

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**



MEGEP

**(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)**

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

ANNE VE ÇOCUK SAĞLIĞI I

ANKARA 2007

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	iii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1. ANNE VE ÇOCUK SAĞLIĞI	3
1.1. Sağlık	3
1.1.1. Sağlığın Önemi	3
1.1.2. Toplumumuzda Anne Çocuk Sağlığına Verilen Önem	4
1.2. Genital Sistem ve Döllenme	4
1.2.1. Kadın Genital Sistemi	4
1.2.2. Erkek Genital Sistemi	8
1.2.3. Döllenme ve Suni Döllenmede Yenilikler	10
UYGULAMA FAALİYETİ	16
PERFORMANS DEĞERLENDİRME	17
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	18
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	20
2. GEBELİK.....	20
2.1. Gebelik Belirtileri	22
2.1.1. Gebeliğin Olası –Belirtileri.....	22
2.1.2. Gebeliğin Kesin Belirtileri:.....	24
2.2. Gebelikte Görülen Hastalıklar	24
2.2.1. Mide Rahatsızlıkları.....	24
2.2.2. Baş Dönmesi, Bulantı -Kusma	24
2.2.3. Kabızlık	25
2.2.4. Hemoroid(Basur)	25
2.2.5. Bacaklarda Kramplar:	25
2.2.6. Varis.....	25
2.2.7. Sık İdrar Yapma:	25
2.2.8. Diş Çürümeleri:	25
2.3. Gebeliği Etkileyen Hastalıklar	26
2.3.1. Anemi	26
2.3.2. Kızamıkçık.....	26
2.3.3. Diyabet(Şeker Hastalığı)	27
2.3.4. Sarılık.....	27
2.3.5. Kalp Hastalıkları.....	27
2.3.6. Gebelik Zehirlenmesi(Toksemi)	27
2.4. Gebelikte Tehlikeli Durumlar	28
2.4.1. RH Uyuşmazlığı	28
2.4.2. Röntgen.....	28
2.4.3. İlaç Kullanımı	28
2.4.4. Sigara ve Alkol Kullanımı	29
2.4.5. Annenin Yaşı ve Doğum Sayısı.....	29
2.4.6. Gebelik Süresinin Uzaması (Sürmatürasyon).....	29
2.4.7. Erken Doğum.....	30
2.4.8. Gebelikte Kanama	30

2.5. Gebelikte Bakım Ve Kontrol	30
2.6. Gebelikte Beslenme	30
2.5.1. Gebelikte Temizlik	31
2.5.2. Gebelikte Giyim	32
2.5.3. Gebelikte Uyku ve Dinlenme:	32
2.5.4. Gebelikte Beden Hareketleri ve Açık Hava.....	32
2.5.6. Gebelik Muayeneleri	39
2.5.7. Gebelikte Yolculuk	41
2.5.8. Gebelikte Cinsellik	41
2.5.9. Gebelik Psikolojisi	41
2.6. Normal Olmayan Gebelikler	41
2.6.1. Dış Gebelik	41
2.6.2. Yalancı Gebelik	42
2.6.3. İkiz ve Çoğul Gebelikler.....	42
2.7. Gebelikte İlgili Yanlış İnanışlar	45
UULAMA FİYETİ	47
ÖLÇME VE DERLENDİRME.....	49
CEVAP ANAHTARLARI	55
ÖNERİLEN KAYNAKLAR.....	57
KAYNAKLAR.....	58

AÇIKLAMALAR

KOD	761CBG017
ALAN	Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
DAL/MESLEK	Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcılığı / Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcılığı
MODÜLÜN ADI	Anne Çocuk Sağlığı I
MODÜLÜN TANIMI	Anne-çocuk sağlığının önemi , genital sistem ,döllenme ve gebelik konularıyla ilgili bilgi ve becerilerin kazandırıldığı öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/8
ÖN KOŞUL	Bu modülün ön koşulu yoktur.
YETERLİK	Anne-çocuk sağlığını tanımak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Anne çocuk sağlığının önemini genital sistemi, döllenme ve gebelik konularını doğru olarak öğrenecek ve uygun ortam sağlandığında etkinlikler hazırlayabileceksiniz. Amaçlar ➤ Anne-çocuk sağlığının önemini genital sistem ve döllenmeyi öğrenmeye ilişkin etkinlik hazırlayabileceksiniz. ➤ Gebelik konusunu öğrenmeye ilişkin etkinlik hazırlayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM OTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Sınıf Donanım: Bilgisayar, kaynak kitaplar,eğitim CD'leri , tepegöz,fotoğraflar,CD ve VCD
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	➤ Modülün içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. ➤ Modül sonunda ise, kazandığınız bilgi ve becerileri belirlemek amacıyla öğretmeniniz tarafından hazırlanacak ölçme aracıyla değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili öğrenci,

Ülkemizde nüfusumuzun büyük bir kısmını doğurganlık çağındaki kadınlar ve çocuklar oluşturmaktadır. Kadınların ve çocukların sağlık düzeyleri toplum sağlığının önemli bir belirleyicisidir.

Toplumda sağlıklı annelerin ve çocukların var olması için öncelikle kadınların kendi bedenlerini tanımaları, organlarının işlevlerini bilmeleri gerekir. Sağlıklı olmanın temel koşullarının bilinmesi ve uygulanması da çok önemlidir.

Annenin sağlıklı olması, sağlıklı gebelik geçirmesi hem kendi hem de doğacak çocuğunun sağlığını yakından ilgilendirmektedir. Bu nedenle sağlıklı nesiller yetiştirilmesinde, anne ve çocuk sağlığı ayrılmaz bir bütündür.

Sağlıklı çocuklar dünyaya getirme, her ana-babanın en büyük arzusudur. Bu arzunun gerçekleşmesi için kadın ve erkeğin bilinçli bir şekilde, sağlığın önemini bilmeleri, genital sistem, döllenme ve gebelik konularında doğru bilgilerle donatılmış olmaları gerekir.

Bu modül ile Anne-Çocuk sağlığının önemi, genital sistem, döllenme ve gebelik konularında bilgiler edineceksiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında anne-çocuk sağlığının önemini genital sistem ve döllenmeyi öğrenmeye ilişkin etkinlik hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki kadınların eğitim ve sosyo-ekonomik durumlarını araştırınız. Bu kriterleri dikkate alarak bu konulara verilen değeri inceleyiniz. Elde ettiğiniz sonuçlara göre, bu durum çevrenizdeki kadınların ve çocukların sağlıklarına nasıl etki ediyor; raporlaştırınız. Sınıfta, raporları arkadaşlarınıza sununuz.
- Sağlığımızın korunması ile ilgili, hangi kurumlar ne gibi faaliyetlerde bulunuyorlar, araştırınız.
- Çevrenizdeki anne çocuk sağlığı merkezleri, hastaneler vb. kuruluşlardan genital sistem ve döllenme ile ilgili resim, broşür ve afiş toplayıp sınıfa getiriniz. Bunları sınıf panosunda sergileyiniz.

1. ANNE VE ÇOCUK SAĞLIĞI

1.1. Sağlık

1.1.1. Sağlığın Önemi

İnsanın ruhen, bedenen, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik içinde olması haline sağlık denir. Sağlıklı bireyler sağlıklı toplumlardan oluşur. Toplumu oluşturan bireylerin sağlığı, toplumun güvencesi ve geleceği açısından büyük önem taşımaktadır. Birey olarak düşünürsek; ruhsal ve bedensel açıdan sağlıklı olmayan kişiler, ne insan olarak görevlerini yapabilirler ne de kendilerine ve çevrelerine yararlı olabilirler. Sağlıksız olmak onları mutsuz eder. Ayrıca aile ve toplum bütçesine ekonomik olarak büyük bir yük oluştururlar.

Toplumu oluşturan insanların sağlık düzeyi, ülkelerin gelişmişlik düzeyini belirleyen en önemli göstergelerdendir. İnsan sağlığına önem veren ülkeler; sağlık konusunda değişik programlar hazırlayıp mevcut kaynaklarını en iyi şekilde kullanarak bu programlarını

uygulamaya çalışmaktadırlar. Ülkemizde de sağlık hizmetlerinden herkesin yeterince yararlanabilmesi için koruyucu ve tedavi edici sağlık hizmetlerinde çeşitli çalışmalar yapılmakta ve sağlık sorunlarımızı en aza indirmek için programlar uygulanmaktadır. Bu programlar aşılama, ishal ve solunum yolu hastalıklarının önlenmesi emzirmenin teşvik edilmesi, büyümenin izlenmesi, beslenme, üreme sağlığı, doğum öncesi ve doğum sonrası bakım ve güvenli annelik gibi programlardır.

Etkinlik1:Toplumda kadına verilen değeri anlatan bir afiş hazırlayınız. Afişinizi renkli fon kartonlarına hazırlayıp çerçeveleyerek hazırlayabilirsiniz. Daha sonra okul koridorunda sergileyiniz.



Resim 1.1: Anne ve çocuk

1.1.2. Toplumumuzda Anne Çocuk Sağlığına Verilen Önem

Anne ve çocuk sağlığı toplum için vazgeçilmez bir unsurdur. Ülkemiz, nüfusu hızla artan ülkeler arasındadır. Genç nüfus yapısına sahip olan ülkemizde nüfusun % 60'ını anne ve çocuk grubu oluşturmaktadır. En fazla sağlık sorunu da bu grupta yaşanmaktadır. Bebek ve 5-6 yaş ölüm hızı ile anne ölüm hızının yüksek oranda olması bunu göstermektedir. Anne-çocuk ölümlerinin bu kadar yüksek olmasının başlıca nedenleri sık ve çok erken yaşta doğumlar, enfeksiyon hastalıkları, yetersiz beslenme ve yetersiz eğitimidir.

Ülkemizde anne ve çocuk sağlığı alanında hizmet veren öncü kurumlar, Sağlık ocakları, sağlık evleri, anne çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezleri ve hastanelerin ilgili bölümleridir. Bu merkezlerde düzenli aralıklarla gebelerin sağlık kontrolleri yapılmakta, gebelikten korunma yöntemleri konusunda danışmanlık ve uygulama gibi hizmetler sunulmaktadır. Doğumdan itibaren çocukların gelişimi takip edilmekte ve aşıları yapılmaktadır. Üreme sağlığı hizmetleri de anne-çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezlerinde yürütülmektedir. Üreme hizmetleri sağlığı hizmetleri, üreme sağlığı sorunlarını önleyerek ve çözerek üreme sağlığına ve iyi olma durumuna katkıda bulunan yöntem, teknik ve hizmetler dizisi olarak tanımlanmaktadır.

1.2. Genital Sistem ve Döllenme

Döllenmeden itibaren insan vücudu sürekli bir gelişim, değişim ve büyüme geçirmektedir. Ergenlik döneminde özellikle bireyler üreme yeteneğine sahip olurlar. Üreme olayının gerçekleşmesini sağlayan organlara genital organlar (üreme organları) denir. Kadında ve erkekte genital organları, ayrı yapılara ve işlevlere sahiptir.

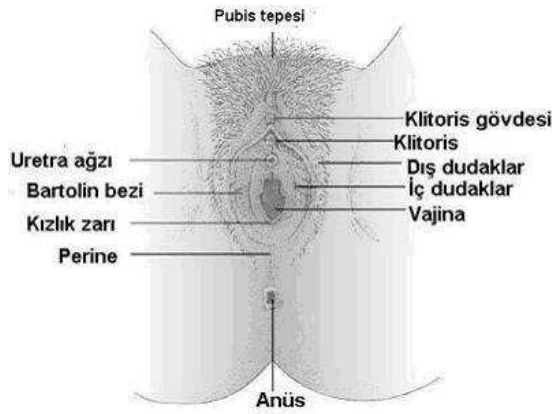
1.2.1. Kadın Genital Sistemi

Kadın üreme organları karnın alt kısmında yer alır ve pelvis (leğen kemiği) denilen kemikli bir kafes tarafından korunur. Yapısı ve işlevleri nedeniyle iki bölüme ayrılır.

- Dış üreme organları
- İç üreme organları

1.2.1.1: Dış Üreme Organları

Kadın dış genital organları vücudu örten cilt tabakasının bir devamıdır, kadın iç genital organlarına giriş kapısını, bebeğin doğduğu “doğum kanalından” çıkış kapısını oluştururlar. Dış genital organlara topluca **vulva** adı verilir



Resim 1.2: Dış üreme organları

Vulva: Kadın dış genital bölgelerine karşıdan bakıldığında üstte “çatıyı” oluşturan leğen kemiklerinin birbiriyle orta hatta birleştiği bölgenin oluşturduğu kabarıklık olan pubis tepesi, altta anüs ve yanlarda büyük dudaklar adı verilen yapılarca sınırlanan bölgedir. Vulvanın en alt kısmına perine denir. Dış dudakların arkada birleştiği yerle anüs arasında kalan bölgedir. Pubis tepesi, cilt ve altında yağ dokusu içerir. Üzeri kıllarla kaplıdır.

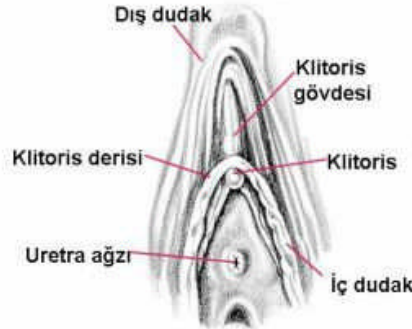
Vulvayı oluşturan yapılar şunlardır:

- Büyük dudaklar
- Küçük dudaklar
- Klitoris (Bızır)
- Vesitibul
- Kızlık zarı (Hymen)
- Bartholin bezleri
- İdrar deliği (Üretra ağzı)

Büyük dudaklar (Dış):Büyük dudaklar önde pubis tepesinde, arkada ise anüsün hemen üstünde birleşirler. Döl yolu girişini sağlı sollu örten cilt kıvrımlarının dışta yer alanlarıdır. Üzeri kıllarla kaplıdır ve cilt altında yağ dokusu içerir.

Küçük (İç) dudaklar: Büyük dudakların iç tarafında bulunur. Klitorisin üst kısmında vagina girişinin altına uzanan kılsız, kıvrımlı yapılardır. İdrar deliği ve vajina girişinin etrafını sararlar. Yağ dokusu içermez.

Klitoris: Erkekteki penis başının kadındaki karşılığıdır. Klitoris, pubis tepesi altında yer alır. Üstte ve yanlarda iç dudaklarla çevrilidir. Klitorisin hemen altında idrar deliği ve onun altında vagina girişi bulunur. Kadında cinsel uyarının başladığı organdır. Uyarıldığında, kan hücumu sonucu erkeğin penisi gibi sertleşebilme özelliğine sahiptir.



Resim 1.3: Klitoris

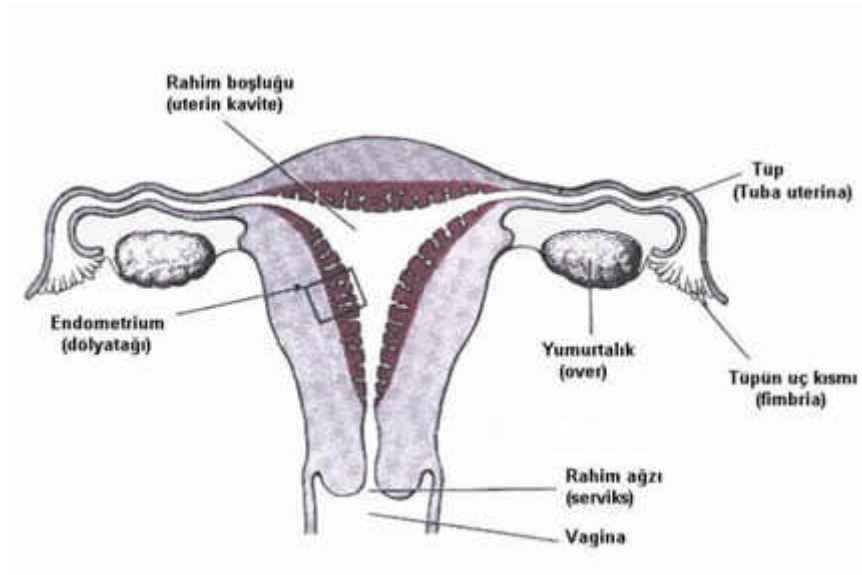
Vestibul: Küçük dudakların arasındaki açıklığa denir. Üretra deliği ve vajina girişi bu bölgededir.

Kızlık zarı (hymen) : Vajina ağzında 0,5-1 cm içerde ince zar şeklinde bir organdır. İnce olmasına karşın esnektir. Biçimi ve esnekliği kişiden kişiye farklılıklar gösterir, kan damarları bakımından zengindir. Genellikle ilk cinsel ilişki esnasında hafif bir kanamayla yırtılır. Adet kanamasının dışarı atılması için açıklıkları (delikleri) vardır.

Bartholin bezleri: Dış genital bölgenin kurumasını önleyerek cinsel ilişkide gerekli kayganlaşmayı sağlar. Vajina girişinin yakınında sağlı sollu yer alır.

İdrar deliği (üretra ağzı):

1.2.1.2. İç Üreme Organları:



Resim 1.4: İç üreme organları

- Vagina (dölyolu) hazne :
- Uterus (rahim , döl yatağı)
- Fallop tüpleri (yumurta kanalı)
- Overler (yumurtalık)

Vajina: Dış üreme organlarından başlar, uterusun serviks bölümüne kadar uzanır. 8-10 cm uzunluğunda, 4 cm eninde esnek kaslardan yapılmış bir kanaldır. Vajinanın iç yüzeyi, epitel hücreleri ile kaplıdır. Asidik bir ortamı vardır. Asidik sıvının mikrop öldürücü etkisi vardır.. 3 önemli görevi vardır:

- 1-Cinsel birleşmeye yardım eder.
- 2-Uterustan gelen regl kanının dışarı atılmasını sağlar.
- 3-Doğumda, bebeğin dışarı atıldığı doğum kanalının son kısmıdır.

Uterus (rahim, dölyatağı):Karın boşluğunun alt orta kısmında mesanenin arkasında, rektumun önünde , 7-8 cm uzunluğunda, 5 cm eninde , 2-2,5 cm kalınlığında, kaslardan yapılmış esnek bir organdır. Ağırlığı yaklaşık 60 gr dır. Ters çevrilip bakıldığında içi boş armut şeklindedir. Uterusun alt bölümündeki dar kısma serviks (rahim ağzı) , tepe kısmına fundus, gövde boşluğuna korpus denir. Uterusun sağ ve sol üst kısmında fallop tüpleri dediğimiz iki kanal bulunur. Bu kanallar yumurtalıklara kadar uzanır.

Uterusun üçgen biçiminde olan iç boşluğunu, endometrium adı verilen ince bir zar tabakayı örter. Gebelik olmadığı zaman her ay endometrium kazınarak dışarı atılır. Buna menstrüasyon (adet kanaması) denir. Gebelik oluştuğu zaman zigot , tüplerden gelip buraya yerleşir. Yaklaşık 40 hafta burada yerleşimini sürdürür.

Uterusun asıl işlevi bebeğe anne karnında yaşam ortamı sağlamaktır. Gebelik boyunca bebeğin gelişimine paralel olarak büyüyen uterus , gebeliğin sonlarında hemen hemen bütün

karın boşluğunu doldurur. Yaklaşık 3-3,5 kg bebeği taşıyabilecek şekilde büyür. Doğuma yakın ağırlığı bir kg'a ulaşır. Doğumdan 10 gün sonra eski halini alır.

Fallop tüpleri: Uterusun sağ , sol köşelerinden yumurtalıklara kadar uzanan 11-12 cm uzunluğunda kastan yapılmış, iki adet çok ince borulardır. İç yüzleri salgı yapan ve bir kısmı tüylü olan hücrelerle kaplıdır. Bu tüplerin yumurtalıklara bakan uçları serbest olup , yumurtalığın üst kısmını saran saçak biçiminde uzantılar (fimbrialar) şeklindedir. Bu saçaksı uçlar overlerden her ay çıkan yumurtayı (ovum) parmaklı hareketlerle alır ve tüpe atar. Tüplerin içindeki salgı ve tüyler yumurtayı uterusu taşır. Bu sırada cinsel birleşme olmuşsa yumurta ve sperm tüplerde karşılaşır ve döllenme burada gerçekleşir. Döllenmiş yumurta, tüplerin kasılma hareketleri sonucu uterus boşluğuna gelir.

Overler (yumurtalık): Karın boşluğunda, uterusun her iki yanında tüplerin saçaksı uçlarına yakındır. 3-5 cm uzunluğunda 2-3 cm genişliğinde 0,5-1,5 cm kalınlığında, ortalama ağırlığı 4-6 gramdır. Beyaz sedef görünümünde, badem şeklindedir.

Her kız çocuğu yumurtalıklarında binlerce yumurta hücresi ile doğar. Ergenlik dönemi ile beraber yumurtalıklarda her ay bir yumurta (ovum) hücresi gelişir, olgunlaşır ve kanallara atılır. Bu olaya **ovülasyon** denir.



Resim 1.5 : Yumurta hücresi

Yumurtalıkların iki önemli görevi vardır:

- Ovulasyon (yumurtlama)
- Kadın hormonlarını salgılamak (östrojen-progesteron)

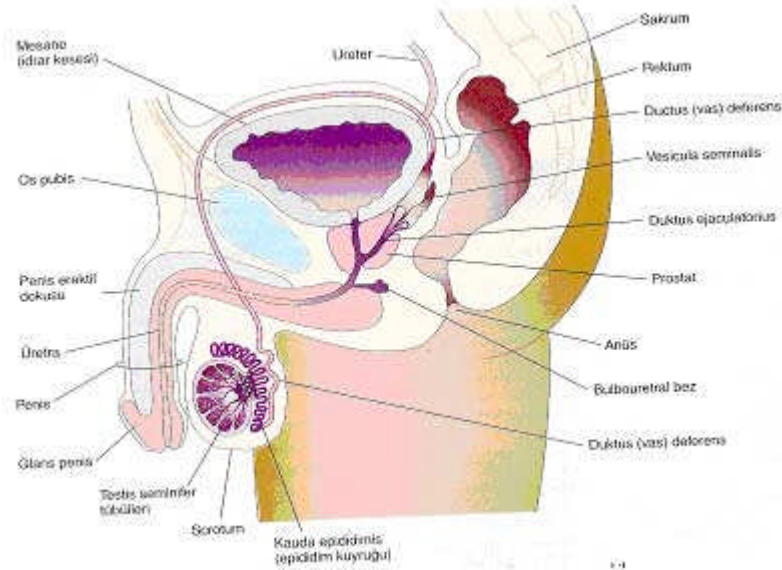
Bu hormonlar, adet düzeninin ve kadınlık özelliklerinin ortaya çıkmasını sağlar.

1.2.2. Erkek Genital Sistemi

Erkek üreme organları spermin üretildiği ve onun taşınmasını sağlayan meninin salgılandığı organlardır. Bunlar;

- Penis (kamuş)
 - Testisler (erbezleri-hayalar)
 - Testis kapsülleri
 - Üretra
 - Prostat bezi
- Penis ve testisler vücudun dışında, diğerleri ise içerdedir

Penis: Erkek cinsel organıdır. Penis erişkin bir erkekte 5-9 cm uzunluğunda, 3-5 cm çapında silindirik şeklinde bir organdır. Cinsel uyarılara bağlı olarak sertleştiğinde boyu yaklaşık iki kat uzar ve çapı artar. Boyutlarındaki artışın sebebi, iç yapısında bulunan boşluk ve gözeneklerin içinin kan ile dolmasıdır. Uyarı bittiğinde penis kısa sürede eski boyutlarına geri döner.



Resim 1.6: Erkek üreme organları

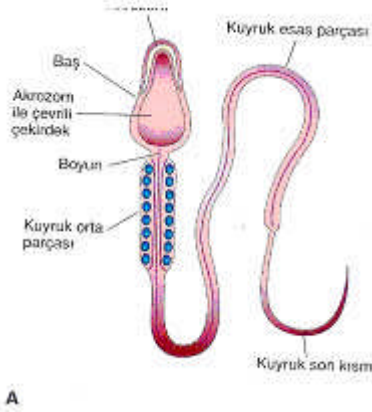
Penisin görevleri:

- Spermi taşıyan meni sıvısı, penis içindeki kanaldan geçerek dışarı atılır.
- İdrar torbasında (mesane) başlayan ve idrarın, dışarı atılmasını sağlayan kanal (üretra) penisten geçer.
- Cinsel birleşme anında kadın üreme organı olan vajinaya girerek meniği rahim ağzına boşaltır.

Testisler Her erkekte iki adet olan testisler erkeğin üreme fonksiyonunu yapan salgı bezleridir. Penisin altında yer alan ve **skrotum** adı verilen bir torba içindedir. Sıkma, basınç ve vurmaya karşı çok hassastır. Testisler kan damarları ile karına bağlıdır. Böylece beslenmeleri gerçekleşir.

Testislerin iki önemli işlevi vardır:

- Sperm (erkek üreme hücresi) yapmak
- Erkeklik hormonu (testesteron) yapmak



Resim 1.7: Sperm

Testis kapsülleri (epididim):

Testislerde sürekli olarak oluşan spermier testislerin üst kapsül kısmında toplanırlar. Spermier bu kapsül içinde hareket etme ve döllenme yeteneklerini kazanırlar. Testis kapsüllerinde depo edilen spermier boyu 40 cm olan sperm kanalı ile sperm keseciklerine gelir ve burada birikir. Sperm kesecikleri karın boşluğunda, mesanenin arka ve alt kısmında bulunan iki adet bezdir. Bu keseler spermier besleyen , hareket etmelerini sağlayan bir sıvı salgılar ve biriktirir. Keseciklerde biriken spermier idrar borusuna gider. İdrar borusu mesaneden penisin ucuna kadar uzanır. Bu boru hem idrarın hem meninin dışarı akmasını sağlar. Sperm keseciklerinin iki önemli görevi vardır:

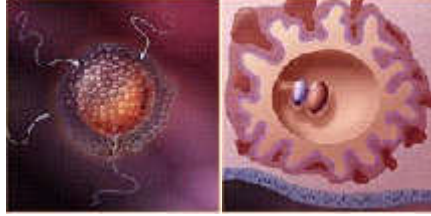
- Oraya gelen spermier depolamak
- Özel bir sıvı salgılayarak spermierin olgunlaşmasını sağlamak.

Prostat bezi: Mesanenin hemen altında idrar borusunu sarmış durumda olan salgı bezidir. Kestaneye benzer. Bu bezden salgılanan salgı, spermierin içinde yüzdüğü sıvıdır. Sperm ve prostat sıvısı karışımına meni denir. Meni beyaz renklidir ve kendine özgü bir kokusu vardır. Meni, spermierin serbest hareket etmesini sağlar.

Üretra: Mesaneden penisin ucuna kadar uzanan kanaldır. Ortalama 15-20 cm'dir. Bu kanal hem idrarın hem de ereksiyon durumundayken meninin dışarı atılmasını sağlar. Spermier testislerde oluşur. Olgunlaşıp, hareket etme ve döllenme görevlerini yapabilmeleri ise testis kapsülleri, sperm kanalları aracılığıyla sperm kesecikleri ve prostat bezi salgıları sayesinde sağlanır.

1.2.3. Döllenme ve Suni Döllenmede Yenilikler

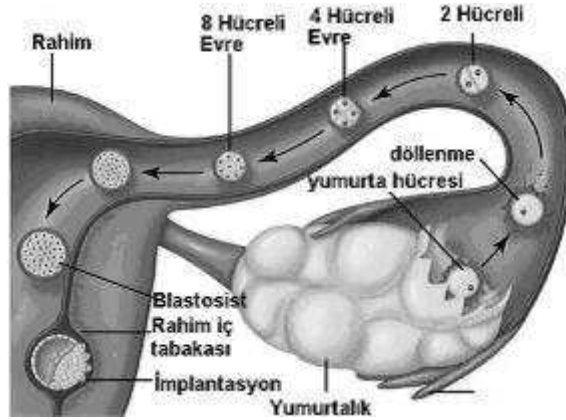
Döllenme: Dişi üreme hücresi yumurta ile erkek üreme hücresinin spermin birleşmesine **döllenme** denir.



Resim 1.8: Yumurtanın çevresini saran spermler vedöllenmeden sonra yumurtanın gelişimi

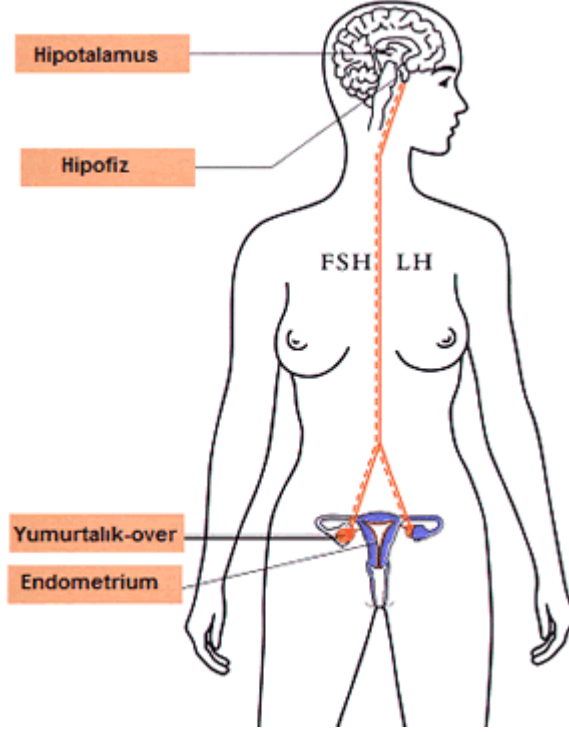
Döllenmenin gerçekleşmesi için kızlarda ovülasyon, erkeklerde ise meni üretiminin başlaması gerekir. Bu da ergenlik döneminde gerçekleşir.

Ergenlik dönemi kızlarda 11-16, erkeklerde 12-18 yaşlarda olur. Bu dönemde her iki cinstede cinsel organlar gelişir ve üreme fonksiyonlarını kazanır. Yani kızlarda ovülasyonla birlikte adet kanaması, erkeklerde sperm üretimi ile meni boşalımı gerçekleşir. Cinsel ilişki sonrası yumurtaya çok sayıda sperm ulaşsa da ancak bir tanesi döllenmeyi gerçekleştirir.



Resim 1.9: Döllenme

Menstrüasyon (Adet Kanaması-Regl):Adet kanaması bir çok hormonların ve kimyasal öğelerin etkileşmesi sonucu oluşan kompleks bir olaydır.

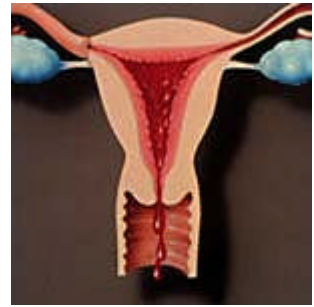


Beyinde bulunan hipofiz ve hipotalamus, yumurtalıkların ve uterusun hormonların karşılıklı etkileşmesi sonucu yumurtalıkların birinde bir yumurta olgunlaşır ve tüplere atılır. Bu olaya ovulasyon denir. Ovulasyon sonucu yumurta, bir sperm ile karşılaşır ve döllenme olur ve gebelik başlar.

Eğer döllenme gerçekleşmediyse, hormonların etkisiyle endometrium kalınlaşır, gebeliğe uygun hale gelir. Bir gebelik oluşmadığı zaman ,kalınlaşmış ve içersi kanla dolarak embriyoyu besleyecek duruma gelmiş olan endometrium tabakası ve yumurta hücresi parçalanarak belirli sürelerde vaginal kanama şeklinde dışarı atılır. Bu olaya **menstrüasyon** denir.

Resim 1.10 : Menstrüasyonda hormonların etkisi

Bu durum ortalama 28 günde bir olur. Ancak bu süre 21-35 gün arasında değişebilir. Her ay birkaç günlük değişiklikler yaşanabilir. Menstrüasyon yaklaşık 4-6 gün sürer. Bireysel özellikler, sosyo-psikolojik faktörler, beslenme, iklim gibi faktörler adet süresini ve miktarını etkiler. Yumurtlama adetin başlamasından iki hafta sonra yani ortalama adetin 14.günü gerçekleşir. Menstrüasyon kızlarda 11-14 yaşlarında başlar , menapoza kadar devam eder. İlk kez adet görmeye **menarş** denir.



Resim 1.11: Menstrüasyon

Suni Döllenme:Çocuk istemelerine ve bir yıllık düzenli cinsel yaşama ve gebeliği önleyen herhangi bir yöntem kullanmamalarına rağmen gebe kalmama durumuna kısırlık (infertilite) denir. Normal yolla bebek sahibi olmayan ve kısırlık durumu tespit edilen evli çiftlerin bebek sahibi olmak için başvurdukları yöntemlere **suni döllenme** denir. Kadın ve erkeğin tam bir tıbbi muayeneden geçtikten sonra kısırlık sebepleri tespit edilir ve suni döllenme uygulanıp uygulanmayacağına karar verilir.

Kısırlık Nedenleri:

- **Erkeğe ait kısırlık nedenleri**
 - Spermilerin dörtte birinden fazlasının yapısının bozulması
 - Peniste yapısal bozukluk varsa
 - Sperm sayısı az ve hareketleri yetersizse
 - İnmemiş testin sorunu varsa
 - Erkek boşalmasında sorun varsa
 - Testislerde yapısal ve fonksiyonel bozukluk varsa
 - Psikolojik nedenler sebebiyle olabilir.
- **Kadına ait kısırlık nedenleri**
 - İç üreme organlarında anatomik ve fizyolojik bozukluk
 - Vajinaya ait hastalıklar
 - Uterusta şekil bozukluklukları
 - Ovulasyonun olmayışı
 - Fallop tüplerinin tıkalı veya dar olması
 - Hormonal faktörler
 - Rahim ağzı salgı bozuklukları
 - Psikolojik faktörler

Normal yolla döllenmenin gerçekleşmediği kısırlık durumlarında ailelerin çocuk sahibi olabilmesi için başvurulan yöntemler farklıdır. Doktorların önerisine göre aşağıdaki yöntemlerden birisi uygulanır:

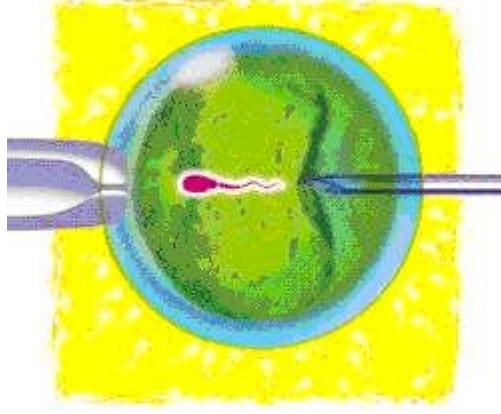
Süzme yöntemi:Kısırlık tedavisinde en çok uygulanan bir yöntemdir. Erkeklerde sperm yetmezliği durumunda bu yönetime başvurulur. Erkekteki spermier incelenir, sağlıklı ve hareketli olanlar diğerlerinden ayrılır. Steril bir biçimde kadının vajinasına şırınga edilir. Hatta daha emin olmak için uterusu konulabilir. Yani spermier vajinanın asit ortamına girmeden direkt olarak uterusu bırakılır.

Mikro enjeksiyon:İleri derecede erkek kısırlığında bu yönetime baş vurulur. Genelde spermierde döllenme yeteneği yoktur. Hem sayısı hem hareketliliği azdır. Bu yöntemde, döllenmeyi gerçekleştirecek olgunluğa erişmiş yumurta toplanır. Sonra mikroskop altında sperm bir pipete alınarak yumurtanın kabuğu delinip onun sitoplazmasına doğrudan enjekte edilir. Döllenme laboratuvaru izlenir



Resim 1.12: Mikroenjeksiyon Laboratuvarı

Bundan sonra oluşan embriyolardan 3-4 tanesi kadının rahmine yerleştirilir. Uzun, zahmetli ve pahalı bir tekniktir.



Resim 1.13: Mikro Enjeksiyon

Kadın yumurtasını dondurma yöntemi: Kadının ovülasyon döneminden önce henüz olgunlaşmamış olan yumurta hücresi ilaç kullanmadan, doğal bir yöntemle alınıp laboratuvarında olgunlaşması beklenir. Laboratuvarında olgunlaşan yumurta insan vücudu dışında, yine laboratuvarında sperm ile döllenilerek uteruse yerleştirilir.

Bir başka uygulama da, doğurganlık döneminde gebe kalıp doğum yapmaya ve bir çocuk yetiştirmeye vakti olmayacağını düşünen kadınlar, emekli olduktan sonra (doğurganlığın sona erdiği menapoz döneminde) annelik görevini en iyi şekilde yapabileceklerine karar veriyorlar. Bu şekilde düşünen kadınlardan, gelecekte kullanılmak üzere doğurganlık döneminde yumurta hücresi alınıyor. Laboratuvarında olgunlaştıktan sonra aşılana ve embriyo dediğimiz gebelik ürünü dondurularak saklanıyor. Gelecekteki kısırlık döneminde gebelik oluşumunu sağlayabiliyor.

Tüp Bebek: Bu yöntemde özel uygulamalarla (hormon ilaçları vb.) yumurtalıklar içinde yumurtalar olgunlaştırılır ve toplanır. Bu yumurtalar ayrı ayrı özel ortamlara konulur. Her birinin yanına erkekten alınan ve özel işlemlerden geçirilerek iyileri seçilen spermelerden konulur. Laboratuvarında bu yumurtaların döllenip döllenmediği takip edilir. Döllenmiş yumurtalar belli bir olgunluğa ulaştığında 3-4 tanesi uterusu yerleştirilir 12 gün sonra gebelik testi yapılır. Test pozitif çıkarsa gebelik takip edilir.



Resim 1.14: Tüp Bebek Uygulama Aşamaları

UYGULAMA FAALİYETİ

Anne-çocuk sağlığının önemi, genital sistem ve döllenme konularından birini araştırınız.Bilgi sunumu hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Anne çocuk sağlığının önemi, genital sistem ve döllenme konularına ilişkin resim, kompozisyon veya güzel sözlerden oluşan bir etkinlik seçiniz.	➤ Resim ve Türkçe derslerinden hangisini yeteneğiniz daha fazla ise o alanı seçiniz
➤ Tercih ettiğiniz etkinlikle ilgili tasarılar yapınız.	➤ Yakın çevrenizdeki kurum ve kuruluşlardan, kaynak kitaplardan yararlanabilirsiniz.
➤ Çalışma ortamı hazırlayınız.	➤ Resim çizmeye uygun büyüklükte masa, kağıt , kalem vb. araçları hazırlayınız.
➤ Tercih ettiğiniz alanla ilgili etkinliğinizi uygulayınız.	➤ Sessiz , sakın bir çalışma ortamı hazırlayınız.
➤ Ortaya çıkardığınız ürününüzü öğretmeninize ve arkadaşlarınıza sununuz.	➤ Ürününüzü dikkat çekici bir şekilde sununuz.
➤ Hazırladığınız güzel yazı, resim ve kompozisyonlardan konuyu ifade eden en iyilerini seçiniz.	➤ Seçimi sınıf oylaması ile yapabilirsiniz.
➤ Seçtiğiniz ürünleri sınıf panosunda sergileyiniz.	➤ Pazen tahta, köpük veya mukavvadan hazırlanan sınıf panosuna ürünleri yerleştiriniz.

KONTROL LİSTESİ

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmaları kendiniz ya da arkadaşlarınızla değerlendiriniz.

DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ	EVET	HAYIR
➤ Anne çocuk sağlığının önemi, genital sistem ve döllenme konularına ilişkin resim, kompozisyon veya güzel sözlerden oluşan bir etkinlik seçtiniz mi?		
➤ Tercih ettiğiniz etkinlik ile ilgili tasarımlar yaptınız mı?		
➤ Çalışma ortamınızı hazırladınız mı?		
➤ Tercih ettiğiniz alanla ilgili etkinliğinizi uyguladınız mı?		
➤ Ortaya çıkardığınız ürününüzü öğretmeninize ve arkadaşlarınıza sundunuz mu?		
➤ Hazırladığınız güzel yazı, resim ve kompozisyonlardan konuyu ifade eden en iyilerini seçtiniz mi?		
➤ Seçtiğiniz ürünleri sınıf panosunda sergilediniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksiğiniz varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

ÖLÇME DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz, cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

1. İnsanın ruhen, bedenen tam bir iyilik içinde olma hali''ifadesi ile ne tanımlanmaktadır?
A) Hastalık
B) Sağlık
C) Anatomik yapı
D) Dinç olma
2. Aşağıdakilerden hangisi ülkemizde sağlık hizmetleri alanında uygulanan programlardan **değildir?**
A) Aşılama
B) Büyümenin izlenmesi
C) Çocuk bakıcılığı
D) Güvenli annelik
3. Aşağıdakilerden hangisi anne çocuk ölümlerinin yüksek olmasının nedenlerindendir?
A) Çok ve sık doğum
B) Trafik kazaları
C) Sigara ve alkol
D) Hepsi
4. Kadın dış genital organlarının dıştan görülen kısmına ne denir?
A) Büyük dudaklar
B) Pubis tepesi
C) Vulva
D) Vestibul
5. Vagina ağzında ince bir zar şeklinde bulunan organın adı nedir?
A) Hymen
B) Vestibul
C) Klitoris
D) Anüs
6. Aşağıdaki üreme organlarından hangisi esnek bir yapıya sahiptir?
A) Vagina
B) Yumurtalık
C) Fallop tüpleri
D) Büyük dudaklar

7. Menstrüasyon hangi hormonun salgılanması sonucu oluşur?
A) Testesteron
B) Östrojen
C) Prolaktin
D) Troksin
8. Aşağıdakilerden hangisi erkek üreme hücresidir?
A) Penis
B) Yumurta
C) Prostat bezi
D) Sperm
9. Sperm nerede yapılır?
A) Yumurtalıklarda
B) Prostat bezinde
C) Testislerde
D) Testis kapsüllerinde
10. Menstrüasyon olayında aşağıdakilerden hangi organın rolü **yoktur**?
A) Uterus
B) Yumurtalıklar
C) Fallop tüpleri
D) Vajina
11. Aşağıdakilerden hangisi erkeğe ait bir kısırlık nedenidir?
A) Ovulasyonun olmayışı
B) İnmemiş testis sorunu
C) Yaş
D) Vajinaya ait hastalıklar
12. İleri derecede erkek kısırlığında hangi yönteme başvurulur?
A) Süzme yöntemi
B) Tüp bebek
C) Mikroenjeksiyon
D) Yumurta dondurma

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Tüm cevaplarınız doğru ise diğer öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında gebelik konusunu öğrenmeye ilişkin etkinlik hazırlayabileceksiniz.

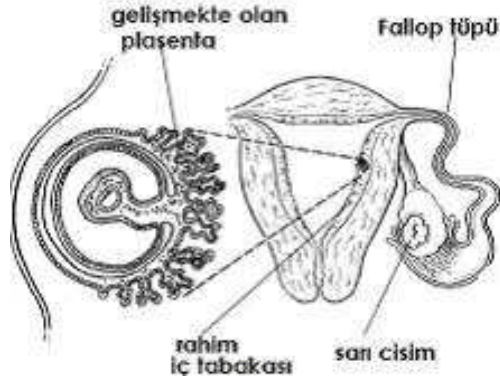
ARAŞTIRMA

- Çevrenizde gebeliğinin ilk 3 ayında gebe kadınlar varsa ya da daha önceden bu dönemi geçirmiş yakınlarınızı düşünerek bu gebeleri gözlemleyiniz. Hangi gebelik belirtilerini, nasıl yaşadıklarını inceleyiniz. Gözlemlediğini durumları raporlaştırınız ve sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Çevrenizde gebelik ile ilgili yanlış inanışlar konusunda bir araştırma yapınız. Halk arasında gebelikte ne tür uygulamalar yapılıyor, bunları listeleyiniz. Sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız. Bu uygulamaların doğruluğunu tartışınız. Yanlış ise neden yanlış olduğunu belirtiniz.

2. GEBELİK

Gebelik, yumurtanın spermle döllenmesi sonucu başlar. Bu olaya gebe kalma denir. Doğum eylemi ile son bulur. Normal gebelik süresi 40 haftadır (280 gün).

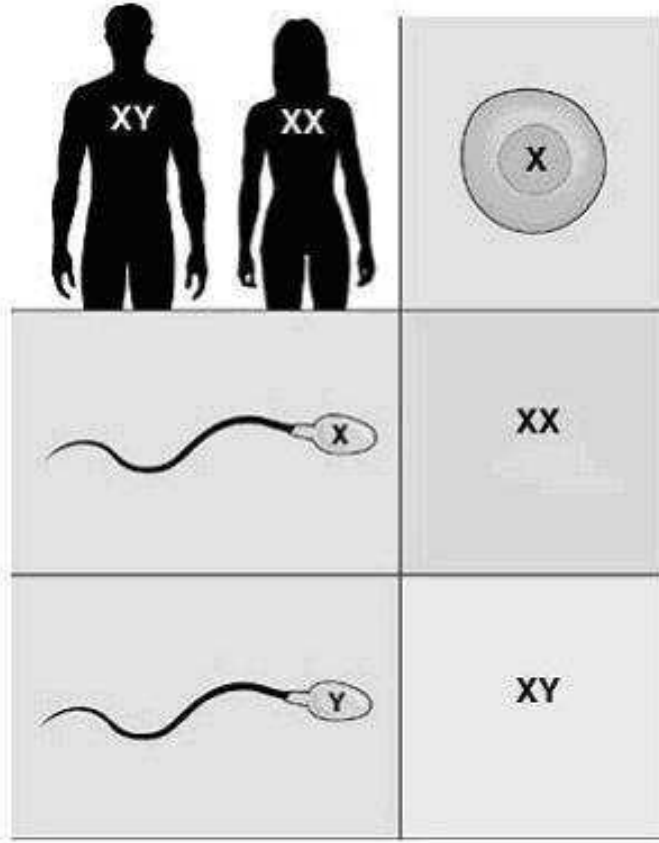
Döllenme fallop tüplerinde gerçekleşir. Döllenmiş yumurta yavaş yavaş tüpten uterus boşluğuna doğru bölünerek ilerlemeye başlar. Bu ilerleme 3-5 gün sürer. Östrojen ve progesteron hormonlarının etkisiyle uterus iç tabakası olan endometriumda bazı değişiklikler olur. Bu ince tabaka kalınlaşır, damarlanması artar ve döllenmiş yumurtanın yerleşmesine uygun bir duruma gelir. Döllenmiş yumurta (zigot) burada küçük kökler oluşturarak gelişmeye başlar. Bu köklerin işlevi, embriyonun gelişmesi için anneden besin elde etmektir. Daha ileri aşamada burada oluşan kökler plasentaya dönüşür. Placenta tüm gebelik süresince fetüsün beslenmesini sağlayan çok önemli bir organdır.



Resim 2.1: Gebeliğin oluşumu

Döllenme sonucu oluşan zigot kalıtsal özelliklerini yumurta ve spermden gelen kromozomları oluşturan genlerden alır. Kadından ve erkekten gelen genler değişik şekillerde birleşirler. Cinsiyet de genetik faktörlerle belirlenir. Her sperm ve yumurta değişik DNA taşıdıkları için döllenme ile anne ve babanın çeşitli özellikleri yumurtaya taşınmış olur.

Döllenmiş yumurtada anne ve babadan aktarılan 23'er kromozom ikişerli sıralar oluşturur. 23 çift kromozomdan bir çifti çocuğun cinsiyetini belirler. (44+XX ya da 44+XY)Cinsiyet kromozomları X (kız) ve Y (erkek) olmak üzere iki türdedir. Yumurtada sadece XX kromozomları bulunurken spermler XY kromozomları taşır. Eğer yumurtayı X kromozomu taşıyan sperm döllerse, XX kromozom çifti oluşarak doğacak çocuğun kız olması sağlanır. Eğer sperm, Y kromozomu taşıyorsa XY kromozom çifti oluşacağından doğacak çocuk erkek olur. Yani cinsiyeti tek belirleyici erkekten gelen spermin cinsidir.



Resim 2.2: Cinsiyetin belirlenmesi

2.1. Gebelik Belirtileri

Gebelik belirtileri kişiden kişiye farklılıklar gösterir. Ancak bazıları olası-belirtilerdir ki bunlar olduğunda gebelik kesin olmayabilir. Bazıları ise kesin belirtilerdir. İlk aylarda görülen belirtiler genellikle olası belirtilerdir, yanılma olabilir.

2.1.1. Gebeliğin Olası –Belirtileri

- Beklenen adetin gecikmesi
 - Bulantı, kusma
 - Aşerme
 - Vücutta görülen değişimler
 - Kilo değişimi
-
- **Beklenen adet gecikmesi:** Gebeliğin en önemli bulgusu adet gecikmesidir. Ancak her adet gecikmesi gebelik anlamına gelmez. Yaşam tarzında herhangi

bir değişiklik, çeşitli rahatsızlıklar, psikolojik durum değişiklikleri, stres, beslenme ve mevsim değişiklikleri, kullanılan ilaçlar gibi pek çok faktör adet gecikmesine neden olabilir.

- **Bulantı-Kusma:** Gebeliğin ilk aylarında mide yanması, bulantı ve kusma olabilir. Bunun nedeni psikolojik olabileceği gibi midenin yukarı itilmesi ve mide salgılarında farklılaşma olabilir. Bazı gebelerde bulantı ve kusma rahatsız edici şekildedir. Böyle durumlarda az ve sık yenmesi, sabahları yataktan kalkmadan önce bir iki tuzlu bisküvi, ekmek, leblebi gibi kuru şeyler yenmesi iyi gelir. Fazla su içilmemesi, sindirimi güç yağlı yemeklerin tercih edilmemesi uygun olur. Bulantı kesici ilaçlar doktora danışılmadan kesinlikle alınmamalıdır. Bu tedbirlere rağmen şikayetler artıyorsa doktora gidilmelidir.
- **Aşerme:** Gebelikte hormon değişikliklerine bağlı olarak iştahta değişmeler olur. Aşeren kadın bazı yiyeceklerden tiksiniırken bazılarında da aşırı istek duyar. Özellikle ekşili tatlı şeyleri yemek isteyebilir. Bazen de kil, kömür, toprak gibi zararlı şeyleri yemek isteyebilir. Akla gelmedik şeyleri yemek ister. Bu olağan dışı duruma **pika** denir. Bunlar sindirim sistemi problemlerine yol açabilir. Kil, parazit içerebilir. Yiyecek olmayan bir maddeye aşeren gebe kadın bunu doktora bildirmelidir.

Vücutta görülen değişiklikler şu şekilde gruplandırılabilir:

- **Üreme organlarında değişmeler:** Vajina; gebelik sırasında büyümüş ve ödemlidir. Renginde koyulaşma vardır. Vajinal akıntı çoğalır. Vulva ve perine; koyu esmer bir renk alır. Vulvadaki bezlerin salgısı artar. Uterus büyüyüp genişlemiş ve ağırlaşmıştır.
- **Memelerdeki değişmeler:** Gebeliğin ilk haftasında dolgun, hassas ve ağrılıdır. Büyümeye başlamıştır. Meme uçları büyür. Sıkıldığında süt akar. Meme başı çevresi (areola) koyu renk alır. Üzerinde kabarıklıklar vardır.
- **Üriner sistemde değişmeler** Uterusun mesaneye (idrar torbası) baskı yapması ve mesane damarlarının genişlemesi nedeniyle gebe sık sık idrara çıkar.
- **Ciltte meydana gelen değişmeler:** Gebeliğin ilerleyen aylarında bazı kadınların yüzünde kahverengi lekeler görülür. Bu lekeler gebelik lekeleri denir, doğumdan sonra geçer. Uterus büyümesi sonucu, karın derisi gerilir ve incelir. Karında, kalçada bazen de memelerde deride beyaz çatlaklar olabilir. Yumuşatıcı kremler önerilebilir. Oluşan bu çatlaklar doğumdan sonra da kalır, geçmez.
- **Gebelikte kilo değişimi:** Tüm gebelik süresince 9-12 kilo almak normaldir. Gebe kadın ilk üç ayda 1 kg, daha sonraki aylarda ayda 1,5-2 kg almalıdır. Beslenirken mümkün olduğunca sebze meyve ağırlıklı beslenmeli, kabız olmamaya dikkat etmelidir. Ödem varsa, tuzu azaltmalıdır. Alınan fazla kilolar gebe kadının vücudunda kalır.



Resim 2.3: Gebelikte kilo artışı

2.1.2. Gebeliğin Kesin Belirtileri:

- Gebelik testinin pozitif çıkması
- Ultrasonla bebeğin tespiti
- Bebeğin hareketlerinin anne tarafından hissedilmesi
- Bebek kalp seslerinin duyulması
- Muayenede bebek eklerinin elle hissedilmesi

2.2. Gebelikte Görülen Hastalıklar

- Mide rahatsızlıkları
- Baş dönmesi, bulantı-kusma
- Kabızlık
- Hemoroid (basur)
- Bacaklarda kamplar
- Varis
- Sık idrar yapma
- Diş çürümeleri

2.2.1. Mide Rahatsızlıkları

Gebelikte midede ekşime, yanma olayları sık görülür. Bunlar gebeliğin ilk başında meydana gelirse de bazı gebelerde doğuma kadar sürebilir. Midenin ağzını kapatan kasların esnekliğini yitirmesi sonucu salgılanan salgıların yemek borusuna doğru çıkması midede yanma ve ekşimelere neden olur. Yağlı, baharatlı gıdalardan ve kızartma türü yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Özellikle gebeliğin ilk aylarında mide bulantısı ile beraber görülür.

2.2.2. Baş Dönmesi, Bulantı -Kusma

Baş dönmesi, bulantı ve kusmalar bazı gebelerde şiddetli olabilir. Böyle durumlarda gebe iyi beslenemez. Düzenli olarak tartılmalıdır. Kilo kaybı olursa mutlaka doktora danışılmalıdır.

2.2.3. Kabızlık

Gebelikte en sık görülen ve rahatsızlık verici olan durumlardan biridir. Kabızlığın nedeni sindirim sisteminin genel olarak yavaşlaması ve büyüyen uterusun bağırsaklara yaptığı baskıdır. Bu problemle baş etmenin en önemli yolu, diyeti düzenlemektir. Liftten zengin yiyecekler ve fazla sıvı alma kabızlığı önler veya hafifletir. Her türlü çiğ sebze meyve, yeşil salata, kepek ekmek vb. yenmelidir. Meyve ve sebzeler gebenin ihtiyacı olan lifi almasını sağlar. Kuru kayısı, kuru erik ve incir kompostoları da kabızlığa iyi gelir. Sabah kahvaltısından önce bir bardak ılık su içmek her gün sabahları aynı saatte tualete gitmeyi alışkanlık haline getirmek, günlük yürüyüşler yapmak alınacak diğer önlemlerdendir.

2.2.4. Hemoroit(Basur)

Anüs girişinde yer alan toplardamarların genişlemesidir. Uterusun yaptığı basınç sonucu o bölgedeki damarların yukarı doğru akışı bozulur. Hemoroit sonucu görülen en önemli belirtiler; kanama, kaşıntı ve ağrıdır. Kabızlık hemoroidin oluşmasına sebep olur. Genellikle gebeliğin sonlarında gelişir ve doğumdan sonraki ilk günlerde çok rahatsız eder. Gerekli önlemler alınırsa doğumu takip eden ilk üç ayda tamamen kaybolur. Meyve sebze gibi bol lifli gıdalar yemek ve bol miktarda sıvı alarak kabızlıktan korunmak gerekir. Ilık banyo yapmak, buz paketli kompresler uygulamak, yumuşak tuvalet kağıtları kullanmak ve sert sandalyelerde uzun süre oturmamak hemoroit, sıkıntılarını rahatlatır.

2.2.5. Bacaklarda Kramplar:

Özellikle gebeliğin son aylarında görülür. Bebeğin başının doğum kanalına yerleşmesi ile sinirlere basınç sonucu meydana gelir. Kalsiyum ve vitamin eksikliğinde olabilir. İyi beslenmesi gerekir. Özellikle B ve D vitaminleri alınmalıdır.

Sık krampları olan gebeler düzenli yürüyüş yapmalı, dinlenmelidir. Kramp anında bacağı hafifçe kaldırıp karnına doğru çekmesi yararlıdır.

2.2.6. Varis

Varis, bacaklarda toplardamarların genişleyip kabarmasıdır. Uterusun giderek büyümesi, kanın bacak toplardamarlarından geriye dönüşünü engeller. Bu durum bazı gebelerde varislere yol açar. Bacakları yukarı kaldırarak dinlenmek, yürüyüşler yapmak uzun süre ayakta durmamak bu durumu önleyebilir. Sıkı lastikli çorap giyilmemelidir.

2.2.7. Sık İdrar Yapma:

Gebeler ilk ve son aylarda sık idrara çıkarlar. Uterusun büyüyerek mesane ve böbreklere baskı yapması sık idrar yapmaya sebep olur. Eğer idrarda yanma hissedilirse, idrar yollarında iltihaplanma olabileceği için mutlaka doktora başvurulmalıdır. Ayrıca vulva temizliğine de dikkat edilmelidir.

2.2.8. Diş Çürümeleri:

Gebelik sırasında tükürük, diş minelerini etkileyebilen maddelerle daha fazla yüklü olduğundan, dişler tehlikeyle karşı karşıyadır. İyi beslenmeme durumlarında kalsiyum ve flor yetersizliğine de bağlı olarak dişler çürümeye meyillidir. Çürümeyi önlemek için dişler düzenli olarak fırçalanmalı, süt ve süt ürünlerinden yeteri kadar tüketilmelidir. Ayrıca ilk aylarda meydana gelen kusmalar sebebiyle ağızda asit kalabilir. Bu da diş çürümesine sebep olur. Kusmalardan sonra ağız yeterince çalkalanmalıdır.

Etkinlik2:Gebelikte görülen hastalıkların isimleri A4 büyüklüğündeki farklı fon kartonlarına yazılır. Sınıftan seçilen bir öğrenciye görmeden kartonlardan biri yapıştırılır. Öğrenciye hastalığın özellikleri ile ilgili ipuçları verilerek o hastalığı bulması istenir. Diğer öğrenciler ile de bu oyuna devam edilir.

2.3. Gebeliği Etkileyen Hastalıklar

- Anemi
- Kızamıkçık
- Diyabet
- Sarılık
- Kalp Hastalıkları
- Gebelik Zehirlenmesi

2.3.1. Anemi

Gebelikte anemi sık rastlanan bir bulgudur. Bebeğin gebelik sırasında artan ihtiyaçları gebenin demir ihtiyacını fazlalaştırır. Demir, alyuvarların yapımında rol oynayan çok önemli bir elementtir. Gebelik öncesinde günlük demir ihtiyacı 15 mg iken gebelikte bunun iki katına ihtiyaç vardır. Gebelik sırasında bu kadar fazla demiri temin edecek demir deposu yoktur. Artan demir ihtiyacı besinlerle ve doktorun önereceği demir ilaçlarıyla karşılanır. En iyi demir kaynakları; karaciğer, dalak, etler, pekmez, yumurta sarısı, kurutulmuş meyveler, fındık vb.dir. Vücutta yeterince demir yoksa demir eksikliğine bağlı anemi gelişir. Gebe kadınlarda anemi yorgunluk ve strese yol açar, hastalıklara daha çabuk yakalanmasına neden olur. Nefesten kesilme, solukluk, çarpıntı, sersemlik ve baş dönmesi aneminin diğer belirtileridir.

2.3.2. Kızamıkçık

Gebeliğin ilk üç ayında yeni organ oluşumu döneminde gebenin kızamıkçık hastalığına yakalanması bebeğe çok ağır zararlar verir. Zeka geriliği, organ eksikliği ya da organlarda işlev bozukluğuna neden olur. Bu durum tespit edilirse gebeliğin sonlandırılması daha iyi olacaktır.

Gebe kadın kızamıkçık hastalarıyla aynı ortamda bulunmamalıdır. Anne ve bebeği bu hastalıktan korumak için gebenin bulunduğu ortamda hastalık görülür görülmez anne hemen tedavi altına alınmalıdır. Ayrıca koruyucu aşının gebelikten önce her kadına yapılması gerekir.

2.3.3. Diyabet(Şeker Hastalığı)

Diyabet insülin yetersizliği sonucu oluşan metabolik bir hastalıktır. Gebelikte anne ve bebeğin hayatını olumsuz yönde etkiler. Eğer gebe kadın daha önce 4 kg ve üzerinde iri bebek doğurmuşsa, ailesinde şeker hastalığı varsa, fazla su içiyor, fazla yemek yiyor ve fazla idrara çıkıyorsa, diyabet olabileceğinden şüphe edilmeli ve gebenin kesin bir doktor kontrolünden geçmesi sağlanmalıdır.

Diyabetli gebelerde ölü gebelik oranı artar, gebelik zehirlenmesi daha sık görülür. Bebek normalin üstünde kiloludur ve doğum zor olur. Düşük ve amniyon sıvısında fazlalık olasılığı artar. Gebe uzmanlar tarafından izlenmeli, doğum mutlaka bir sağlık kuruluşunda gerçekleştirilmelidir. Gebe kadının fazla kilo almaması çok önemlidir.

2.3.4. Sarılık

Sarılık, bulaşıcı ve virüsle meydana gelen, karaciğerin iltihabi bir hastalığıdır. Kanda safra (bilirubin)yükselir ve idrarla atıldığı için idrarda bol miktarda bulunur. Başlangıçta ateş, halsizlik bulantı, kusma, iştahsızlık şikâyetleri ile başlar. Daha sonra hastanın göz akı sararır, idrarın rengi koyulaşır.

Gebelikte çok ağır seyreden bir hastalıktır. Sarılık anneden bebeğine de plasenta yoluyla geçer. Fetüsün organlarında çeşitli hasarlara ve sakatlıklara, düşüğe ve erken doğuma sebep olabilir. Gebeliğin ilk aylarında geçirilen sarılık nedeniyle gerektiğinde gebelik sonlandırılır. Gebelik ilerlemişse doğuma kadar geçen sürede kesinlikle hastanede tedavi gereklidir. Gebelik esnasında sarılığa karşı korunmalı, gebe kadın sarılık hastasının bulunduğu ortamlardan uzak durmalıdır. Tuvalet temizliğine dikkat etmelidir.

2.3.5. Kalp Hastalıkları

Eğer gebe kadında nefes darlığı, çarpıntı, kolay yorulma varsa ve günlük işlerini bile yaparken bu durumu daha da artıyorsa kalp hastalığı olabileceği düşünülüp kesin tanı için doktora başvurulmalıdır. Gebelikte kan hacminin artması, damar sisteminin genişlemesi sonucunda kalbin yükü 24.haftadan itibaren artar. Normal bir kalp, artan bu yükü rahatça karşılamasına karşın, hasta bir kalp için büyük bir tehlike vardır. Kalp hastası bir kadında gebelik, hastalığın gidişini kötüleştirir. Bu gebelerin gebeliklerinin devamı sakıncalıdır. Doğum annenin ölümüne neden olabilir. Gebede, gebelik öncesi bir kalp sorunu varsa gebelik erken dönemde(8-10 hafta) anne sağlığı açısından sonlandırılmalıdır. Geç kalınmış ve kürtaj dönemi geçmişse kalp hastası gebe, gebelik süresince hastanede kalmalı, kalbin yükü artmadan 28-32. haftalarda doğum gerçekleştirilmelidir.

2.3.6. Gebelik Zehirlenmesi(Toksemi)

Gebeliğin son 3 ayında yüksek kan basıncı (Hipertansiyon),idrarda protein ve ödem görülmesi gebelik zehirlenmesinin belirtileridir. Küçük tansiyon 8,5,büyük tansiyon 16–18 olanlarda yüz, göz, el, ayak, parmak ve karında şişme, vulvada şişme olan gebelerde toksemi başlamış demektir. Hemen hastanede kontrol altına alınmalıdır.

Vücudunda fazla şişlikler görülen, tansiyonu yüksek bulunan ve idrarında albümin cinsi protein bulunan gebelere pre eklemesi teşhisi konulur. Pre eklemesi krizi sonucu anne ve

bebek ölümleri olabilir. Hastanede gerekli tıbbi tedavi uygulanır. Gebelik zehirlenmesinden korunmak için gebelere tuzsuz yemeleri istirahat etmeleri ve bol sıvı almaları önerilir. Doktor kontrolünde tansiyon düşürücü ilaçlar almalıdırlar.

2.4. Gebelikte Tehlikeli Durumlar

- RH uyuşmazlığı
- Röntgen
- İlaç kullanımı
- Sigara ve alkol kullanımı
- Annenin yaşı ve doğum sayısı
- Gebelik süresinin uzaması (sürmatürasyon)
- Erken doğum
- Gebelikte kanama

2.4.1. RH Uyuşmazlığı

Rh faktörü, kanda alyuvarlarda bulunan bir maddedir. İnsanların %85'nin kanında bulunur. Bu duruma Rh (+), bulunmamasına Rh (-) denir. Her iki durum da normaldir. Annenin kanı Rh (-), babanın kanı Rh (+) olduğu durumlarda, fetüsün Rh (+) olması sonucunda uyuşmazlık ortaya çıkar. Fetüsün kanının annenin kanı ile temas etmesi sonucu, annenin kanındaki antikorlar fetüsün alyuvarlarını parçalar. Bebekte alyuvarlar parçalanması nedeniyle doğumdan sonraki ilk 24 saat içinde (Patolojik) sarılık ortaya çıkar. Uyuşmazlık sonucu gerekli tedbirler alınmazsa fetüs doğumdan önce yada doğumdan sonra ilk yedi gün içinde ölebilir yada sakat kalabilir. Böyle durumlarda bebeğin kanı hemen değiştirilmelidir.

Rh (-) kadın ve Rh (+) erkek olan eşler için rutin olarak gebeliğin ilk aylarından itibaren gebenin kanı incelenmeli, kanında antikor olup olmadığı saptanmalıdır. Annenin kanında antikorların oluşması için çocuğun kanının annenin kanına karışmış olması gerekir. Bu bakımdan çok defa ilk gebeliklerde bir kan uyuşmazlığı tehlikesinin mevcut olmadığı bilinir. Günümüzde Rh uyuşmazlığı olan eşlerde, kadını gebeliğinden önce anti D gamaglobin yapılarak uyuşmazlık ortaya çıkması önlenmektedir. Gebelik sırasında Rh uyuşmazlığı tesbit edilirse anneye doğumdan hemen sonra yapılan iğne ile (Anti D immune globulin) gelecek gebeliklerde problemle karşılaşılmaz.

2.4.2. Röntgen

Gebelik süresi içerisinde gebe kadının vücuduna uygulanan röntgen (X) ışınları bebekte çok önemli problemlere neden olur. Özellikle gebeliğin ilk üç ayında (organ oluşumu döneminde) röntgen ışınlarına maruz kalma, bebekte şekil bozukluğu, sakatlık zeka geriliği gibi olumsuz durumlar, ortaya çıkarabilir. Bu nedenle, gebe olanlar ve gebelik şüphesi olanların röntgen çekilmemesi, röntgen çekilen ortamlara girmemesi doğacak bebeğin sağlığı açısından çok önemlidir.

2.4.3. İlaç Kullanımı

Gebelik esnasında annenin aldığı ilaçlar plasenta aracılığıyla fetüse geçer. Onu değişik şekilde etkiler. Özellikle ilk üç ay içinde kesinlikle doktora danışmadan hiçbir ilaç alınmaması gerekir. Organ oluşumu döneminde alınan ilaçlar bebekte sakatlıklara neden olur.

2.4.4. Sigara ve Alkol Kullanımı

Gebelikte sigara içme bebeği olumsuz etkiler. Hatta sigara içilen ortamlarda bulunma (pasif içicilik) da aynı etkiyi açar. Sigara içindeki nikotin denilen zararlı madde plasenta yoluyla bebeğe geçer. Erken doğuma, düşük ağırlıklı doğuma neden olur. Alkol de aşırı miktarda alındığında dolaşım yoluyla bebeğe geçerek zararlı etkiler yapar.



Resim 2.4: Gebelikte sigara içme bebeği olumsuz etkiler.

Sigara ve alkol kullanan kadınların gebelik süresinde bu alışkanlıklarını bırakmaları bebeğin sağlığı açısından önemlidir.

2.4.5. Annenin Yaşı ve Doğum Sayısı

Bir kadının, hem bebeğin hem kendi sağlığı açısından güvenli, sağlıklı doğum yapacağı yaşlar 18-35 yaşları arasındır. 18 yaşından önce kendi fizyolojik gelişmesini tamamlama durumundadır. 18 yaşından küçük ve 35 yaşından büyük gebeler doktor tarafından düzenli olarak izlenmeli ve doğum mutlaka hastanede yapılmalıdır. İleri yaşlarda ise gebelik ile ilgili bir takım olumsuzluklar yaşanma olasılığı yüksektir. (Güç doğum, gebelik zehirlenmesi vb.)

Kadının bir gebelik sonrası fizyolojik ve psikolojik olarak vücudu yıpranır. Bu yıpranmanın normale dönmesi en az 2 yıl alır. Sık doğumlar annede kansızlık, beslenme bozuklukları, bebekte geliş bozukluğu, annede tansiyon yükselmesi, erken ve düşük ağırlıklı doğuma bazen de ölü doğuma sebep olabilir. Bu bakımdan iki doğum arasında en az 2-3 yıl olması anne sağlığı kadar bebek sağlığı açısından da önemlidir.

2.4.6. Gebelik Süresinin Uzaması (Sürmatürasyon)

Gebeliğin normal süresi 40 haftadır. Bu süreyi bir hafta veya daha fazla geçirerek doğan bebeklere postmatüre bebek denir. Postmatüre bebeklerin görünümü 1-3 haftalık bebeklere benzer. Nedenleri arasında, annenin şeker hastası olması, fazla doğum yapması,

plasentanın yetersiz çalışması bebeğin anne karnında duruş şekli sayılabilir. Beklenen doğum tarihi 7 gün ya da daha fazla aşan durumlarda plasenta yetmezliğine bağlı uterus içi bebek ölümleri yada doğumdan sonraki ilk 7 günde bebek ölümleri fazladır. Beklenen doğum tarihi 5 gün aşan gebenin doğum sancıları suni olarak başlatılmalı ya da bebek sezaryenle alınmalıdır.

2.4.7. Erken Doğum

Gebeliğin 28-38. haftaları arasında doğum eyleminin başlamasıdır. Ağırlığı genellikle 2500 gramın altında olanlar **prematüre bebek** diye adlandırılır. Nedenleri; uterusun şekil bozukluğu, çoğul gebelikler, annenin beslenme bozukluğu, anemi, doğum öncesi kanamalar, aşırı yorgunluk, sigara içme, annenin karnına dıştan travma olmasıdır. Erken doğan bebekler enfeksiyonlara karşı korunmak için kuvöze alınır.

2.4.8. Gebelikte Kanama

Normalde gebelik süresince hiç kanama olmaz. Kanama olması anormal bir durumdur ve tehlikelidir. Gebeliğin ilk yarısında görülen kanamaların nedenleri düşük, dış gebelik ya da serviks ya da vajinadaki yaralardır. Gebeliğin son aylarında görülen kanamalar plasentayla ilgili bozuklardan kaynaklanır bazılarının da sebebi bilinmez. Gebelikte kanama olduğu durumlarda hemen doktora başvurulmalıdır.

2.5. Gebelikte Bakım Ve Kontrol

Gebelik süresince sağlık kurallarına uymak, iyi beslenmek, gebelik muayenelerini zamanında yaptırmak gebeliğin, doğum ve lohusalık döneminin iyi, sağlıklı ve huzurlu olması açısından çok önemlidir.

2.6. Gebelikte Beslenme

Gebelik, insan yaşamında beslenmenin önemli olduğu dönemlerden biridir. Annenin sağlığı ve beslenme durumu kendi sağlığı yanında, doğacak bebeğin sağlığı, büyümesi gelişmesi yönünden önem taşımaktadır. Anne iyi ve doğru beslenmez ise ölü doğum, erken doğum, bedensel ve zihinsel özürlü doğumlar gibi tehlikelerle karşılaşılabilir. Annenin gebelik öncesi fiziksel gelişimini tamamlamış olması, besin depolarının yeterli olması hem bebeğin hem de annenin sağlığını koruyacak en önemli etkenlerdir. Çünkü bebek annenin besin depolarından ve gebelik boyunca tükettiklerinden kendisi için gerekeni seçip alarak büyür, beslenir.



Resim 2.5: Temel prensip doğru ve dengeli beslenmektir

Annenin günlük yaşantısını sürdürecektir yeterli enerji ve besin öğelerini alırken doğal yollardan fazladan alacağı protein, enerji, vitamin ve mineraller hem kendisi hem de doğacak bebeğin sağlıklı olmasının garantisidir. Gebelik süresince bebek iyi beslensin diye fazla ve dengesiz beslenmek doğru olmadığı gibi (iki canlı iki misli yer anlayışı), doğum sonrası eski görünümüne kolayca ulaşmak için az yemek de doğru değildir.



Resim 2.6: Gebelik güzelliştir

2.5.1. Gebelikte Temizlik

Banyo: Kadının vücudu gebelik sırasında diğer zamanlardan daha çok bakıma ihtiyaç gösterir. Gebelikte hormonların etkisiyle terleme fazla olur. Bu nedenle sık sık banyo yapılması gerekir. Banyo suyunun sıcaklığı 37 dereceyi aşmamalı, banyo süresi 10-15 dakika olmalıdır. Banyoda kayıp düşmemek için gerekli önlemler alınmalıdır. Son aylarda ayakta banyo yapmak tercih edilmelidir. Banyodan sonra hafif bir uyku gebeyi dinlendirecektir

Ağız ve diş temizliği: Gebelikte artan kalsiyum ihtiyacı nedeniyle dişler daha çabuk çürür. Her yemekten sonra özellikle hamur işleri ve tatlılar yendikten sonra dişler fırçalanmalıdır. Diş çürükleri tedavi ettirilmelidir. Gebelik süresi içinde diş tedavisi ve çekimi yapılabilir. Yalnızca diş röntgeni çekilmemelidir.

Meme bakımı: Gebeliğin başlamasıyla beraber memelerde dolgunluk ve ağrı hissi ile beraber büyüme başlar. Bu büyüme nedeniyle memeleri alttan destekleyici ve sıkmayan

büyüklerine uyan sütyen kullanılmalıdır. Son aylarda memelerden süt gelebilir. Memeler temiz tutulmalı, ılık suyla ıslatılmış yumuşak bir bezle yıkanmalı ve kurulmalıdır. Meme uçlarının tahriş edilmemesi önemlidir. Pişik ve çatlakların olmaması için memeler yıkanıp kurulandıktan sonra badem yağıyla veya kremle ovulması yararlıdır.

2.5.2. Gebelikte Giyim

Gebelikte ilk üç ay her zaman kullanılan giysiler giyilebilir. 4. aydan itibaren bol ve rahat giysiler bebeğin kendini daha rahat hissetmesini sağlar. İç çamaşırları sıkı olmamalı ve pamuklu kumaştan yapılanlar tercih edilmelidir. Bacaklardaki kan dolaşımının engellenmemesi için lastikli, sıkı çoraplar yerine külotlu çoraplar kullanılmalıdır. Mevsim koşullarına uygun, terletmeyen hafif kıyafetler gebeler için uygundur.

Gebelikte alçak topuklu ayakkabılar tercih edilmelidir. Topuksuz ve yüksek topuklu ayakkabılar doğal denge merkezini değiştirerek bel ağrısına neden olur. Ayakkabı ayağı sıkıkmamalı topuğu kaymamalıdır.



Resim 2.7: Gebelikte Giyim

2.5.3. Gebelikte Uyku ve Dinlenme:

Gebelik süresince anne vücudu her zamankinden daha fazla ve çabuk yorulur. Gebenin dinlenebilmesi için en az 8 saat uyuması gerekir. Gündüzleri de kısa aralıklarla ayaklarını uzatarak dinlenmelidir. Sürekli ayakta kalmamalı, ağır yük kaldırmamalı, ani ve sert hareketlerden kaçınılmalıdır. Fırsat buldukça kendini yormayacak şekilde günlük yürüyüşler yapılmalıdır. Pamuklu ve bol bir gecelik tercih etmeli, yatağı yumuşak ya da sert olmamalıdır

2.5.4. Gebelikte Beden Hareketleri ve Açık Hava

Annenin gebeliği boyunca uygun beden hareketleri yapması doğumu kolaylaştırıcı etkenlerden biridir. Gebelikte açık havada yapılan yürüyüşler ve hafif beden hareketleri karın kaslarının kuvvetlenmesini sağlar. Ayrıca gebenin solunum kapasitesini artırır. Vücudu fazla yoran spor hareketlerinden kaçınılmalıdır. Oturarak, ayakta basit jimnastik hareketleri yapılabilir. Doğuma hazırlanmak için özel hareketlerin uygulanması gerekir. Bu hareketler, doğum sırasında uygun nefes alıp verilmesini, gebelik sırasında hatalı duruşun düzeltilmesini kapsamaktadır.

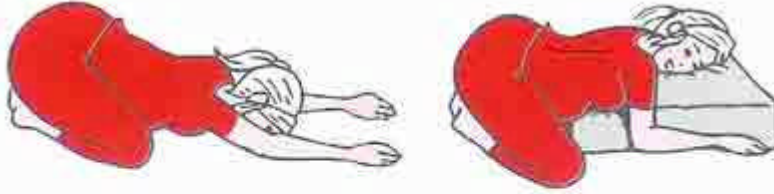
Beden hareketleri sırasında uyulması gereken durumlar:

- Günde 1-2 kez 15 dakika süren beden hareketleri yapılmalıdır.
- Hareketleri yaparken vücudu sıkmayan, rahat giysiler tercih edilmelidir.
- Çalışmalardan sonra birkaç dakika dinlenmelidir.
- Bu hareketler doktor kontrolünde yapılmalıdır.
- Düşük tehlikesi olacağı için ilk 3 ay, erken doğuma yol açmaması için de son üç ayda yapılmamalıdır.





Gebe kadın öne eğilmemeli, çömelerek iş yapmalı, ancak uzun süre çömelme pozisyonunda durmamalıdır.



Çocuk pozisyonu:

Bir yoga postürüdür ve gevşetici germe özelliği vardır. Artmış bel kavsi düzleşmesini azaltmak amacıyla önerilir. Gebelik ayına göre pozisyon değişir. Ayaklar üzerinde çömelir, dizler ve ayaklar belli bir açıklığı sağlamak için ayrı tutulur, ayak parmakları birbirine doğru yaklaştırılır. Sonra baş zemine dokunur ve kollar, bacaklar hizasına getirilir. Gebeliğin geç dönemlerinde hareketi daha iyi yapmak için yastık kullanılabilir.

GERME EGZERSİZLERİ



(A) Kalça germe hareketleri:

Sırtüstü yatıp, sağ ayak sol dize yakın olacak şekilde uyluğun üzerine ve ayak bileği dışarda olacak şekilde konur. Sol el ile sol uyluğun arkasından yakalanır. Sağ el ile de diz içeriden kavranır. Sol el ile uyluk çekilirken, sağ diz ise itilir.



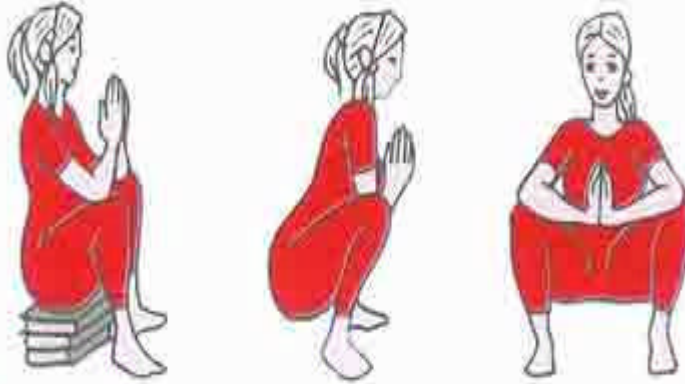
(B)

Sırtüstü yatılır. Diz bükülü olarak göğse doğru yaklaştırılır. Aynı taraftaki el ile ayagın iç kısmından yakalanır. Ayak aşağı doğru bastırılır.



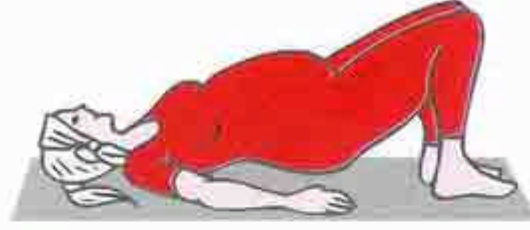
Kasık germe hareketleri:

Sırt duvara dayanarak oturulur. Ayak tabanları birbirine temas ederken, elle ayak bileklerinden yakalanır. Kollarla dizler zemine doğru yaklaştırılır. Uyluğun iç kısımlarında bir germe hissedilmelidir. Gevşenir ve tekrar edilir. Normal bel eğniğini devam ettirmek için kalçaların altına battaniye konulabilir. Battaniye 3-4 cm kalınlık oluşturan şekilde katlanmalıdır.



(A) Çömelme:

Kalça, bacak ve sırtın esneklik demecesi rahat çömelmeye izin vermiyorsa kalçalar altına kitap yerleştirilebilir. Ayaklar hafifçe dışarı dönmüş olmalıdır. Eller birbirine tam temas eder. Dizeler, dizler üzerine konarak bacaklar hafifçe dışarı doğru itilir. Çömelme ile kaslar güçlenir, bacak ve pelvis doğuma hazırlanır, ağır kaldırken beldenki yüklenme azalır.



(B) Köprü kurma:

Gebelikte güçlendirme egzersizlerinin içinde en popüler olanıdır. Belin alt kısımlarını, kalça ve bacakları güçlendiren mükemmel bir egzersiz türüdür. Aynı zamanda pelvik ve lomber bölgeye olan kan akımını da artırır. Sırtüstü yatar. Kalça, karnı ve bacaklar bir hat üzerinde olacak şekilde, kalçalar yerdan kaldırılır. Bu sırada nefes tutulur ve normale dönerken nefes verilir.

(C) Duvardan kayma:

Sırtüstü duvara dayanılır ve ayaklar önde tutulur. Sırtın en rahat olduğu pozisyon bulunur. Aşağıya doğru kayılır. Bu sırada dizler ayakların çok önüne düşmemelidir. Yarılamaya kadar durulur ve doğrulunur. Eğer bu pozisyonda durmak güç ise ayaklar birbirine doğru yaklaştırılır ve daha dik pozisyona gelir.



Omuz çevirme:

Otururken veya ayakta yapılabilir. Önden arkaya doğru yapılır. 10-20 kez tekrar edilir.



Göğüs germe:

Eller boynun arkasında birleştirilir ve dirsekler geriye doğru itilir. 10 saniye tutulur, 1-3 kez tekrar edilir.



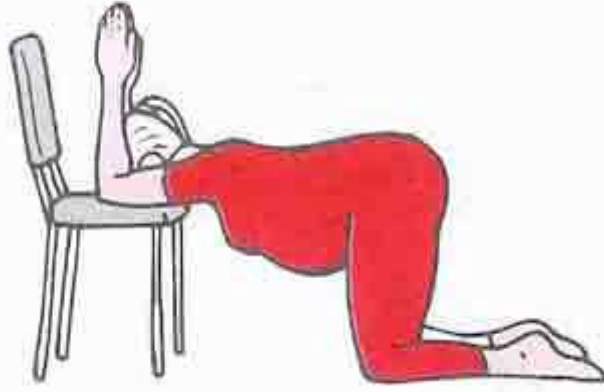
Rotasyonel omuz germe:

Eller yetişmez ise havlu yardımıyla yapılır. 5-10 saniye tutulur ve 1 dakikaya kadar çıkılabilir.



Tavuk kanatları:

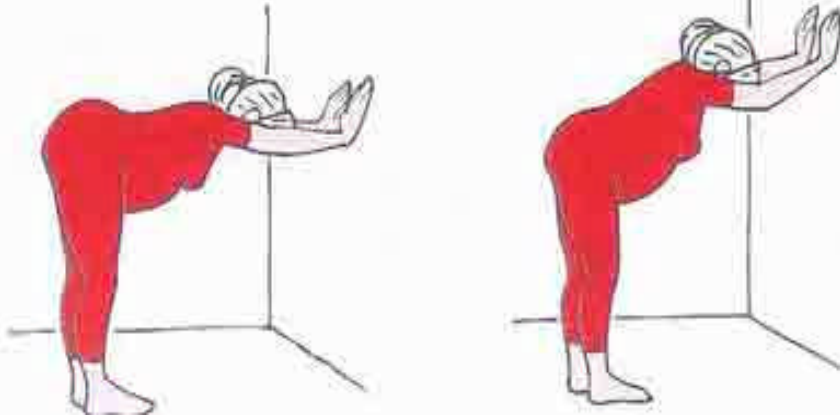
Ayaklar arasındaki mesafe omuzlar arasındaki mesafe kadar olacak şekilde ayakta durulur. Kol ve ön kol, aralarındaki açı 120 derece olacak şekilde tutulur. Dirsekler arkaya ve birbirine doğru yaklaştırılır ve bu pozisyonda 5 saniye tutulur. Bu hareket 5-25 kez tekrar edilir.



Omuz ve sırtın üst kısmını germe:

Bir sandalye yardımıyla yapılabilir. Eller birbirine değdirilir. Belin hareketliliği arttıkça kollar daha geriye çekilebilir. Baş omuzların aşağısında olmalıdır. Dorsal kifoz düzeltilmeli ve omuzlar dışa doğru dönmelidir.

Bu amaca hizmet eden bir başka egzersiz şekli de, duvara eller dayanarak aşağıya doğru eğilidir. Gebelik ayı ilerledikçe daha dik pozisyonda yapılabilir.





Resim 2.7: Gebelikte Egzersiz

2.5.6. Gebelik Muayeneleri

Gebelikte kadın hastalıkları ve doğum uzmanı tarafından yapılan doktor kontrollerine doğum öncesi (gebelikte) muayene adı verilir. Hiçbir şikayeti olmasa bile anne adayının mutlaka doktor kontrolüne gitmesi gerekir. Gebelik muayeneleri annenin ve bebeğin sağlık durumlarını izlemek, olası tehlike ve hastalıklara erken tanı konması, tedavi edilmesi ve annenin doğuma hazırlanması bakımından büyük önem taşımaktadır. Anne adayı gebelikten ilk şüphelendiğinde doktora başvurmalıdır. Gebe muayenelerinin ilki; gebeliğin tanısı, son adet tarihi ve beklenen doğum tarihinin saptanması, annenin daha önceki gebelik, düşük, geçirilmiş hastalıklarına ilişkin öykü alınmasını kapsar. Beklenen doğum tarihi (BDT); son adet tarihine (SAT) 7 gün eklenip, 3 ay geri giderek hesaplanır. Bu hesaplama yöntemine **Negele Yöntemi** denir. Son adet tarihi 19.04.2006 olan bir gebenin beklenen doğum tarihi 26.01.2007' dir.

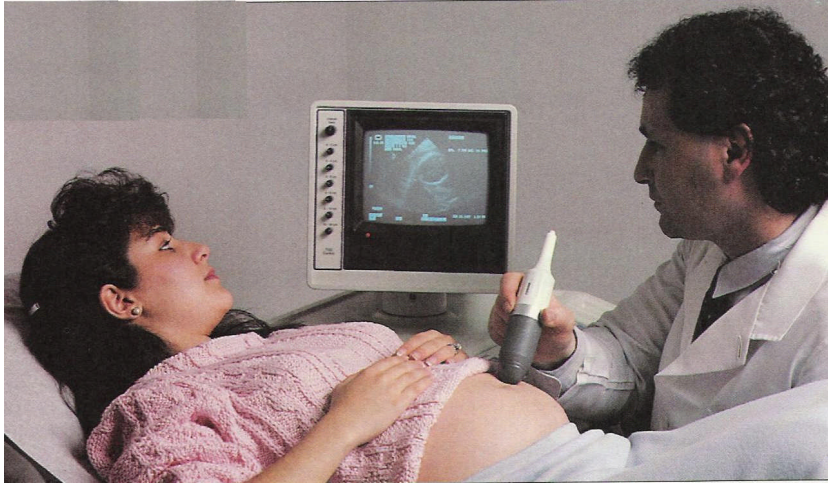
Negele Yöntemi	
Son Adet Tarihi	7 Temmuz
7 gün ekle	14 Temmuz
3 ay çıkart	14 Nisan
Beklenen Doğum Tarihi	14 Nisan

Bebeği yeni doğan tetanosundan korumak için gebeye tetanos aşısı yapılmaktadır.

Her muayenede yapılması gerekenler şunlardır.

- Çocuk kalp seslerinin dinlenmesi
- Gebelik haftası ile fetüsün gelişiminin uyumlu olup olmadığının takibi,
- İdrarda protein ve şekere bakılması.
- Kan basıncının ölçülmesi
- Hemoglobin ölçümü
- Kilo artımının takibi
- Ödem kontrolünün yapılması

Gebelerde kan grubu ve Rh faktörü de kan uyuşmazlığı olasılığına karşı araştırılmazdır.



Resim 2.8: Gebelikte ultrason muayenesi

Gebelik takibinde yapılan tehlikelerden biride amniyosentez tir. Fetüsün içinde yaşadığı amniyo sıvısından alınarak laboratuarda sentezi yapılır. Fetüse ait gelişim bozuklukları erken teşhis edilerek gerekli tıbbi önlemler alınır. Muayeneler sırasında ultrasonla da bebeğin gelişimine, pozisyonuna ve cinsiyetine bakılmaktadır. Yapılan tüm muayene bulgularından yararlanarak doğumun nasıl olacağı, bebeğin kilosu, sakıncalı

durumlarının olup olmadığı, bebeğin sağlıklı olup olmadığı anlaşılır. Normal bir gebe 12.-24.-28.-32.-36. ve 39. haftada olmak üzere en az 6 kere izlenmelidir. İlk 3 aydan sonra vajinal muayene yapılmaz. Gebenin boyu 150 cm' den kısa ise baş-pelvis uyumsuzluğu olasılığı fazla olduğu için doğum mutlaka uzman kişilerce hastanede yapılmalıdır.

Tüm muayene bulguları her muayenede gebenin adına düzenlenen gebe izlem fişine yazılır.

2.5.7. Gebelikte Yolculuk

Gebelik dönemi tatil ya da başka bir nedenle yolculuk yapılmasının kısıtlanması gereken bir dönem değildir. Ancak bazı noktalara dikkat edilmelidir. Yolculuk esnasında uzun süre oturmak durumunda kalmak kan dolaşımını yavaşlatır. Bu da, özellikle son aylarda kramplara, yorgunluğa ve bel ağrısına neden olur. Bu nedenle uzun süreli yolculuklarda 2-3 saatlik aralıklarla ayağa kalkıp en az 5 dakika dolaşmaya özen gösterilmelidir. Gebeliğin son aylarında uzun süren yolculuklardan kaçınılmalıdır. Doğum eyleminin başlama olasılığının yüksek olduğu son haftalarda zorunlu olarak yapılacak yolculuklarda her türlü ihtimale karşı yol üzerindeki sağlık merkezlerinin telefonlarını ve adreslerini almalıdır.

2.5.8. Gebelikte Cinsellik

Sağlıklı seyreden bir gebelikte cinselliği kısıtlamak için bir neden yoktur. Özellikle gebeliğin ilk üç ayında ve son aylarında yorucu bir cinsel temastan kaçınılmalıdır. İlk aylarda düşük olabileceğinden, son aylarda da enfeksiyon meydana gelebileceğinden dikkatli davranmalıdır.

2.5.9. Gebelik Psikolojisi

Gebelikte vücutta olan değişmelerin yanında psikolojik değişikliklerde yaşanır. Gebe kadın her zamankinden daha duygusal, daha hassastır. Ani heyecan, üzüntü, korku gibi durumlar hormonları etkileyerek ilk aylarda düşüğe ve ilerleyen aylarda erken doğuma neden olabilir. Bebeğin istenip istenmemesi, cinsiyeti, sağlık durumu ve aile içi ilişkiler, sosyo-ekonomik durumla ilgili endişeler gebenin psikolojik durumunu etkiler. Doğum korkusu, bebeğin bakımı ile ilgili kaygılar gebeyi tedirgin edebilir.

Eşler arasında sevgi; saygı ve güven duygusu bu dönemin sağlıklı geçirilmesine çok önemlidir. Eşler birbirine destek olmalıdır. Koca, gebeliğin kadında yaratacağı fiziksel ve psikolojik sıkıntılara hazırlıklı olmalı, anneye mümkün olduğu kadar anlayışlı davranmalıdır.

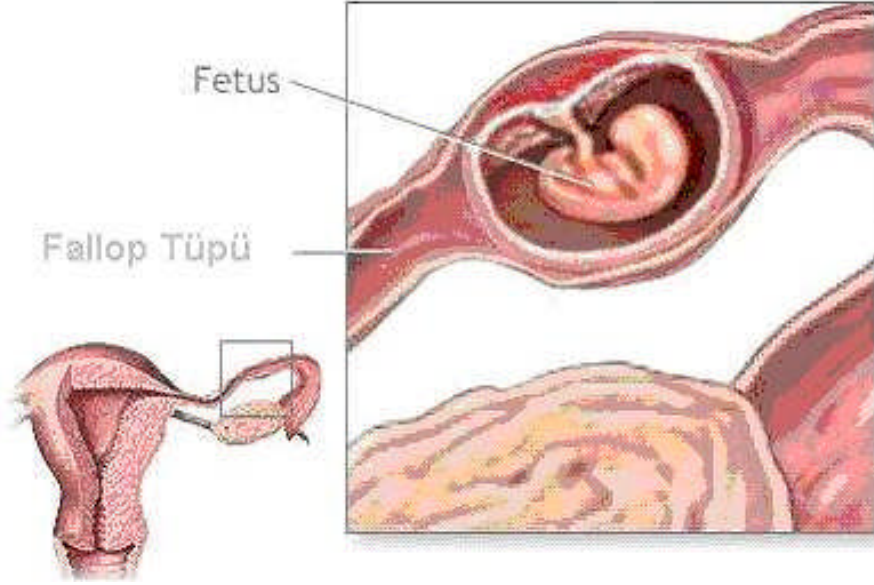
2.6. Normal Olmayan Gebelikler

2.6.1. Dış Gebelik

Dış gebelik, sperm ile yumurtanın birleşmesi sonucu oluşan gebelik ürününü (zigot) normal yerleşim yeri olan uterus içi yerine, karın boşluğunda başka bir yerde (sıklıkla fallop tüpünde) yerleşmesi ile, oluşan normal dışı gebelik durumudur. Dölllenmiş yumurtanın

uterusa ulaşmasını engelleyen etkenlerin başında tüplerdeki yapışıklıklar gelir. Bu nedenle döllenmiş yumurta tüpe yerleşebilir.

Tüpün içinde gelişmeye devam eden embriyo etrafındaki dokuyu adeta eritir. Belli bir süre sonra o bölgede yırtılma sonucu kanama başlar. Dış gebeliğin en büyük hayati tehlikesi bu kanamadan kaynaklanır. Bu kanamayı durdurmak için ameliyat gerekebilir.



Resim 2.9: Dış gebelik

2.6.2. Yalancı Gebelik

Biyolojik olarak gebe kalınmamış olmasına rağmen, tüm gebelik bulgularının görülmesi durumuna denir. Yalancı gebelik, çok istediği halde çocuk sahibi olmayan, genellikle psikolojik rahatsızlığı olan kadınlarda görülür. Yapılan gebelik testleri (-) çıkmasına rağmen, kadında adet kesilmesi, memelerde büyüme ve hassasiyet, karında büyüme, bulantı, kusma ve aşırme gibi belirtiler vardır. Bunları yaşamamanın sebebi; aşırı bebek sahibi olma arzusu ve heyecanlarının yumurtalıklarını etkilemesi, östrojen ve progesteron hormonlarındaki değişikliklerdir.

2.6.3. İkiz ve Çoğul Gebelikler

Çoğul gebelik birden çok bebeğe hamile olan gebeleri tanımlamaktadır. Çoğul gebelikte en sık olarak ikiz gebelikler görülmektedir. İkiz gebelikler, her 85 gebelikte bir gerçekleşmektedir.



Resim 2.10: Ultrasonda üçüz gebelik

İkizler tek yumurta ikizleri (monozigotik) ve çift yumurta ikizleri (dizigotik) olarak ikiye ayrılır.

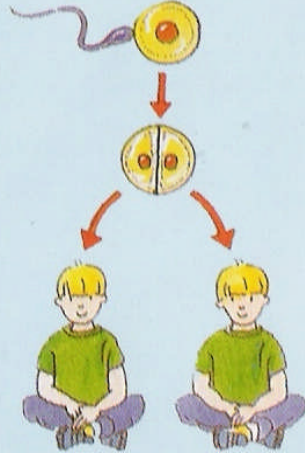
Tek yumurta ikizleri: Döllenmiş yumurtanın ikiye ayrılması ile oluşurlar. Genetik olarak birbirinin aynıdır. Cinsiyetleri de aynı olur.

İkizler

İkizler, annelerinin dölyatağında birlikte gelişir ve aynı zamanda art arda doğarlar. Az sayıda ikiz tek yumurta ikizi, yani birbirinin tıpatıp aynıdır. İkizlerin çoğu çift yumurta ikizidir, yani birbirlerine tıpatıp benzemezler.

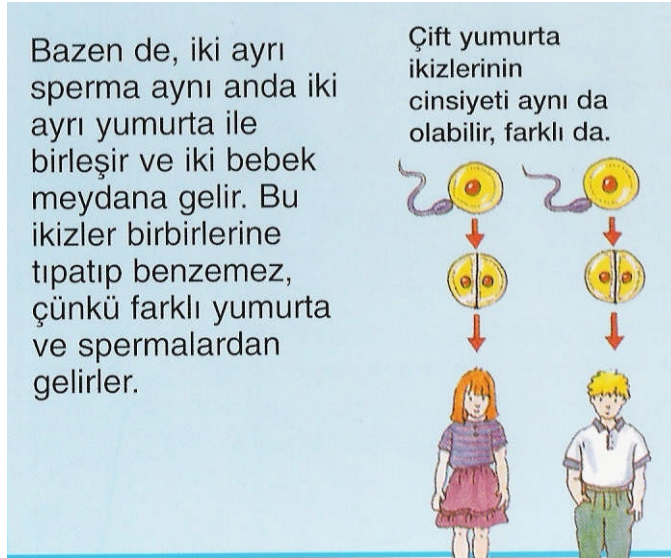
Döllenme sırasında meydana gelen hücre bazen ikiye bölünür ve her bir yarım ayrı bir bebek olarak gelişir. Bu ikizler birbirine tıpatıp benzer, çünkü aynı yumurta ve spermadan gelirler.

Tek yumurta ikizlerinin cinsiyeti her zaman aynıdır.



Resim 2.11: Tek Yumurta İkizleri

Çift yumurta ikizleri: aynı adet döneminde birden fazla sayıda yumurta hücresinin atılması ve bunların birden fazla sperm tarafından döllenmesi sonucu oluşurlar. Bu ikizler genetik olarak aslında benzer değildirler. Sadece aralarında yaş farkı bulunmayan kardeşlerdir. Bu ikizlerin fiziksel görünüşleri, kiloları ve hatta cinsiyetleri bile birbirinden farklı olabilmektedir.



Resim 2.12: Çift yumurta ikizleri

Özellikle kısırlık tedavileri ile yumurtalıkların uyarılması sonucunda oluşan gebeliklerin çoğu çift yumurta ikizi ya da çoğul gebelik dediğimiz gebeliklerdir. Çoğul gebelikte ikiden fazla sayıda bebek oluşur.

2.7. Gebelikle İlgili Yanlış İnanışlar

Ülkemizde sosyo-ekonomik ve kültürel gerilikler, eğitim düzeyinin düşüklüğü, cahillik ve cehalet, bazen de gelenek ve göreneklerin etkisiyle ilgili bir takım yanlış inanış ve uygulamalar görülmekte ve maalesef uygulanmaktadır. Bu yanlış bilgi ve inançların bilimsel hiçbir dayanağı yoktur. Bunlardan bazıları aşağıda belirtilmiştir.

- Gebelikte eğer bebek kız ise anne çirkinleşir, erkek ise güzelleşir.
- Gebe kadının karnı sivri ise bebeği erkek, karnı yayvan ise bebeği kız olur.
- Eğer bebek kız ise gebelik zor, erkek ise gebelik kolay geçer.
- Gebelik kadınlarda bazı hastalıkları (rahim ağzı yaraları, düzensiz kanamalar) giderir.
- Kürtaj olan kadınlar bir daha hamile kalamaz.
- Bir kez düşük yapan kadın hep düşük yapar.
- Gebenin midesi ekşidiğinde bebeğin saçları çok olur.
- Mide ekşimesi, gebelikte bebeğin saçlarının çıkma zamanında çok olur.
- Gebelikte cinsel ilişkide bulunmak doğru değildir.
- Gebelikte cinsel birleşme çocuğa zarar verir.

- Kızlık zarına dokunulmadığı takdirde gebelik oluşmaz.
- Gebelik oluşması için kadın ve erkeğin birlikte orgazm olmaları gerekir.
- Gebelikte kadınların cinsel isteği azalır.
- Gebeliğin oluşması, için bir takım otlar kaynatılıp içilmekte, doktora danışılmadan vajinaya bir takım ilaçlar konulmaktadır.
- Çocuğu olmayan kadınlar hocalardan muskalar alarak toprak vb. şeylerin suyunu içerek gebe kalmaya çalışmaktadırlar.
- Gebe bir kadın kelle, muşmula yerse çocuğu çirkin olur, güzele bakarsa çocuğu güzel olur.
- Gebe kadın, cenaze geçerken cenazeye bakmamalıdır çünkü doğacak çocuğun ömrü kısa olur.
- Gebe kadın gül koklarsa bebeği güller gibi kokar.
- Gebelikte ayva ve erik yer ise bebeğin yüzünde gamzeler olur.

Etkinlik3: Yaşadığınız çevrede gebelik ile ilgili yanlış inanışları araştırınız. Bulduğunuz bilgileri sınıftaki arkadaşlarınız ile paylaşınız.

UYGULAMA FAALİYETİ

Gebelik konusunu dikkate alarak konuya ilişkin sorular hazırlayınız. Hazırladığınız soruları sınıf ortamında yarışma şeklinde uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Gebelik konusu ile ilgili sınıfta bilgi yarışması düzenleyiniz.	➤ Sınıftaki tüm öğrencilerin bu bilgi yarışmasına katılmalarına teşvik için kazanana ödül verebilirsiniz.
➤ Öğrendiğiniz konularla ilgili bir kağıda soru hazırlayınız.	➤ Kaynak kitap, broşür ve resimlerden yararlanabilirsiniz.
➤ Hazırlanan soru kağıtlarını katlayarak bir torba içinde toplayınız.	➤ Tombala çekilişi gibi bir çekiliş yapabilirsiniz.
➤ Sınıfta iki grup oluşturunuz.	➤ Oturma düzenine göre ya da numara sırasına göre gruplar oluşturabilirsiniz.
➤ Her gruba birer isim vererek isimlerini tahtaya yazınız.	➤ Değişik çiçek isimleri vb. düşünün.
➤ Sıra ile her gruptan biriniz torbadan bir kağıt çekip soruyu sınıfa okuyunuz ve cevabını veriniz.	➤ Soruları dikkatle okuyup cevabını iyice düşündükten sonra veriniz.
➤ Soruya verilen cevap doğru ise tahtaya o grubun altına on puan yazınız.	➤ Cevabın eksik kısmını ya da hatasını diğer gruptan biriniz tamamlarsa o gruba on puan veriniz.
➤ Yarışma sonunda puanları toplayınız hangi grup fazla puan aldıysa o grubu birinci ilan ediniz.	➤ Birinci gelen grubu ödüllendiriniz.

KONTROL LİSTESİ

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmaları arkadaşlarınızla ve öğretmeninizle beraber değerlendiriniz.

DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ	EVET	HAYIR
➤ Gebelik konusu ile ilgili sınıfta bilgi yarışması düzenlediniz mi?		
➤ Öğrendiğiniz konularla ilgili kağıda soru hazırladınız mı?		
➤ Hazırlanan soru kağıtlarını katlayarak bir torba içinde topladınız mı?		
➤ Sınıfta iki grup oluşturdunuz mu?		
➤ Her gruba birer isim vererek isimlerini tahtaya yazdınız mı?		
➤ Sıra ile her gruptan biriniz torbadan bir kağıt çekip soruyu sınıfa okuyup cevabını verdiniz mi?		
➤ Soruya verilen cevap doğru ise tahtaya o gruba puan yazdınız mı?		
➤ Yarışma sonunda puanları toplayıp , hangi grup fazla puan aldıysa o grubu birinci ilan ettiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksisiniz varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları cevaplandırarak faaliyette kazandığınız bilgileri ölçünüz.

1. Döllenme nerede gerçekleşir?
A) Yumurtalıklarda
B) Uterusta
C) Fallop tüplerinde
D) Vajinada
2. Cinsiyetin tek belirleyicisi nedir?
A) Yumurta
B) Sperm
C) Östrojen
D) Testosteron
3. Aşağıdakilerden hangisi gebeliğin kesin belirtisidir?
A) Çocuk kalp sesinin duyulması
C) Bulantı, kusma
B) Adet gecikmesi
D) Memelerde büyüme, süt gelmesi
4. Son adet tarihi 20.05.2005 olan gebe kadının beklenen doğu tarihi ne zamandır?
A) 27-8-2006
B) 27-2-2005
C) 27-2-2006
D) 13-8-2006
5. Bacaklarda toplardamarların genişleyip kabarmasına ne denir?
A) Hemoroit
B) Kabızlık
C) Basur
D) Varis
6. Aşağıdakilerden hangisi hemoroit sıkıntısını rahatlatan bir uygulamadır?
A) Yürüyüş yapmak
B) Bacakları yukarı kaldırmak
C) Bol lifli gıdalar yemek
D) Vulva temizliğine dikkat etmek
7. Aşağıdakilerde hangisinde gebeliğin devamı **sakıncalıdır**?
A) Kalp hastalığı
B) Anemi
C) Varis
D) Hemoroit

8. Rh uyuşmazlığı hangi durumda gerçekleşir?
A) Anne Rh (+) Baba Rh (+)
C) Anne Rh (-) Baba Rh (+)
B) Anne Rh (+) Baba Rh (-)
D) Anne Rh (-) Baba Rh (-)
9. Aşağıdakilerden hangisi bir erken doğum nedenidir?
A) Varisler
B) Çoğul gebelik
C) Rh uyuşmazlığı
D) İlaç kullanımı
10. Kabızlığın önlenmesinde hangi tür gıdalar tüketilmelidir?
A) Kan yapıcı
B) Proteinli gıdalar
C) Lifli gıdalar
D) Süt ve süt ürünleri
11. Aşağıdakilerden hangisi ilk gebelik muayenesinde belirlenir?
A) Doğum şekli
B) Beklenen doğum tarihi
C) Doğumun nerede yapılacağı
D) Bebeğin cinsiyeti
12. Aşağıdakilerden hangisi bir dış gebelik yerleşme yeri **değildir**?
A) Uterus
B) Fallop tüpleri
C) Yumurtalık
D) Karın içi

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetini tekrarlayınız.

Tüm cevaplarınız doğru ise modül değerlendirmeye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Modül ile kazandığınız bilgileri aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Sorularda bulunan boşlukları doldurmak için altındaki seçeneklerden uygun olanını bulunuz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

1. İnsanın ruhen bedenen, zihinsel yönden kendini iyi hissetmesine denir.
A) Güzellik
B) Sağlık
C) Dinç olma
D) İyi olma
2. Dış genital bölgenin kurumasını önleyerek, cinsel ilişkide gerekli kayganlaşmayı sağlamak bezlerinin görevidir
A) Cinsiyet bezlerinin
B) Yumurtalıkların
C) Vaginanın
D) Bartholin bezleri
3. Dış üreme organlarından başlayan ve uterusun serviks bölümüne kadar uzanan organa denir.
A) Vagina
B) Rahim
C) Serviks
D) Yumurtalık
4. Uterusun iç boşluğunu adı verilen zar tabaka örter.
A) Döl yatağı
B) Vajina
C) Klitoris
D) Endometrium
5. Kadınlık hormonlarını salgılamakgörevidir.
A) Testislerin
B) Yumurtalıkların
C) Uterusun
D) Serviksin
6. Sperm ve prostat sıvısı karışımına.....denir.
A) Regl
B) Meni
C) Testis sıvısı
D) Menstrüasyon

7. Menstürasyon ortalama günde bir olur
A) 40
B) 21
C) 35
D) 28
8. İlk kez adet görmeyedenir.
A) Menarş
B) Menapoz
C) Regl
D) Ergen olma
9. Doğumda bebeğin dışarı atıldığı son kısım
A) Uterus
B) Perine
C) Vagina
D) Serviks
10. Kadın üreme hücresine denir.
A) Sperm
B) Yumurta
C) Yumurtalık
D) Uterus
11. Spermiler yapılır.
A) Testislerde
B) Yumurtalıkta
C) Prostat bezinde
D) Peniste
12. Döllenme gerçekleşir
A) Vajinada
B) Uterusta
C) Fallop tüplerinde
D) Yumurtalıkta
13. Beklenen adet gecikmesi gebeliğinbelirtisidir.
A) Son
B) Kesin
C) Olası
D) Olmadığının
14. Tüm gebelik boyuncakg almak normaldir.
A) 5-8
B) 9-12
C) 1.5-2
D) 3-5

15. Normal gebelik süresihaftadır.
A) 40
B) 280
C) 9 ay 10 gün
D) 28
16. Anüs girişinde yer alan toplar damarların genişlemesine denir.
A) Varis
B) Damar tıkanıklığı
C) Hemoroid
D) Kabızlık
17. Aneminin tek tedavisialmaktır.
A) Süt
B) Demir
C) Bol gıda
D) Sebze ve meyve
18. Gebeliğin 28-38.haftaları arasında doğum eyleminin başlamasına denir.
A) Düşük
B) Geç doğum
C) Normal doğum
D) Erken doğum
19. Erken doğan bebekler enfeksiyonlara karşı korunmak için konulur..
A) Kuvöze
B) Yoğun bakıma
C) Laboratuvara
D) Odasına
20. Gebelikte aşırı tuz tüketimi vücutta sebep olur.
A) Varise
B) Hemoroide
C) Susamaya
D) Ödeme
21. Biyolojik olarak gebe kalınmamasına rağmen tüm gebelik bulgularının görülmesi durumuna denir.
A) Gebelik
B) Yalancı gebelik
C) Gebe olmama
D) İkiz gebelik
22. Döllenmiş yumurtanın ikiye ayrılması ile oluşur
A) Tek yumurta ikizleri

- B) ift yumurta ikizleri
- C) Yalancı gebelik
- D) oęul gebelik

DEğERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yaptığınız değerlendirme sonunda, eksikleriniz varsa öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız.

Öğrenme faaliyetleri, ölçme değerlendirme ve modül değerlendirme bölümünde istenen çalışmaları başarı ile tamamladıysanız öğretmeninizle iletişim kurarak diğer modüle geçebilirsiniz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ -1 CEVAP ANAHTARI

1	B
2	C
3	A
4	C
5	A
6	A
7	B
8	D
9	C
10	C
11	B
12	C

ÖĞRENME FAALİYETİ -2 CEVAP ANAHTARI

1	C
2	B
3	A
4	C
5	D
6	C
7	A
8	C
9	B
10	C
11	B
12	A

MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1	B
2	D
3	A
4	D
5	B
6	B
7	D
8	A
9	C
10	B
11	A
12	C
13	C
14	B
15	A
16	C
17	B
18	D
19	A
20	D
21	B
22	A

ÖNERİLEN KAYNAKLAR

- Akyıldız Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı**, Yapa Yayınları, İstanbul, 1999.
- Akyıldız Naciye, **Sağlık Bilgisi**, Yapa Yayınları, İstanbul, 1999.
- **Bebeğim ve Ben Ansiklopedisi**, 1. Cilt, Gelişim Yayınları, İstanbul, 1984.
- Bilir Şule, **Anne çocuk Sağlığı**, H.Ü. Yayınları, Ankara 1984.
- Elevli Murat, **Anne ve çocuk Sağlığı**, Elit Yayınları, İstanbul, 2002.
- Fenwick Elizabeth, **Gebelik**, Morpa Yayınları, İstanbul, 2005
- Koçak Avcı Nurcan, **Anne ve çocuk Sağlığı-I**, MEB Yayınları, Ankara, 2003.
- Özyiğit Savaş, **Gebelik ve Doğum**, Lefkoşe, 1992.
- **Sağlık Ansiklopedisi**, 2. Cilt, İstanbul, 1982.
- Ülgen Gülten, Emel Fidan, **Çocuk Gelişimi**, MEB. Yayınları, İstanbul, 1997.

KAYNAKÇA

- **A'dan Z'ye Gebelik**, Abdi İbrahim İlaç Sanayi ve Ticaret A.Ş.
- Akyıldız Naciye, **Anne Çocuk Sağlığı I**,Kaptan Ofset, Ankara 2000.
- **Ana Çocuk Sağlığı Broşürleri**
- Atak Nazlı, **Ana Çocuk Sağlığı**,Turan Ofset,İstanbul 2003.
- BilirŞule, **Ana ve Çocuk Sağlığı**,Hacettepe Üniversitesi Yayınları,1984.
- Hıfzıssıhha Okulu –TETM, **Ana Sağlığı ve Aile Planlaması El Kitabı**,Ankara,1982.
- Meredith S.-NeedhamK.-Unwin M, **Vücudunuz ve Siz**,Tübitak Yayınları,Semih Ofset Ankara,2005.
- My Child, **Hamilelik ve Çocuk Bakımı** Ansiklopedisi
- Sasaloğlu Filiz, **Anne ve Çocuk Sağlığı**,Esin Yayınevi,İstanbul,1997.
- www.jinekoloji.net 05.05.2006
- www.kadinsagligi.com 06.05.2006
- www.kadinhastaliklari ve dogum.com 04-05-2006
- www.fertijin.com.tr 05-05-2006
- www.gebelik.org 06-05-2006
- www.eserdag.com 03-05-2006
- www.ikizler.com 05-05-2006
- www.internationalhospital.com 06-06-2006
- www.bizlergenciz.com 07-05-2006
- www.mumcu.com -06-05-2006-
- www.mutlu.yasam.com 10-05-2006
- www.gebelik.info 11-05-2006
- www.ailem.com 11-05-2006