

DOĞUM ÖNCESİ KORUYUCU VE ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

Doğum öncesi dönem, bebeğin sağlıklı gelişimi için çok önemlidir. Bu süreçte anne adayının alacağı bazı önlemler, hem kendisi hem de bebeği için büyük fark oluşturur. Bazı koruyucu ve önleyici faktörler genel olarak aşağıda verilmiştir.

- **Düzenli Doktor Kontrolleri;** Gebelik süresince düzenli olarak doktora gitmek, anne ve bebeğin sağlığını takip etmeye yardımcı olur. Böylece sorunlar erken fark edilip önlem alınabilir.
- **Sağlıklı Beslenme ve Vitamin Kullanımı;** Anne adayının dengeli beslenmesi gerekir. Özellikle folik asit vitamini, bebeğin sinir sistemi gelişimi için çok önemlidir ve doğum kusurlarını önler. Ayrıca demir ve kalsiyum gibi mineraller de gereklidir.
- **Zararlı Alışkanlıklardan Kaçınma;** Sigara, alkol ve bazı ilaçlar bebeğe zarar verebilir. Bu maddelerden uzak durmak, bebeğin sağlıklı büyümesi için şarttır.
- **Enfeksiyonlardan Korunma;** Bazı hastalıklar bebeğin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu yüzden hijyene dikkat etmek, gerekli aşıları yaptırmak ve enfeksiyon riskinden kaçınmak gerekir.
- **Ruhsal Sağlığa Dikkat Etme;** Anne adayının stresten uzak ve mutlu olması, hem kendi sağlığı hem de bebeğin sağlığı için faydalıdır. Gerekirse psikolojik destek almak önemlidir. Bu basit ama etkili önlemler, sağlıklı bir gebelik ve doğum için temel adımlar olduğu unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

- Başaran, İ. E. (2005). Eğitim psikolojisi. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bee, H. (2009). The developing child (12th ed.). Pearson Education.
- Bee, H., & Boyd, D. (2009). Çocuk gelişim psikolojisi (O. Gündüz, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Cordier, S. (2008). Evidence for a role of paternal exposure in development toxicity. Basic and Clinical Pharmacology and Toxicology, 102, 176–181. <https://doi.org/10.1111/j.1742-7843.2007.00191.x> (DOI eklendiği varsayılmıştır, eğer yoksa kaldırılabilir.)
- Coşkun, A. (2021). Gebeliğin oluşumu ve intrauterin gelişim. In A. Coşkun (Ed.), Kadın sağlığı ve hastalıkları hemşireliği el kitabı (3. baskı). Nobel Tıp Yayınları.
- Erkan, S. (2023). Gelişim psikolojisinde temel kavramlar. In Y. Özbay & S. Erkan (Eds.), Eğitim psikolojisi. Pegem Akademi.
- Gander, M., & Gardiner, H. W. (2015). Çocuk ve ergen gelişimi (A. Dönmez, N. Çelen & B. Onur, Çev.). İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (1994). Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar. Remzi Kitabevi.
- Human pregnancy and birth. (2025, April 15). <https://opentextbc.ca/biology/chapter/24-5-human-pregnancy-and-birth/>
- Kaplan, P. S. (2008). Domain-specific approaches to development. In D. Kuhn & R. S. Siegler (Eds.), Handbook of child psychology (6th ed., Vol. 2, pp. 1–47). Wiley.
- Korkmaz, B. (2000). Pediatrik davranış nörolojisi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları.

- O'Rahilly, R., & Müller, F. (2008). Significant features in the early prenatal development of the human brain. *Annals of Anatomy - Anatomischer Anzeiger*, 190(2), 105–118. <https://doi.org/10.1016/j.aanat.2008.01.001>
- Poyraz, C. (2010). Fiziksel gelişim. In H. Ergin & A. Yıldız (Eds.), *Gelişim psikolojisi*. Nobel Yayınları.
- Renner, T., & Feldman, R. S. (2015). Aklımın akli: Psikoloji (M. Durak, E. Şenol-Durak & U. Kocatepe, Eds.). Nobel Yayınları.
- Rojas, A., Khoo, A., Tejedo, J. R., Bedoya, F. J., Soria, B., & Martin, F. (2010). Islet cell development. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 654, 559–575. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6783-3_25
- Santrock, J. W. (2012). Yaşam boyu gelişim (G. Yüksel, Ed.). Nobel Yayıncılık.
- Senemoğlu, N. (2023). Gelişim, öğrenme ve öğretim (29. bs.). Anı Yayıncılık.
- Torchinsky, A., & Toder, V. (2010). Mechanisms of the embryo's response to embryopathic stressors: A focus on p53. *Journal of Reproductive Immunology*.
- Venners, S. A., Wang, X., Chen, C., Wang, L., Chen, D., Guang, W., et al. (2005). Paternal smoking and pregnancy loss: A prospective study using a biomarker of pregnancy. *American Journal of Epidemiology*, 159, 993–1001. <https://doi.org/10.1093/aje/kwi131>
- Yavuzer, H. (2024). Çocuk psikolojisi. Remzi Kitabevi.
- Yücel, M. K. (2015). Doğum ve kadın sağlığı. Palme Yayıncılık.