

*Erken
gebelik –
kimi
şeyler
ters
giderse*

*Early pregnancy–
when things go wrong*

NSW SAĞLIK BAKANLIĞI
72 Miller Street
North Sydney NSW 2060
Tel. (02) 9391 9000
Faka. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900
www.health.nsw.gov.au

Bu çalışmanın telif hakkı vardır. Kaynak belirtilerek eğitim amaçlı olarak tamamı veya bir bölümü çoğaltılabilir. Ticari kullanım veya satış amacıyla çoğaltılamaz. Yukarıda belirtilen amaçların dışında çoğaltılması için NSW Sağlık Bakanlığı'nın yazılı izni gereklidir.

© NSW Sağlık Bakanlığı 2008
SHPN (PHCP) 080347
ISBN 978-1-74187-342-9

Bu belgenin daha fazla kopyası için lütfen şurayla ilişkiye geçin:
Better Health Centre –
Publications Warehouse
Locked Mail Bag 5003
Gladesville NSW 2111
Tel. (02) 9879 0443
Faks. (02) 9879 0994

Bu belgenin kopyaları NSW Sağlık'ın şu adresteki sitesinden indirilebilir:
www.health.nsw.gov.au

Ocak 2009

Gebeliğin ilk dönemleri – kimi şeyler ters giderse

İÇİNDEKİLER

<i>Erken gebelik</i>	<i>4</i>
<i>Çocuk düşürme hakkında</i>	<i>5</i>
<i>Çocuk düşürme önlenebilir mi?</i>	<i>6</i>
<i>Sanırım düşük yapıyorum – Ne yapmalıyım?.....</i>	<i>7</i>
<i>Düşük türleri.....</i>	<i>9</i>
<i>Sizin suçunuz değildir.....</i>	<i>12</i>
<i>Birbirini desteklemek.....</i>	<i>13</i>
<i>İleriye doğru</i>	<i>15</i>
<i>İlişkiler ve kaynaklar.....</i>	<i>16</i>

Gebeliğin ilk dönemleri

Gebeliğin ilk üç ayı, ilk üç aylık dönem olarak bilinir.

İlk üç aylık dönemde bebek, gebe kaldıktan kısa süre sonra altı hafta içinde mikroskopik bir hücre kümesinden gelişen bir embriyo haline dönüşür ve oniki haftanın sonunda cenin haline gelir.

Bu arada vücudunuzda çok büyük değişiklikler olur. Bu, düşüğün meydana gelme olasılığının en çok olduğu zamandır.

İlk üç ay içinde, doğrulanmış her beş gebelikten biri düşükle sonuçlanır.

Hafif belirtiler her zaman düşükle sonuçlanmaz ve gebeliklerinde bu korkuyu yaşayan birçok kadın sağlıklı bir bebek sahibi olur.

Aynı şekilde, düşük yapan kadınların çoğunun ilerde sağlıklı bebekleri olacaktır..

'Yaklaşık her beş gebelikten biri düşükle sonuçlanır.'

Sağlık görevlilerinin düşüğü durduramayacağını akılda tutmak önemlidir, ama size ihtiyacınız olan bakım ve desteği sağlayabilirler.

Bu kitapçığın size ve eşinize bu belirsiz ve duyarlı zamanda yardımcı olacağını umarız.

Çocuk düşürme hakkında

Düşük terimi, bebeğin gebeliğin ilk 20 haftası içinde kaybedilmesi anlamına gelir.

Düşüklerin çoğu gebeliğin ilk aşamalarında, çoğu kez ilk üç ay içinde, meydana gelir.

20 haftalık gebelikten sonra ölen (veya 400 gramdan fazla olan) bebek ölü doğmuş olarak sınıflandırılır.

Çeşitli düşük çeşitleri vardır ve bunları anlamak vücudunuzda neler olduğunu bilmenize yardımcı olacaktır. Daha fazla bilgi için 9'uncu sayfaya bakın.

'Düşüklerin çoğu gebeliğin ilk aşamalarında meydana gelir.'

Çocuk düşürme önlenebilir mi?

Suçluluk hissi ve kendi kendini suçlama düşüğe karşı gösterilen yaygın tepkilerdir.

Birçok kadın kendine şu soruyu sorar: Bunun olmasını önleyebilir miydim?

Yanıt, hayırdır. Bir gebeliğin kaybı çok ender olarak sizin yaptığınız bir şeyle ilgilidir.

Stresin, çalışmanın ve normal günlük etkinliklerin düşükle bir bağlantısı olduğu kanıtlanmamıştır.

Düşük, sürdürülemeyen bir gebeliği vücudun reddetmesinin sadece doğal bir yoludur.

Sağlık görevlileri erken bir düşüğü durduramazlar ama, dış gebelik komplikasyonları gibi ciddi bir sağlık sorunu tehlikesi ile karşı karşıya olup olmadığını değerlendirirler.

Ebeler, doğum uzmanları, doktorlar ve diğer sağlık görevlileri bu duyarlı dönem süresince size destek sağlayabilir ve düşük sırasında neler beklenebileceği konusunda size güvence verebilirler.

'Bir gebeliğin kaybı çok seyrek olarak sizin yaptığınız bir şeyle ilgilidir.'

Sanırım düşük yapıyorum – Ne yapmalıyım?

Düşüğün uyarı işaretleri şunların birini veya hepsini içerebilir:

- > karnın alt kısmında şiddetli ağrı*
- > kramplar*
- > cinsel organda kanama*

Düşük yaptığınızı düşünüyorsanız:

- > 1800 022 222'den healthdirect Australia'ya aramalısınız. 24 saat süreli hükümet sağlık bilgilendirme ve danışma hattı*
- > bölgenizdeki doktora gitmelisiniz*

Bakıma erişim

Gebeliğin ilk aşamalarında zorluklar yaşayan kadınlar için NSW'de birkaç sağlık servisi bulunmaktadır.

Bir düşük yapıyor olduğunuzdan kuşkulaniyorsanız, 1800 022 222'den gündüz veya gece her zaman healthdirect Australia ile ilişkiye geçin, onlar belirtilerinizi değerlendirip gerekirse sizi en iyi servise yönlendireceklerdir.

Tedavi isterken sağlık bakıcınız size tedavi seçenekleriniz hakkında bilgi verecek ve en iyi kararı vermenize yardımcı olacaktır.

Belirtilerinize bağlı olarak size şunlar önerilebilir:

- genel değerlendirme ve araştırma
- gerekirse ultrasound veya kan testi
- uygun izleme bakımına havale
- sürekli duygusal destek.

Hastanede ne olur

Hastane Acil Bölümleri, acil tıbbi müdahaleye ihtiyacı olanlar içindir.

Gebeliğin başlarında sorunlar yaşıyorsanız, bu belirtilerin kendi sağlığınız için zaman zaman daha büyük komplikasyonlara yol açabileceğini unutmanız gerekir.

Acil Bölümleri, dış gebelik gibi acil ve önemli komplikasyonları ele alabilmek için gerekli şekilde donanımlıdır.

Hasta sınıflandırması nedir?

Bir hastanenin Acil Bölümüne gitmeniz gerekirse, oraya vardığınızda bir hasta sınıflandırma hemşiresi göreceksiniz.

Hasta sınıflandırma, yaşam için en büyük tehdidi oluşturan rahatsızlıkların tedavisine daha önce başlanabilmesi için hastaları öncelik sırasına koyma sistemidir.

Bir Acil Bölüme gelen kişilerin çoğu, ciddi ölçüde ağrı veya rahatsızlık yaşamaktadır.

Bir hemşire dış gebelik yaşadığınızdan kuşkulanırsa, hafif alt karın krampı ve cinsel organ kanaması yaşıyor olmanızdan daha kısa sürede gözlem altına alınırsınız.

Doktorlarınız ve hemşireleriniz gebeliğinize yönelik herhangi bir tehditin çok üzücü olduğunu anlayacak ve değerlendirmeniz başladığında size çeşitli hizmetler önereceklerdir.

Bu sırada, durumunuzda olan değişiklikler konusunda görevlileri bilgilendirmelisiniz ve tuvalete gitmeniz gerekirse lütfen hemen hemşireye söyleyin.

Düşük türleri

Tehdit

Düşük tehditi, vücudunuzun düşük yapabileceğiniz gibi işaretler göstermesidir.

Çeşitli zamanlar süresince, bazen günler veya haftalar boyunca, küçük bir cinsel organ kanaması veya alt karın ağrısı yaşayabilirsiniz.

Düşük tehditi süresince rahim boynunuz genellikle kapalı kalır.

Tehdit, sonuçta düşüğe yol açacak şekilde gelişebilir veya geçebilir ve siz sağlıklı bir gebelik sürdürüp sağlıklı bir bebek sahibi olabilirsiniz.

Bir doktorun, ebeğin veya sizin gebeliği korumak için yapabileceğiniz pek bir şey yoktur.

Eskiden yatıp dinlenmek önerilirdi, ama bunun bu aşamada yararlı olduğunu gösteren bilimsel bir kanıt yoktur.

Kaçınılmaz

Kaçınılmaz düşükler bir düşük tehdidinden sonra veya hiç bir uyarı olmadan gelebilir.

Genellikle çok daha fazla cinsel organ kanaması veya güçlü karın altı krampları olur.

Düşük sırasında rahim boynu açılır ve gelişmekte olan cenin kanama ile birlikte çıkar.

Tamamlanmış

Tamamlanmış düşük, tüm gebelik dokusunun rahminizden çıkması ile olur.

Düşükten sonra cinsel organdan kanama birkaç gün sürebilir ve rahim boşaldığından doğum sancısına veya güçlü aybaşı ağrısına benzer kramp ağrısı yaygın olarak görülür.

Evde veya başka bir yerde, sağlık görevlileri olmadan düşük yapmışsanız, düşüğün tamamlanıp tamamlanmadığını belirlemek için doktor kontrolünden geçmelisiniz.

Tamamlanmamış

Bir düşük tamamlanmamışsa, rahimde biraz gebelik dokusu kalacaktır.

Rahim kendisini boşaltmaya çabaladığı için cinsel organ kanaması ve alt karın krampları sürebilir.

Geri kalan gebelik dokusunu çıkarmak için doktorunuzun veya ebenizin, rahim boynunun genişletilmesi ve kürtaj (ki çoğu kez D ve C olarak bilinir) denilen kısa bir işlemin gerekli olup olmadığını anlamak üzere bir değerlendirme yapması gerekebilir. Bu, bir ameliyathanede yapılan önemli bir tıbbi işlemdir.

Kaçırılmış

Bir düşük kaçırılmışsa, bebek ölüyor ancak rahimde kalır.

Kahverengimsi bir akıntı olabilir ve erken gebeliğin bulantı ve yorgunluk gibi bazı belirtileri azalabilir.

Kramp ve cinsel organdan kanama gibi diğer düşük belirtileri meydana gelmez. Bebeğe herhangi bir şey olduğunun farkına varmayabilirsiniz ve bir sonraki ya da ilk taramada, kalp atışı olmayacağı için, bebeğin kaybedilmiş olmasının şokunu yaşayabilirsiniz. Tedavi seçeneklerini görüşmek üzere doktorunuza danışmalısınız.

Tekrarlayan

Az sayıda kadın yeniden meydana gelen düşüklerden etkilenebilir (örneğin peşpeşe üç veya dört).

Bu seyrek rastlanan bir sorundur ve ileriki gebeliklerde uzmanlık gözlemini gerektirecektir.

Bu sizin peşpeşe olan üçüncü veya dördüncü düşüğünüz ise, en iyisi nedenlerini araştırabilecek olan doktorunuzla görüşmektir.

Düşükle sonuçlanan diğer gebelik türleri şunlardır:

Dış gebelik

Dış gebelik, embriyonun yumurta kanalına veya rahim dışındaki başka yerlere yerleşmesi ile olur.

Dış gebelikte cenin genellikle yaşamaz.

Dış gebelikte yaşayacağınız belirtiler karın altında şiddetli ağrı, cinsel organda kanama, bayılacak gibi hissetme, kusma veya bir omuzun ucunda ağrıdır.

Bu belirtileri yaşarsanız, acil tıbbi müdahale istemek önemlidir.

Embriyonik olmayan gebelik

Bu, içinde bebek olmadan kesenin gelişmesidir.

Bu durum genellikle tarama sırasında ortaya çıkar. Çoğu durumda embriyo oluşmuş ancak gelişmemiştir ve çok erken bir aşamada rahimde yeniden emilmiştir.

Tedavi seçeneklerini konuşmak üzere doktorunuza danışmalısınız.

Sizin suçunuz değildir

Gebeliğiniz erkenden ve beklenmedik bir şekilde sona ererse, çok çeşitli duygular yaşayabilirsiniz.

Yoğun keder, yalnızlık, inanmazlık ve kızgınlık, bebeğinizin kaybına gösterilecek yaygın tepkilerdir.

Birçok kadın ve eşleri de suçluluk hisseder ama gebeliğin yitirilişinin sizin hareketlerinizle pek de ilişkili olmadığını anımsanması önemlidir.

Stres, çalışma ve günlük hareketlerin düşük yapmakla kanıtlanmış bir bağlantısı yoktur

Benzer şekilde, bebek düşüncesiyle yeterli bağların olmaması, gebelik konusunda endişe hissetmek veya çok fazla ev işi yapmak da düşüğün kanıtlanmış veya gerçek nedenleri değildir.

Birçok durumda erken düşük, genetik dengesizlik veya büyümekte olan bebekle ilgili başka bir gelişim sorunu ile ilgilidir. Ancak çoğu durumda düşüğün kesin nedeni hiçbir zaman bilinmeyecektir.

Bu zor dönemleri atlatabilmek için ihtiyacınız olan destek ve anlayışı görmemiz önemlidir. Doktorunuz veya hastaneniz, bebeğini kaybetmiş olan kadınlar ve erkeklere yardımcı olmada deneyimli danışmanlarla veya diğer destek kuruluşlarıyla ilişki kurmanızı sağlayabilir.

'Ebelere göre bir düşüğün ardından sorulan en yaygın soru "Bu niçin oldu?"dur. En yaygın yanıt ise şudur: "Bu sizin suçunuz değildir"'

Birbirini desteklemek

Kadınlar ve eşlerinin düşüğe karşı çoğunlukla farklı tepkileri olur.

Kimi kadınlar için, beden gebeliğin ilk aşamalarına göre ayarlandığından bebeklerini onlara anımsatacak birçok fiziksel şey olduğu için, anında bebekle duygusal bir bağ kurulabilir. Eşlerde bu tür anında fiziksel ve duygusal bağlantı kurulması o kadar yaygın değildir.

Birçok eş bebeğin kaybindan dolayı üzüntü duyar ama, eşlerinin ağrı ve hüznüne tanık olmak onları daha fazla endişelendirir.

Kimi kadınlar acıları içinde kaybolabilir, ağlar ve başlarından geçenler hakkında konuşma ihtiyacı duyar. Eşler için, düşükten sonra eşlerinde meydana gelen değişimleri ve eşlerinin yaşadığı duygusal etkileri kavramak zor olabilir

Bu dönemde eşlerin, sabırlı olup anlayış göstererek mümkün olan en fazla desteği sağlamaları önemlidir.

Eşler ayrıca kendi duygularıyla başa çıkmak ve kayıp ve kederleri nedeniyle eşlerini desteklemek arzusu arasında sıkışıp kalabilirler.

“Kendimi daha iyi hissetmem için, bu konuda konuşmam gerekiyordu. Eşimin kendisini daha iyi hissetmesi için ise, onun bunları duymaması gerekiyordu.”

Sosyal görevliler ve psikologlar, doğmamış bebekleri ile derin bağları olmayan ve bu kayıp nedeniyle derin üzüntü duymayan eşlerin bile, düşükten sonra çeşitli yoğun duygular hissettiklerini bildirmektedir.

Bebeğinizin kaybı nedeniyle büyük üzüntü hissetmeniz normaldir. Ancak, sizin veya eşinizin depresyon geçirmekte olduğunuz ortaya çıkarsa, bir danışmandan daha fazla destek almanız önemlidir.

*“Herşeye karşı ilgimi yitirdim.
Yataktan çıkmak istemiyordum.
Bir danışmanla konuşmam
hislerimi anlayıp bunu atlatmak
için çok yararlı oldu.”*

İki haftadan fazla süren kaygı, derin keder ve acı duygularına genel olarak depresyon denir. Düşükten sonraki depresyon deneyimleri farklıdır, ancak genellikle şunlardan birkaçını içerir:

- sürekli ağlama
- uyuma zorluğu
- kendini umutsuz ve değersiz hissetme
- yemek yememe veya aşırı yeme
- normal görevlerle başa çıkamama
- toplumsal ilişkilerden geri çekilme
- her zamanki etkinliklerle ilgilenmeme veya onlardan zevk almama
- intiharı veya kendine zarar vermeyi düşünme
- bellek zayıflığı veya dikkati toplamada güçlük

Kendiniz veya eşiniz hakkında endişe duyuyorsanız, bakımınızı sağlayan kişiyle konuşun. O, bu kederli dönemde size destek olmak için, deneyimli bir sosyal görevli veya danışmanla ilişki kurmanızı sağlayacaktır.

İleriye doğru

Gelecek gebelikleri düşünürken siz ve eşiniz karışık duygular yaşayabilirsiniz.

Duyularınız hakkında eşinizle konuşmanız önemlidir. Kimi insanlar, 'tekrar denemek' üzere duygusal olarak hazır olduklarını hissetmeden önce üzüntülerini atlatmak için zamana ihtiyaç duyar. Diğerleri için ise soru, 'Tekrar deneyebilir miyim?' olabilir.

Bir düşük yaşayan kadınların yüzde 95'inin ilerde sağlıklı bir bebeği olduğunu unutmayın. Üç veya daha fazla düşük yapmış olan kadınların yüzde 75 kadarı sonuçta normal bir gebelik yaşayacak ve normal bir bebeğe sahip olacaktır.

Bu istatistikler güven verici olsa da, başka bir gebelik düşüncesi ürkütücü, kimi kadınlar için ise dehşet verici olabilir.

Başka bir gebeliği düşünmenin ne zaman doğru olacağına ilişkin kesin kurallar yoktur, ancak yeniden gebe kalmaya çalışmadan önce her kadının doktorunu ziyaret etmesi yararlı olur. Doktorunuz sizi genel kontrolden geçirebilir ve gelecekteki gebelikler için yararlı olacak yaşam biçimi veya beslenme değişiklikleri yapmanızda yardımcı olabilir.

'Bir düşük yaşayan kadınların yüzde 95'inin ilerde sağlıklı bir bebeği olmuştur.'

