

# BÖLÜM 15

## GEBELİKTE ANNE VE FETÜS SAĞLIĞININ YÜKSELTİLMESİ

Tuba KIZILKAYA<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

### BAŞLIKLAR

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• GEBELİKTE SAĞLIĞIN YÜKSELTİLMESİ</li><li>• GEBELİKTE SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİNDE ÖNEMLİ PARAMETRELER</li><li>• Beslenme-Mikrobiyom Çeşitliliğinin Arttırılması</li><li>• Gebelikte Ağız ve Diş Bakımı</li><li>• Uyku</li><li>• Fiziksel Aktivite / Egzersiz</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gebelikte Çalışma Hayatı</li><li>• Gebelikte Seyahat</li><li>• Gebelikte İlaç Kullanımı</li><li>• Gebelikte Giyim</li><li>• Gebelikte Zararlı Alışkanlıklar</li><li>• Prenatal Eğitim</li><li>• GEBELİKTE ANNE VE FETÜS SAĞLIĞININ YÜKSELTİLMESİNDE EBELERİN ROLLERİ</li></ul> |
|--|--|

### Öğrenim Hedefleri

- Gebelikte sağlığın yükseltilmesinin anne ve fetüse etkilerini açıklayabilme
- Gebelikte doğuma hazırlık eğitimlerinin sağlığın geliştirilmesine etkisini açıklayabilme
- Gebelikte önerilen fiziksel aktiviteleri sayabilme
- Gebelikte günlük yaşam aktivitelerinde sağlığın yükseltilmesi için uygun ebelik girişimlerini yapabileme
- Gebe ve fetüsün sağlık düzeyini yükseltmek için uygun ebelik girişimlerini yapabileme

## KAYNAKLAR

- American College of Obstetricians and Gynecologists-ACOG. (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstetrics & Gynecology*, 135(4):e178-e188 doi: 10.1097/AOG.0000000000003772
- Astin, J.A., Shapiro S.L., Eisenberg, D.M., Forys, K.L. (2003). Mind-body medicine: state of the science, implications for practice. *Journal of the American Board of Family Practice*.16(2): 131-47. Atalar, M. H. (2019). Beyin gelişimi ve miyelinasyon. *Türk Radyoloji Seminerleri*. (7): 294-305. doi: 10.5152/trs.2019.809
- Barol Kurtoğlu, Z., Yılmaz, T., (2017). Gebelik döneminde kanıta dayalı uygulamalar ve ebelik yaklaşımı. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3, 220-241.
- Cohen Kadosh, K.; Muhandi, L.; Parikh, P.; Basso, M.; Jan Mohamed, H.J.; Prawitasari, T.; Samuel, F.; Ma, G.; Geurts, J.M.W. (2021). Nutritional Support of Neurodevelopment and Cognitive Function in Infants and Young Children—An Update and Novel Insights. *Nutrients*, 13 (1), 199. <https://doi.org/10.3390/nu13010199>
- Dolgun, G., Ocak Aktürk, S.(2021). İlk 1000 gün beslenmesinin çocuk yaşamındaki önemi. Dolgun G, editör. *Çocuk Beslenmesinde İlk 1000 Gün ve Ebelik-Hemşirelik Yaklaşımları*. 1. Baskı. Ankara: *Türkiye Klinikleri*. p.9-14.
- Dönmez, S., & Kavlak, O. (2014). Gebelikte pelvik taban kas egzersizi. *Balikesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 45-49.
- Graseck, A., & Leitner, K. (2021). Prenatal Education in the Digital Age. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 64(2), 345-351.
- Hoope-Bender, P., Lopes, S. T. C., Nove, A., Michel-Schuldt, M., Moyo, N. T., Bokosi, M., ... & Homer, C. (2016). Midwifery 2030: A woman's pathway to health. What does this mean?. *Midwifery*, 32, 1-6.
- İsbir, G. G., Inci, F., Önal, H., & Yıldız, P. D. (2016). The effects of antenatal education on fear of childbirth, maternal self-efficacy and post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms following childbirth: an experimental study. *Applied Nursing Research*, 32, 227-232.
- Kızılkaya Beji, N., Dişsiz, M. (2015). Gebelik ve hemşirelik yaklaşımı. İçinde: N. Kızılkaya Beji (ed). *Hemşirelere ve Ebelere Yönelik: Kadın Sağlığı ve Hastalıkları*. Nobel Tıp Kitabevleri
- Lange, S., Probst, C., Rehm, J., & Popova, S. (2018). National, regional, and global prevalence of smoking during pregnancy in the general population: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Global Health*, 6(7), e769-e776.
- Lu, Q., Zhang, X., Wang, Y., Li, J., Xu, Y., Song, X., ... & Lu, L. (2021). Sleep disturbances during pregnancy and adverse maternal and fetal outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 101436.
- Meija, L., & Rezeberga, D. (2017). Proper Maternal nutrition during pregnancy planning and pregnancy: a healthy start in life recommendations for health care professionals—the experience from latvia. recommendations for health care specialists. [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/337566/Maternal-nutrition-Eng.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/337566/Maternal-nutrition-Eng.pdf)
- Nuriel-Ohayon, M., Neuman, H., & Koren, O. (2016). Microbial changes during pregnancy, birth, and infancy. *Frontiers in Microbiology*, 7: 1031.
- Sağlık Bakanlığı. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Haberler/Diyetisyenler-Izlem-Rehberi/Diyetisyenler\\_icin\\_hasta\\_izleme\\_rehberi.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Haberler/Diyetisyenler-Izlem-Rehberi/Diyetisyenler_icin_hasta_izleme_rehberi.pdf)
- UNICEF. The First 1,000 Days of Life: The Brain's Window of Opportunity. Erişim linki: <https://www.unicef-irc.org/article/958-the-first-1000-days-of-life-the-brains-window-of-opportunity.html>
- Vasey, C., McBride, J., & Penta, K. (2021). Circadian Rhythm Dysregulation and Restoration: The Role of Melatonin. *Nutrients*, 13(10), 3480.

- WHO-World Health Organization. (2021). WHO antenatal care recommendations for a positive pregnancy experience: nutritional interventions update: zinc supplements during pregnancy. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- WHO-World Health Organization (2016). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250796/9789241549912-eng.pdf>
- WHO-World Health Organization (2013). WHO Recommendations for the Prevention and Management of Tobacco Use and Second-Hand Smoke Exposure in Pregnancy. Geneva: WHO Press.