

GÜVENLİ ANNELİK

Kadın sağlığında gebelik ve doğumla ilgili olay ve problemlerin en yoğun yaşandığı dönem 15-49 yaşarası olan doğurganlık dönemidir. Dünyada her bir dakikada 380 kadın gebe kalmakta, 190 kadın planlanmamış ya da istenmeyen gebelikle karşılaşmakta, 110 kadında gebeliğe bağlı komplikasyon gelişmekte, 40 kadın sağlıksız düşük yapmaktadır. Sonuçta **her 1 dakikada 1 kadın ölmektedir**. Tüm bu belirtilenler, kadına doğurganlık döneminde özel bir üreme sağlığı hizmetinin verilmesi gereğine işaret etmektedir. 1987 yılında DSÖ öncülüğünde Nairobi’de yapılan uluslararası bir toplantı ile, temel amacı anne ve yenidoğan ölümlerini azaltmak olan **“Güvenli Annelik”** programı başlatılmıştır. Günümüzde 100’den fazla ülkede uygulanan bu program Türkiye’de 1994 yılında pilot uygulamalar şeklinde başlatılmıştır.

Güvenli Annelik Yaklaşımına Neden Gerek Vardır ?

Güvenli annelik programına, gelişmekte olan ülkelerde özellikle ihtiyaç vardır. Çünkü; Bütün dünyada bir yılda meydana gelen yaklaşık 600 bin anne ölümünün % 99’u gelişmekte olan ülkelere meydana gelmektedir. Her yıl dünyada 8 milyon bebek yaşamlarının ilk bir ayında, çoğu da doğumu izleyen ilk bir kaç gün içerisinde kaybedilmektedir Tüm dünyada anneler ve doğan bebekler aynı olaylar sonucu benzer nedenlere bağlı ölmektedirler.

Anne Ölüm Nedenleri

- * Kanama
- * Enfeksiyon
- * Gebelik zehirlenmesi(toksemi)
- * Doğum zorlukları
- * Sağlıksız düşük

Yenidoğan Bebek Ölüm Nedenleri

- * Gebelikte yetersiz bakım
- * Doğumda yanlış yaklaşım
- * Oksijensiz kalma (asfiksi)
- * Vücut ısısının düşmesi (Hipotermi)
- * Enfeksiyon

Ülkemizin anne-çocuk sağlığı verileri, bu alanda yetersiz olduğumuzu, ulaşmayı hedeflediğimiz Avrupa ülkeleri ile kıyaslandığında geri durumda bulunduğumuzu göstermektedir. Anne ve yenidoğan bebek ölümlerinin önlenmesi genellikle pahalı ilaç ve araç-gereç ya da yüksek teknoloji gerektirmemektedir.

Anneler kolayca önlenbilir nedenlerle ölmektedir. Üç aşamada gecikme anne ölümlerine sebep olmaktadır.

1. Sağlık yardımı almaya karar vermede gecikme: Uyarıları anlamama, anne ölümünü kabullenme, fakirlik- sosyokültürel engeller...

2. Sağlık yardımına ulaşmada gecikme: Ulaşım zorlukları, kötü organizasyon...

3. Uygun sağlık yardımı alamama: Personel, malzeme eksikliği, sağlık personelinin eğitim eksikliği

Güvenli Annelik için kadın ve erkeğe düşen sorumluluklar:

✓ Yakın akraba evliliğinden kaçınılmalıdır. Akraba evliliklerinde genetik (kalıtsal) hastalık riski yükselmektedir

✓ Evlenildiğinde hemen çocuk sahibi olmak planlanmıyorsa güvenilir modern bir Aile Planlaması yöntemi kullanılmalıdır

✓ Çocuk sahibi olmak isteyen çift, en yakın sağlık kuruluşuna giderek;

✓ Kan grubu Rh ve sarılık testleri,

✓ Genetik olarak çocuğa geçme ihtimali olan hastalıklar,

✓ Şeker hastalığı, yüksek tansiyon kalp ve kan hastalıkları, kızamıkçık, kabakulak gibi hastalıklar ve sonuçları konularında bilgi edinmelidir

✓ Sağlıklı bir çocuğa sahip olmada engel bir sağlık durumu olup olmadığı öğrenilmelidir,

✓ Çocuğun sosyal ve ekonomik koşulların en iyi olduğu ortamda olmasını sağlamak için gebeliğın sayısına, zamanına ve aralığına eşler birlikte karar vermelidir

✓ Güvenli annelik için 4 tane "çok"un tehlikeli olduğu unutulmamalıdır

-Çok erken yaşta doğum (18 yaşından küçük),

-Çok geç yaşta doğum (35 yaşından büyük),

-Çok sık aralıklarla doğum (2 yıldan daha az),

-Çok fazla sayıda doğum (4'ten fazla)

✓ Gebelik durumunda düzenli olarak (en az 6 kez)sağlık kuruluşuna giderek doğum öncesi bakım alınmalıdır,

✓ Bebeğin sağlığı için yeterli ve dengeli beslenilmelidir,

✓ Gebelikte yeterince istirahat edilmelidir,

✓ Tetanoza karşı bağışıklık yoksa, tetanoz aşısı zamanında yapılmalıdır,

✓ Gebelikte bazı belirtiler tehlikelidir. Böyle durumlarda hemen en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Bu belirtiler

-Kanama,

-Nefes almada güçlük,

-Solukluk

-Şiddetli baş/karın ağrısı

-Kusma

-Yüksek ateş

-Ellerde ve yüzde şişme

-Kötü kokulu akıntı

-Suların erken gelmesi

✓ Sağlık personeli tarafından yasaklanmadığı sürece cinsel ilişkinin sakıncası yoktur

Bebek bekleyen baba adayları;

- ✓ Ev işlerinde eşlerine yardımlarını artırmalı,
- ✓ Eşine karşı daha anlayışlı davranmalı,
- ✓ Birlikte yapılan küçük gezilere zaman ayrılmalı
- ✓ Tehlikelerden korunması için eşine yardımcı olmalı
- ✓ Annenin ruhsal ve fiziksel sağlığının doğacak çocuğun sağlığıyla doğrudan ilişkili olduğu

unutulmamalı

- ✓ Eşle birlikte çocuk yetiştirme sanatı öğrenilmelidir

Güvenli Bir doğum için

- ✓ Doğum başladığında veya acil durumlarda nereye başvurulacağı önceden planlanmalıdır
- ✓ Hamilelik çok güzel geçmiş olmasının doğumun çok güzel geçeceğinin garantisi olmadığı

unutulmamalıdır

✓ Anne ölümlerine neden olan sorunların en çok doğum sırasında olduğundan doğumun yapıldığı yer ve doğumu yaptıran kişinin önemi hatırdan tutulmalı, doğum mutlaka bir sağlık kuruluşunda ve ehli bir sağlık personeli tarafından yaptırılmalıdır

Doğum Sonrası

- ✓ Annenin yeterli beslenmesi ve dinlenmesine önem verilmelidir
- ✓ Eşe sevgi, hoşgörü ve sıcak ilgi gösterilmelidir
- ✓ Anormal kanama, yüksek ateş gibi belirtilere dikkat edilmelidir
- ✓ Doğum sonrası en az 40 gün cinsel ilişkiden kaçınılmalıdır
- ✓ Aile planlaması danışmanlığı alınmalı ve en uygun yöntemle korunulmalıdır,
- ✓ Bebek Doğar doğmaz anne sütüyle beslenmeli ve mümkünse en az 6 ay sadece anne sütü

verilmeli, bu aydan itibaren ek gıdaya geçilmeli ve 2 yaşına kadar anne sütü alması sağlanmalıdır

- ✓ Fenilketanüri taraması için topuğundan kan alınmalıdır
- ✓ Çocuğun gelişim takipleri ve aşıları düzenli yaptırılmalıdır
- ✓ Çocuğun nüfus cüzdanı hemen çıkarılmalıdır
- ✓ Kazalara karşı önlem alınmalı, ilaç ve benzeri zehirli maddeler çocuğun ulaşamayacağı yerde

saklanmalıdır

İstenmeyen Gebelikleri Önlemek İçin Nelere Dikkat edilmelidir

✓ Gebelikten korunma sorumluluğu sadece kadına bırakılmamalıdır. İstenmeyen gebelikler yalnızca kadını değil erkeği de etkiler

✓ Aile planlaması yöntemleri konusunda danışmanlık alınmalı ve benimsenilen güvenilir bir yöntemle korunulmalıdır.

✓ İstenmeyen gebelikler düşüğe neden olabilir. Düşükler isteyerek veya kendiliğinden meydana gelebilir ancak her düşüğün anne sağlığını olumsuz etkilediği unutulmamalıdır

✓ Tüm önlemlere rağmen istenmeyen bir gebelikle karşılaşıldığında yasal olarak 10. haftaya kadar kürtaj yapılması yasaldır. Bununla birlikte kürtaj bir Aile Planlaması yöntemi olarak görülmemelidir

✓ İstenmeyen gebeliklerde hastane ve doğumevlerinin Aile planlaması kliniklerine başvurulmalıdır. Gebeliği sonlandırmak için ilkel yöntemler kullanılmamalıdır.

Özetle;

Her gebelik risklidir,

Gebelik anlaşıldığında en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna gidilmelidir,

Gebe kadın önerilen aralıklarla kontrollere gitmelidir,

Gebe kadın tetanoz aşısı yaptırmalı (riskli ise) ve demir ilacı almalıdır,

Doğumlar bir sağlık kuruluşunda yaptırılmalıdır,

Bebek doğar doğmaz hemen emzirilmelidir,

Çocuk doğduğunda topuktan kan alınmalıdır,

Doğumdan sonra en az iki yıl süre ile gebe kalınmamalı, istenmeyen gebelikler önlenmelidir. Bunun için modern bir Aile Planlaması yöntemi kullanılmalıdır.