



HAMİLELİĞİN SON AYLARINI RAHAT GEÇİRMEK MÜMKÜN

Anne adayı için unutulmaz ve heyecan verici bir dönem olan hamileliğin son aylarında, vücut yavaş yavaş doğuma hazırlanmaya başlar. Fiziksel ve ruhsal bu değişiklikler bazı şikayetleri de beraberinde getirir.



Op. Dr. Yeşim Gürel

Memorial Ankara Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nden Op. Dr. Yeşim Gürel, hamileliğin son aylarında görülen şikayetler ve çözüm yolları hakkında bilgi verdi.

Az ve sık beslenerek mide yanmasını önleyin

Hamilelik sırasında yemek borusundaki kasların gevşemesine bağlı olarak, midedeki besinler ve mide asidi yemek borusuna geri gelir. Bu da midede ve bazen boğazda yanmaya neden olabilir. Öğünlerde çok fazla miktarda yemek yememek, öğünleri ara öğünlere dağıtarak az ama sık aralıklarla beslenmek şikayetin azalmasına yardım eder. Ayrıca yemek yedikten sonra hemen yatılmamalı, en az 2 saat beklenmelidir. Alınan önlemlere rağmen mide yanması şikayetinin devam etmesi durumunda doktor kontrolünde bazı mide ilaçları kullanılabilir.

Her gün aynı saatte tuvalete gitme alışkanlığı kazanın

Bağırsak hareketlerinin gebeliğin son aylarında yavaşlaması nedeniyle sık görülen rahatsızlıklardan bir diğeri kabızlıktır. Hamilelik sırasında kullanılan demir ilaçları da kabızlığa neden olabilir. Beslenme düzeninde yapılacak değişikliklerle

bu sıkıntı önenebilir. Lifli yiyecekler ve taze sebze-meyve tüketilmeli ve bol bol su içilmelidir. Ayrıca her gün aynı saatte tuvalete gitme alışkanlığının kazanılması da kabızlık sorunun giderilmesine yardımcı olacaktır. Makattaki toplardamarların genişlemesi hamileliğin son aylarında hemoroid (basur) oluşumuna sebep olabilir. Kabız olmamaya dikkat edilmeli, çok fazla acılı yiyecek yemekten kaçınılmalıdır. Kanamalı veya ağrılı şişlikler olması durumunda mutlaka doktora danışılmalıdır. Hamileliğin hem başında hem de son aylarında görülebilen sorulardan biri de sık idrarı çıkmadır. Sık idrara çıkmaya yanma, sızlama gibi şikayetler de eşlik ediyorsa idrar yolu enfeksiyonu olup olmadığı araştırılmalıdır.

Ani hareketlerden kaçının

Genellikle ani bir hareket sonrasında kasıkta keskin bıçak saplanır gibi bir ağrı hissedilir. Bunun sebebi ani harekete bağlı olarak rahimi tutan bağlardaki gerilmedir. Günlük aktiviteler sırasında, özellikle de oturup kalkarken, ani hareketler yapmaktan kaçınmak ve bölgesel sıcak uygulama rahatlatıcı olabilir. Hamileliğin son aylarında özellikle sırt üstü yatan gebelerde büyüyen rahmin ana damarlara basısı nedeniyle tansiyon düşüklüğü ve baygınlık hissi gelişebilir. Bu durumda hemen bacakları yüksek bir yere koymak veya sol yan yatmak önerilir. Sol yan yatışta rahme giden kan akımı fazla olduğundan ileri gebelik haftalarında bu şekilde yatılması önerilir. Özellikle ellerde ve ayaklarda görülen ödem hamileliğin son aylarında sık karşılaşılan bir şikayettir. Mümkün olduğunda ayakları kalp seviyesinden yükseğe uzatmak, tuz almını azaltmak ödemi büyük ölçüde azaltır. Yüzde ve göz kapaklarında şişme durumu ile birlikte baş ağrısının da görülmesi durumunda mutlaka doktora başvurulmalıdır.

Düzenli egzersiz sayesinde kramplardan kurtulun

Kalsiyum ve magnezyum eksikliği olan gebelerde, gece uykusu sırasında bazen uykudan uyandırabilecek şiddette kramplar yaşanabilir. Kramp durumunda bacağı hafifçe yukarı kaldırıp karna doğru çekmek ağrıyı azaltabilir. Düzenli egzersiz yapanlarda bu şikayet daha az görülür.