

4. BÖLÜM

BESLENME VE PREKONSEPSİYONEL BAKIM, DANIŞMANLIK

Nafiye DUTUCU ¹
Saadet YAZICI ²

GİRİŞ

Prekonsepsiyonel dönemde özellikle; folik asit kullanımı, genetik danışmanlık, beslenme gibi konulara da yer verilmesi gerekir. Prekonsepsiyonel dönem, gebeliğe hazırlanan kadının, fiziksel, tıbbi ve psiko-sosyal durumunun değerlendirilmesi gereken bir süreçtir. Kadının sağlık ile ilgili algısı ve bilinç düzeyi, gebelik sürecini etkiler bu nedenle gebelik öncesi dönemde, hem anne hem de fetüs için oluşabilecek risklerin saptanması ve uygun şekilde çözülmesi gerekir. Prekonsepsiyonel dönem de ele alınması gereken konular arasında yer alan sağlıklı beslenme çok önemlidir. Çünkü kadının gebelik öncesi ve sırasında beslenme durumu son yıllarda fetal gelişim üzerinde en etkili çevresel faktörlerden biri olarak görülmektedir. Bu nedenle üreme çağında olan ve doğum yapmayı planlayan kadınlar başta olmak üzere tüm kadınlar beslenme yetersizliği ya da obezite açısından değerlendirilmelidir.

Prekonsepsiyonel dönem beden kitle indeksinin (BKİ), gebelik sonuçlarıyla ilişkili olduğu ve obezite ile kötü gebelik sonuçları arasında bağlantı olduğu sıklıkla bildirilmiştir. Gebelik öncesinde var olan obezite; gebelik sırasında gestasyonel diyabet, hipertansiyon, tromboembolik bozukluklar, preeklampsi, sezaryen ve makrozomi, düşük apgar skoru, neonatal ölüm gibi birçok komplikasyonun gelişmesine yol açmaktadır. Ayrıca gebelik öncesi obezite, maternal ölüm ve morbidite de üç kat artışla ilişkilendirilmiştir. Çalışma sonuçları, obez kadınlarda düşüklüklerin daha fazla görüldüğü ve obezitenin spontan abortus için risk faktörü olduğunu; bu yüzden obez kadınların, gebelik öncesi kilo vermelelerinin önemini vurgulanmaktadır. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC),

¹ Öğr. Gör., Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

² Prof. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

SONUÇ

Üreme çağındaki tüm kadınların beslenme yetersizliği açısından değerlendirilmesi ve günlük alması gereken besin öğeleri (demir, folik asit, kalsiyum, A, D vitamini, iyod alımı ve iyodlu tuz kullanımı) konusunda danışmanlık verilmesi önemlidir. Fetal ve maternal sonuçlar kadının beslenme kalitesinden etkilenmektedir.

KAYNAKLAR

- Başgöl Ş., Oskay Ü. (2012). Prekonsepsiyonel dönemde ve gebelikte kanıt temelli yaklaşımlar. *International Journal of Human Sciences*, (9)2:1524-1534.
- Baysal A. (2014). Beslenme. 15. Baskı, Hatiboğlu Yayınları: Ankara.
- Baysoy N.G., Özkan S. (2012). Gebelik öncesi (prekonsepsiyonel) bakım: halk sağlığı perspektifi. *Gazi Medical Journal*, 23:77-90.
- Beji N.K., Dişsiz M. (2015). Gebelik ve hemşirelik yaklaşımı. Nezihe Kızılkaya Beji (Ed.), *Kadın Sağlığı ve Hastalıkları, Nobel Tıp Kitabevleri: İstanbul*.
- Bellver J., Rossal L.P., Bosch E., Zúñiga A., Corona J.T., Meléndez F., Gómez E., Simón C., Remohí J., Pellicer A. (2003). Obesity and the risk of spontaneous abortion after oocyte donation. *Fertil Steril*, 79(5):1136-1140.
- Bergel E., Barros A.J.D. (2007). Effect of maternal calcium intake during pregnancy on children's blood pressure: a systematic review of the literature. *BMC Pediatrics*, 7(15):1-9.
- Cuco G., Arija V., Iranzo R., Vila J., Prieto M.T., Fernandez-Ballart J. (2006). Association of maternal protein intake before conception and throughout pregnancy with birth weight. *Acta Obstetrica et Gynecologica*, 85:413-421.
- de Weerd S., Steegers E.A., Heinen M.M., van den Eertwegh S., Vehof R.M., Steegers-Theunissen R.P. (2003). Preconception nutritional intake and lifestyle factors: first results of an explorative study. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*, 111(2):167-172.
- Eastman C.J., Zimmermann M.B. (2017). The iodine deficiency disorders. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK285556/>
- Finnerty T. (2009). Maternal dietary patterns and risk of isolated cleft birth defects in Utah - A case - control study. Utah State University: Utah.
- Fujiwara K., Aoki S., Kurasawa K., Okuda M., Takahashi T., Hirahara F. (2014). Associations of maternal pre-pregnancy underweight with small-for-gestational-age and spontaneous preterm birth, and optimal gestational weight gain in Japanese Women. *J Obstet Gynaecol Res*, 40(4): 988-994.
- Gardiner P.M., Nelson L., Shellhaas C.S., Dunlop A.L., Long R., Andrist S., Jack B.W. (2008). The clinical content of preconception care: nutrition and dietary supplements. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 199(6):345-356.
- Harding K.B., Peña-Rosas J.P., Webster A.C., Yap C.M.Y., Payne B.A., Ota E., De-Regil L.M. (2017). Iodine supplementation for women during the preconception, pregnancy and postpartum period (review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3, Art. No: CD011761.
- Hofmeyr G.J., Atallah A.N., Duley L. (2006). Calcium supplementation during pregnancy for preventing hypertensive disorders and related problems (review). *The Cochrane Collaboration and Published in The Cochrane Library*, Issue 3.
- Metwally M., Tuckerman E.M., Laird S.M., Ledger W.L., Li T.C. (2007). Impact of high body mass index on endometrial morphology and function in the peri-implantation period in women with recurrent miscarriage. *Reprod Biomed Online*, 14(3):328-334.
- Molina L.F., del Castillo J.M.S., Jarque J.B. (2016). Preconceptional nutrition and pregnancy outcomes: review and dietitian-nutritionist intervention proposal. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 20(1): 48-60.

- Royal Collage of Obstetricians & Gynaecologists. (2014). Vitamin D in pregnancy. Scientific Impact Paper, No: 43.
- Şahin M., Yurdakul M. (2012). Gebelik öncesi danışmanlık. İ.Ü.F.N. Hem Derg, 20(1):80-85.
- Suchdev P.S., Pena-Rosas J.P., De-Regil L.M. (2015). Multiple micronutrient powders for home (point-of-use) fortification of foods in pregnant women (review). Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 6, Art. No: CD011158.
- Thomas M., Weisman S.M. (2006). Calcium supplementation during pregnancy and lactation: effects on the mother and the fetus. American Journal of Obstetrics and Gynecology, 194(4):937-945.
- Waller K., Shaw G.M., Rasmussen S.A., Hobbs C.A., Canfield M.A., Siega-Riz A.M., Galloway M.S., Correa A. (2007). Prepregnancy obesity as a risk factor for structural birth defects. Arch Pediatr Adolesc Med, 161(8):745-750.
- Ward E.M. (2009). Expect the best, your guide to healthy eating before, during & after pregnancy. John Wiley & Sons: Canada.
- WHO. (2011). Nutrition. Nutrition of women in the preconception period, during pregnancy and the breastfeeding period. Geneva.
- WHO. (2012). Meeting to develop a global consensus on preconception care to reduce maternal and childhood mortality and morbidity. Geneva.
- Yanikkerem E. (2017). Obezitenin kadın sağlığına etkileri. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(1):37-43.
- Zera C., McGirr S., Oken E. (2011). Screening for obesity in reproductive-aged women. Prev Chronic Dis, 8(6):A125.