

Dr. Öğr. Üyesi Kevser ÖZDEMİR<sup>1</sup>  
Dr. Öğr. Üyesi Ayten ARIÖZ DÜZGÜN<sup>2</sup>

#### 1. GEBELİKTE ANNEDE OLUŞAN DEĞİŞİKLİKLER

- Gebelikte Sistemik Değişiklikler
- Gebelikte Metabolik Değişiklikler
- Gebelikte Psikolojik Değişiklikler

#### 2. GEBELİKTE ANNEYİ DEĞERLENDİRME

- Hikaye Alma
- Fiziksel Değerlendirme
- Laboratuvar Değerlendirmesi

#### 3. GEBELİKTE SIK GÖRÜLEN RAHATSIZLIKLAR

- Erken Dönem Görülen Rahatsızlıklar
- Geç Dönem Görülen Rahatsızlıklar

#### 4. GEBELİKTE SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

#### 5. FETAL PROGRAMLAMA

#### KAYNAKLAR

## GİRİŞ

Gebelik, fizyolojik bir süreçtir, son adet tarihinin ilk gününden itibaren 280 gün/40 hafta sürer. Ancak, hem anne hem de aile için biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden uyum gerektiren bir yaşam dönemi olduğu da unutulmamalıdır. Annenin vücudunda ek yük ve stres oluşturur. Gebelik, doğum ve doğum sonu sürecin tam bir iyilik halinde geçirilmesi için, doğum öncesi dönemin çok iyi anlaşılması, gebenin ve ailenin gereksinimlerine yönelik sağlık bakım hizmetlerinin verilmesi çok büyük önem taşımaktadır. Gebelikte meydana gelen fizyolojik değişiklikler beraberinde gebelik yakınlarını getirir.

## 1. GEBELİKTE ANNEDE OLUŞAN DEĞİŞİKLİKLER

### Gebelikte Sistemik Değişiklikler

Annenin son adet tarihinin ilk gününden itibaren 280 gün veya 10 lunar ay (28 günlük) süren gebelikte, fetal ve plasental uyarılara cevap niteliğinde annenin vücudunda bazı değişimler meydana gelir. Bu değişimler, fetal ihtiyaçları gidermek, homeostazisi sürdürmek, anneyi doğuma ve doğum sonu sürece hazırlamak amacıyla fertilizasyon ile birlikte başlar.

<sup>1</sup>Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

<sup>2</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

**KAYNAKLAR**

- Adair LS, Fall CHD, Osmond C, et al, for the COHORTS group. Associations of linear growth and relative weight gain during early life with adult health and human capital in countries of low and middle income: findings from five birth cohort studies. *Lancet* 2013; 382: 525–34.
- Akıcı A, Tamirci M, Gören MZ. Gebelikte yaşanan fizyolojik değişikliklerin farmakokinetik mekanizmalar üzerine etkileri. *Clinical and Experimental Health Sciences* 2017; 7(2): 71-7.
- Alpay Türk V. [Maternal Fizyoloji]. Yıldırım G, editör. *Williams Obstetrik*. 24. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2015. p.46-77.
- American Collage of Obstetricians and Gynecologist. (ACOG) Exercise during pregnancy and the postpartum period. No: 804 *Journal of Gynaecology Obstetrics*. April 2020, 135 (4): 178-188.
- American Collage of Obstetricians and Gynecologist. (ACOG). Air Travel During Pregnancy No:746 *Journal of Gynaecology Obstetrics*. August 2018, 132 (2): 64-66.
- Barker DJP, Thornburg KL. Placental programming of chronic diseases, cancer and lifespan: A review. *Placenta* 2013;34:841-45.
- Beji NK, Dişiz M. [Gebelik ve Hemşirelik Yaklaşımları]. Beji NK. *Kadın Sağlığı ve Hastalıkları*. 1. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2015. p. 250-99.
- Beji NK, Özkan SA [Gebelikte görülen Fizyolojik / Psikolojik Değişiklikler]. Beji NK. *Kadın Sağlığı ve Hastalıkları*. 1. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2015. p. 227-247.
- Çelik F, Köse M. Gebelikte uyku kalitesinin trimester ile ilişkisi. *Kocatepe Tıp Dergisi* 2017; 18:85-88
- Ede G, Unal RN. Gebelik Döneminde Fizyolojik ve Farmakokinetik Değişiklikler ile İlaç-Besin Ögesi Etkileşimleri. *İstanbul Medical Journal* 2017; 18(3): 120-7.
- Godfrey KM, Barker DJP. Fetal nutrition and adult disease, *Am J Clin Nutr* 2000; 71: 1344–52.
- Güler S, Avcı, S Yiğit F [Doğum Öncesi Bakım ve Fetal Sağlığın Değerlendirilmesi]. Özkan HA, editör. *Hemşirelik ve Ebelik İçin Kadın Sağlığı ve Hastalıkları* 1. Baskı Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2019
- Gümüşsoy S, Kavlak O. [Gebelikte Fizyolojik Değişimler]. Sevil Ü, Ertem G, editör *Perinatoloji ve Bakım*. 1. Baskı. İzmir: Ankara Nobel Tıp Kitap Evleri; 2016. p. 101- 24
- Kutlu R. Aktif ve pasif sigara içiciliğinin gebelik ve fetüs üzerine etkileri. *TAF Prev. Med. Bull.* 2008;7(5):445-448.
- Mindell JA, Cook RA, Nikolovski J. Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. *Sleep Med* 2015;16: 483-8.
- Miral M, Beji KN. Gebelikte İlaç Kullanımı ve Danışmanlık. *HSP* 2017;4(2) 142-148.
- Nascimento SL, Surita FG, Cecatti JG. Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Curr Opin Obstet Gynecol*,2012, 24 (6): 387-94.
- Özdemir K, Altınkaynak S, Çınar N. Fetal beslenmenin erişkin sağlığına etkileri. *STED* 2015; 2(24): 64-8
- Relton CL, Davey-Smith G, Ozanne SE. Developmental Epigenetic programming in diabetes and obesity. *Environmental Epigenomics in Health and Disease Epigenetics and Human Health* 2013; 235-253

- Rinaudo P, Wang E. Fetal programming and metabolic syndrome. *Annu Rev Physiol* 2012; 74: 107-30.
- Sağlık Bakanlığı. Doğum Öncesi Bakım Yönetim Rehberi. <https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/28085,dogumoncesibakimyonetimrehberipdf.pdf?0>, 2018. Erişim: 10.09.2020
- Süt HK, Aşçı Ö, Topak N. Sleep quality and health-related quality of life in pregnancy. *J Perinat Neonat Nurs*. 2016; 34(4): 302–309.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Kadın ve Üreme Sağlığı Daire Başkanlığı Doğum Öncesi Bakım Yönetim Rehberi Yayın No:924 Ankara, 2014
- Taşkın, L. [Gebelikte Annenin Fizyolojisi]. Taşkın L, editör. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. 16. Baskı. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2020
- Taşkın, L. [Gebelikte Anneyi Değerlendirme]. Taşkın L, editör. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. 16. Baskı. Ankara: Ankara Sistem Ofset; 2020
- Ward LS, Hisley MS. Prenatal Assesment, Maternal-Child Nurisng Care optimizing Outcomes for Mothers, Childrens&Families F.A. Davis Company Phidelfia 2009, 215-255
- Wennberg AL, Lundqvist A, Hogberg U, Sandstrom H, Hamberg K. Women's experiences of dietary advice and dietary changes during pregnancy. *Midwifery*, 2013 29: 1027-1034.
- Yılmaz E. Gebeliğin fizyolojik deri değişimleri. *Deri Hastalıkları ve Frengi Arşivi* 2007; 41(Supp: 1): 13-5.