

# Hamilelikte Doğru Sanılan On Yanlış



thi – Hamile olduğunuzu öğrendiniz! Heyecan ve mutlulukla birlikte korku ve anksiyete de sizinle olacak. Özellikle de ilk hamileliğiniz ise! Daha önce tecrübe etmediğiniz 40 haftalık bir yolculuğun başındasınız. Merak duygusuyla beraber internetten, kitaplardan ve çevrenizdeki

tecrübeli kişilerden bazı soruların cevaplarını aramaya başladınız. Peki eş dosttan duyduğunuz öneriler gerçekten doğru mu, yoksa sizi yanlışla sürükleyebilen efsaneler mi? **Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Pınar Kadiroğulları** hamilelik hakkında toplumda yerleşmiş olan ‘yanlış’ bilgilerin doğrularını anlattı, önemli öneriler ve uyarılarda bulundu.

## **Yanlış: Birkaç adet sigaranın zararı olmaz**

**Doğrusu:** Hamilelik sürecinde içilen sigara, miktarından bağımsız olarak bebeğe zarar veriyor. Günlük içilen sigara sayısı arttıkça, sigaraya bağlı düşük doğum tartılı bebek gibi normal dışı durumların ortaya çıkma riski de artıyor. Bu nedenle hamile kalmayı planladığınızda ya da en geç hamile kaldığınızı öğrendiğiniz andan itibaren sigarayı mutlaka bırakmalısınız.

## **Yanlış: Diş tedavisi yapılamaz**

**Doğrusu:** Hamilelikte, rutin kontroller için diş hekimine devam etmenizde hiçbir sakınca yok. Sorunların tedavisi amacıyla hamileliğe uygun ilaç da başlanabiliyor, diş çekimi de

yapılabiliyor. Kontrollerden birinde, eğer diş hekiminin bir müdahale yapması gerekiyorsa, bu müdahalenin ilk 3 aylık dönem geçtikten sonra yapılması tercih ediliyor. Ancak abse tedavisi gibi bir durum söz konusuysa, bu acil bir durum oluyor ve mutlaka hızlıca tedavi edilmesi gerekiyor.

### **Yanlış: Anne adayı 2 canlı olduğu için 2 kişilik yemeli**

**Doğrusu:** “Anne adayının hamile kaldıktan sonra 2 kişilik yemek yemeye başlaması, hatalı bir beslenme davranışıdır” uyarısında bulunan Dr. Pınar Kadiroğulları bunun nedenini şöyle anlatıyor: “Bu alışkanlık hamilelik döneminde gereksiz kilo alımına ve beraberinde şeker mekanizmasında bozulmalara, artan kiloya bağlı hareketsizlik ve pıhtı atması riskine, tansiyonda oynamalar gibi bir takım hastalıklara neden olabiliyor. Anne adayı hamilelik süresince sadece 9-16 kilo almalı. Ayrıca gıda kalitesi ve yeme düzeni de çok önemli. Dengeli beslenmeli ve aynı zamanda da hareket etmeli ki çok kilo almasın”

### **Yanlış: İlaç kullanılmaz**

**Doğrusu:** Günümüzde, hamilelik döneminde gelişen bulantı-kusma, üst solunum ve idrar yolları enfeksiyonu ile mide şikayetleri gibi bazı sorunlarda, bebek üzerine olumsuz etkisi olmadığı saptanmış birçok ilaç güvenle kullanılabilir. Ancak özellikle ilk 3 ay bebeğin organlarının geliştiği ve son 4 hafta da bebeğin doğumuna yakın dönem olduğu için bu süreçlerde ilaç kullanımında dikkatli olmak gerekiyor. Hamilelik sürecinde tüm ilaçların doktorun tavsiyesi üzerine alınması anne ve bebek sağlığı için büyük önem taşıyor.

### **Yanlış: Hamilelik döneminde spor yapılmaz**

**Doğrusu:** Dr. Pınar Kadiroğulları hamilelikte hareketsiz kalmanın hem anne adayının hem de bebeğin hayatı için risk oluşturduğu uyarısında bulunarak, “Hamilelikte hareketsiz kalmak kasları tembelleştireceği için doğum zorlaşıyor. Bu nedenle düzenli spor yapan anne adayları doğum sürecini çok

daha kolay atlatabiliyorlar. Hamilelik sürecinde ağır ve zorlu sporlar yapılmamalı, ancak düzenli yüzme, hafif egzersizler, özellikle de yürüyüş ihmal edilmemeli.”

### **Yanlış: Uçak seyahati düşüğe neden olabilir**

**Doğrusu:** Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Pınar Kadiroğulları, sanılanın aksine hamilelikte seyahat etmenin sakıncalı olmadığını söyleyerek şu bilgiyi veriyor: “Ancak kısa mesafeler, en fazla 2 saat sürecek arabalı yolculuklar ve mümkünse uçak yolculuğu tercih edilmeli. Arabayla ya da otobüsle uzun yol gitmektense, uçakla seyahat etmek daha sağlıklı. Yolculuk süresi kısılacağı için otobüs ve araba ile olan seyahatlerde uzun süre hareketsiz kalamaya bağlı artan pıhtı artması riski azalmış oluyor. Erken doğum ya da düşük riski olmadığı sürece anne adayları 36. haftaya kadar uçağa binebilir.”

### **Yanlış: Hamilelikte cinsel ilişki zararlıdır**

**Doğrusu:** Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Pınar Kadiroğulları toplumdaki yaygın inanışın aksine, hamilelikte cinsel ilişkinin bebeğe herhangi bir zarar vermediği gibi, yarattığı mekanik etkiyle rahim ağzından birtakım maddelerin salgılanmasını sağlayarak doğumu da kolaylaştırdığını belirterek, “Sadece anne adayının düşük ve erken doğum riski varsa cinsel hayat kısıtlanıyor. Dolayısıyla bu riski taşımayan hamilenin, rahat ettiği sürece, son haftaya kadar cinsel ilişkiye girmesinde bir sakınca yok” diyor.

### **Yanlış: Şeker yüklemesi testi yapılması sakıncalı**

**Doğrusu:** “Şeker yüklemesi testinin ne anne adayına ne de bebeğe zararı vardır. Şeker yüklemesi testiyle vücuda alınan şekerin daha fazlası hamileler tarafından gün içinde atıştırmalıklarla tüketiliyor. Esasen tanı konulmamış diyabet hastalığı zararlıdır” diyen Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Pınar Kadiroğulları şu bilgiyi veriyor: “Tanı koyamadığımız için kontrol altına alınamayan diyabet bebeğin kalbinde ciddi

anomalilerden anne karnında ani ölümlere kadar pek çok olumsuz tabloya yol açabiliyor. Bu nedenle doktorun bireysel olarak çıkaracağı risk skalasına göre, anne adayı için belirlenen hamileliğin erken haftalarında, ek risk faktörleri yoksa hamileliğin 24-28. haftaları arasında mutlaka şeker taraması yapılması gerekiyor”

**Yanlış: Evdeki kedi veya köpeği uzaklaştırmak gerekir!**

**Doğrusu:** Kedilerin, özellikle de sokağa çıkarılan kedilerin en büyük tehlikesi, bazılarının dışkılarında toksoplazma adı verilen ve doğmamış bebekte enfeksiyon yarattığında ciddi durumlara yol açabilen bir parazitin olması. Ev kedilerinde bu parazit nadir görülmekle beraber, parazit kedinin dışkısıyla bulaştığı için önlem olarak kedinizin dışkı kabını başka birinin değiştirmesini sağlayabilirsiniz. Kediye sevmenizde, ona dokunmanızda ise bir sakınca yok. Köpeklerin en büyük tehlikesi ise “köpek kisti” adı verilen, yine bir parazit tarafından oluşturulan ve sıklıkla karaciğer yerleşimli kistlere neden olabilmeleri. Hamilelikte bu enfeksiyon geçirildiğinde enfeksiyonun bebek üzerinde olumsuz bir etki yaratması beklenmemekle birlikte, yine de köpeğinizin bakımını başka birinin üstlenmesinde fayda var.

**Yanlış: Hamileler X- Ray cihazından geçemez ve akciğer filmi çektiremez**

**Doğrusu:** Radyon hamileler için risk taşıyor. Ancak X-Ray cihazları radyasyon içermiyor, dolayısıyla bu cihazlardan geçmenin herhangi bir zararı olmuyor. Ayrıca akciğer filmi esnasında alınan radyasyonunun dozu da çok düşük olduğu için güvenilir bir yöntem. Dolayısıyla hayati bir zorunluluk varsa akciğer filmi, içerdiği radyasyonun düşüklüğü nedeniyle çektirilebilir.