adaylarının kış aylarında da konforlu bir hamilelik dönemi geçirmesi mümkün olabiliyor. **Memorial** Ankara Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nden Op. Dr. Yeşim Gürel, kış gebelikleri ve dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi.

Grip aşısı yaptırın

Gebelikte grip aşısı, özellikle kış aylarında ortaya çıkan soğuk algınlığı, grip, nezle ve ileri dönemde bronşit gibi önemli sorunlara yol açabilen hastalıklardan koruyucudur. Grip aşısı gebelere de önerilmekte ve özellikle 3'üncü ayını dolduran gebelere grip aşısı yapılmasında bir sakınca bulunmamaktadır. Grip aşısı, ciddi antibiyotik kullanımı gerektirecek hastalıkları önleyicidir.

Kış sebzelerini bol bol tüketin

Sağlıklı bir gebelik için sağlıklı beslenme şarttır. Kış gebeleri aslında sebze ve meyvelerin bolluğu ve çeşitliliği açısından daha şanslıdır. Kış sebze ve meyveleri, annenin sağlığı ve bebeğin gelişmesi için bol bol vitamin ve minerale sahiptir.

Kirli havalarda dışarı çıkmayın

Kış aylarında kapalı mekanlarda daha fazla zaman geçirilir. İyi havalandırılmayan kapalı mekanlar bulaşıcı hastalıkların kolayca yayılmasına neden olur. Bu nedenle kalabalık ortamlarda uzun süre kalınmamalı ve yaşam alanları düzenli havalandırılmalıdır. Büyük şehirlerde, sokaktaki hava kirliliği de kış ayları ile artar. Gebeler, özellikle bu dönemlerde gerekli olmadıkça dışarı çıkmamalıdır.

Sigara içilen ortama girmeyin

Kış aylarında, kapalı ortamlarda uzun süre kalınması gebelerin içiciliğine maruz kalmasına neden olur. Gebe sigara içmese bile pasif içici olması durumunda da bebekte gelişme geriliği, düşük doğum ağırlığı gibi istenmeyen durumlar ortaya çıkabilir. Bu nedenle evin hiçbir yerinde sigara içilmesine izin vermemeli, sigara içilen kapalı alanlardan uzak durulmalıdır.

Sentetik ve dar giysilerden giymeyin

Gebeler kışın tek parça kıyafetler yerine, kat kat ve istenildiğinde çıkarılabilen, çok dar olmayan, yumuşak kıyafetler tercih edilmelidir. Çok dar ve sentetik giysilerin hava geçirme özelliği olmadığından, aşırı terleme ve mantar enfeksiyonlarına neden olur. Bu nedenle yünlü, pamuklu, havalanabilir ve yumuşak giysiler tercih edilmelidir. Ayrıca ayakkabı seçerken de buzda kayarak düşme riskini en aza indirecek, uygun tabanlı ayakkabılar giyilmelidir.

