

7. BÖLÜM

KİLO DURUMU VE PREKONSEPSİYONEL BAKIM, DANIŞMANLIK

Zekiye TURAN¹
Eylem TOKER²

GİRİŞ

Bir kadının prekonsepsiyonel dönem sağlığı, gebelikteki sağlık durumunu gösteren önemli bir göstergedir. Yeni kanıtlar, çocukluk ve yetişkin yaşamdaki fizyolojik özelliklerin hem doğum öncesi hem de doğum sonrası risk faktörlerinden kaynaklanabileceğini ve bu etkinin yaşam süreci boyunca fenotipik plastisiteyi (fenotipik esneklik) şekillendirebileceği düşüncesini desteklemektedir. Sağlık ve hastalığın gelişimsel köken hipotezi olarak da bilinen bu durumun, yaygın kompleks hastalıkların patogeneğinde etkili olduğu bilinmektedir. Anne adayının kilosunun normal sınırlar dışında (zayıf, kilolu veya obez) olmasının anne sağlığını olumsuz etkilediği kadar, fetüsün gebelik dönemi ve doğum sonrası sağlık durumunu da etkilemektedir.

Gebe adayı olan bir kadının Beden Kütle İndeksi (BKİ)'nin hesaplanarak sağlıklı sınırlara ulaşması (19-25 kg/m²) multidisipliner bir yaklaşım gerektirmektedir. Bu yaklaşımla ebe, hemşire ve doktor gibi sağlık profesyonellerinin görevleri içinde; gebe adaylarına aşırı kilolu olmak kadar aşırı zayıf olmanın da olumsuz etkilerinin anlatılarak, prekonsepsiyonel dönemde normal kiloya sahip olmalarının sağlanması yer almalıdır. Sağlıklı kiloya ulaşmada; eğitim/bilgilendirme, sağlık kontrollerinin yapılması, egzersiz, yeterli ve dengeli beslenmenin önemi büyüktür.

PREKONSEPSİYONEL DÖNEMDE KİLOLU VE OBEZ KADINLARDAKİ RİSKLER

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), beden kütle indeksinin 25 kg/m² ve üzerinde olanları kilolu (pre-obezite), 30 kg/m² ve üzerinde olanları ise obez olarak

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

² Dr. Öğr. Üyesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

KAYNAKLAR

- Baysoy N.G., Özkan S. (2012). Gebelik öncesi (prekonsepsiyonel) bakım: halk sağlığı perspektifi. *Gazi Tıp Dergisi*, 23:77-90.
- Bonnesen B., Secher N.J., Møller L.K., Rasmussen S., Andreassen K.R., Renault K. (2013). Pregnancy outcomes in a cohort of women with a preconception body mass index >50 kg/m². *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 92(9):1111-1114.
- Callegari L.S., Erica W.M., Schwarz E.W. (2015). Preconception care and reproductive planning in primary care. *Medical Clinics of North America*, 99(3):663-682.
- Chandranipapongse W., Koren G. (2013). Preconception counseling for preventable risks. *Canadian Family Physician*, 59(7):737-739.
- Dean S.V., Lassi Z.S., Imam A.M., Bhutta Z.A. (2014). Preconception care: nutritional risks and interventions. *Reproductive Health*, 11(3):S3.
- Delcore L., Lacoursiere D.Y. (2016). Preconception care of the obese woman. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(1):129-139.
- Farahi N., Zolotor A. (2014). Recommendations for preconception counseling and care. *Indian Journal of Clinical Practice*, 24(11):1006-1012.
- Furber C.M., McGowan L., Bower P., Kontopantelis E., Quenby S., Lavender T. (2013). Antenatal interventions for reducing weight in obese women for improving pregnancy outcome. *Cochrane Database Systematic Reviews*, (1):CD009334.
- Grieger J.A., Grzeskowiak L.E., Clifton V.L. (2014). Preconception dietary patterns in human pregnancies are associated with preterm delivery. *The Journal of Nutrition*, 144(7):1075-1080.
- Koleva N. (2016). Türkiye'de obezite ve kronik hastalıkların kadınlar üzerinde etkenleri ve riskleri araştırması. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(Ek:1):102-103.
- Liu X., Chen Q., Tsai H.J., Wang G., Hong X., Zhou Y., ... Wang X. (2014). Maternal preconception body mass index and offspring cord blood DNA methylation: exploration of early life origins of disease. *Environmental and Molecular Mutagenesis*, 55(3):223-230.
- McPhie S., Skouteris H., Millar L., Olsson C., Campbell K., Van Der Pligt P., Dodd J., Hill B. (2017). Preconception weight management: an untapped area of women's health. *Australian Journal of Primary Health*, 23(1):61-65.
- Ogden C.L., Carroll M.D., Fryar C.D., Flegal K.M. (2015). Prevalence of obesity among adults and youth: United States, 2011-2014. *NHCS Data Brief*, 219:1-8.
- Rahman M.M., Abe S.K., Kanda M., Narita S., Rahman M.S., Bilano V., Ota E., Gilmour S., Shibuya K. (2015). Maternal body mass index and risk of birth and maternal health outcomes in low-and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 16(9):758-770.
- Rayco-Solon P., Fulford A.J., Prentice A.M. (2005). Maternal preconceptional weight and gestational length. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 192(4):1133-1136.
- Şahin M., Yurdakul M. (2012). Gebelik öncesi danışmanlık. *İstanbul Üniversitesi Florence Nighitingale Hemşirelik Dergisi*, 20(1):80-85.
- Schienkiewitz A., Mensink G.B.M., Kuhnert R., Lange C. (2017). Overweight and obesity among adults in Germany. *Journal of Health Monitoring*, 2(2):20-27.
- Taşkın L. (2016). Gebelikte beslenme. Taşkın L. (Ed.), *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği*. Akademisyen Tıp Kitabevi: Ankara, ss.203-215.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması TNSA 2013. (2014). Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. Available at: <http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2013/>
- Türkiye Sağlık Araştırması. (2016). Türkiye İstatistik Kurumu. Available at: <http://www.tuik.gov.tr/PdfGetir.do?id=24573>
- WHO. (2020). Nutrition- Body Mass Index- BMI. Available at: <http://www.euro.who.int/>

- Yanikkerem E. (2017). Obezitenin kadın sağlığına etkileri. *Journal of Health Sciences*, 3(1):37-43.
- Young M.F, Nguyen P.H., Addo O.Y., Hao W., Nguyen H., Pham H., Martorell R., Ramakrishnan U. (2015). The relative influence of maternal nutritional status before and during pregnancy on birth outcomes in Vietnam. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 194:223-227.