

GEBELİKTE BAKIM

8.

Öğr. Gör. Nurdan GÜRKAN¹

1. Gebelik Dönemlerinde Görülen Değişiklikler

İlk üç aylık dönemde vücudunuz birçok değişikliğe uğrar. Hormonal değişiklikler vücudunuzdaki hemen hemen tüm organ sistemlerini etkiler. Bu değişiklikler gebeliğin ilk haftalarında bile semptomları tetikleyebilir. Adet döneminiz hamile olduğunuzun açık bir işaretidir. Diğer değişiklikler şunları içerebilir:

- Aşırı yorgunluk
- Şişmiş göğüsler
- Kusma ve mide bulantısı (sabah bulantısı)
- Bazı gıdalar için istek veya hoşnutsuzluk
- Ruh hali değişiklikleri
- Kabızlık (bağırsak hareketlerinde sorun)
- Daha sık idrara çıkma ihtiyacı
- Baş ağrısı
- Mide ekşimesi
- Kilo alımı veya kaybı

Vücudunuz değiştiğe, daha önce yatmak veya sık sık küçük öğünler yemek gibi günlük rutininizde değişiklikler yapmanız gerekebilir. Neyse ki, hamileliğiniz ilerledikçe bu rahatsızlıkların çoğu gider. Ve bazı kadınlar hiç rahatsızlık hissetmeyebilir! Daha önce hamile kaldıysanız, bu sefer farklı hissedebilirsiniz. Her kadın farklı olduğu gibi, her hamilelik de farklıdır.

¹ Beykoz Üniversitesi, MYO