



## Şişmanlık ve hamilelik

Şişmanlık ya da aşırı kilolu olma, siz ve bebeğiniz için sorunlar oluşturabilir. Sorunlar, hamileliğiniz süresince, doğum yaparken ve bebeğinizin doğumundan sonra görülebilir.

Birçok kadın, hamileliklerinde bedenlerinin görünümünden rahatsızlık duyabilir ve özellikle, aşırı kilo nedeniyle özel bakımın gerekli olabileceği durumlarda zorluklarla karşılaşabilir. Ancak, sizin ve bebeğinizin bakımını uygun biçimde yapacak olmamız önemlidir. Women's da, risk içinde bulunan kadınlara, özel bakım ve ek denetim uygulaması sağlamaktayız. Ayrıca, hastanenin diğer servisleri aracılığı ile beden görünümünüz, diyetiniz ve egzersizleriniz konularında destek de sunmaktayız.

### Şişmanlığı nasıl ölçüyoruz

Şişmanlığın ölçümü zordur. En iyi ölçüm yöntemimiz BMI ya da Beden Kitle Göstergesi'dir. BMI ile şişmanlığın değerlendirilmesinde bazı sınırlamalar bulunmaktadır. Bu yöntem, yağsız kas kitleleri (bunlar oldukça fazla kilo tutar), ve yağın dağılışı biçimindeki değişimler gibi bir dizi etkeni hesaba katmaz. Ayrıca, görünüşümüzü ve kilomuzu etkileyen yaş, cinsiyet ve kültür gibi faktörleri de dikkate alamaz. Bununla birlikte BMI, şişmanlığın değerlendirilmesinde uluslararası kabul edilmiş kullanışlı bir yöntemdir ve şişmanlıkla ilgili sağlık problem riskini saptamada iyi bir kılavuzluk işlevi sağlamaktadır.

BMI halen, risk içinde bulunması olası tüm kadınlara doğru tedavinin uygulanması konusunda güvenebildiğimiz en iyi yöntemdir.

### Beden Kitle Göstergesini ya da BMI'ı anlama

BMI'nız, hamilelik öncesindeki ağırlığınız kilogram olarak, boyunuzla metrekare (m<sup>2</sup>) olarak bölünerek hesaplanır. Bu hesaplama hamilelik öncesi ağırlığınıza göre yapılır.

Sağlıklı bir BMI 20 ile 25 arasında bulunur. 20'nin altında alınan sonuç düşük kilo ve 25'in üstünde bulunacak sayı ise aşırı kilo olarak tanımlanır.

### Riskler nelerdir

Tüm hamile kadınların sorunlarla karşılaşma riski bulunmasına karşın, hamileliklerin çoğunluğunda sorun oluşmaz. Şişmanlık, bir dizi hamilelik sorun riskini artırır. Şişmanlığınızın aşırılık düzeyine bağlı olarak risk düzeyiniz de artış gösterecektir.

Risk içinde bulunduğunuz hamilelik sorunları aşağıda açıklanmaktadır:

### Hamileliğiniz süresince

- hamileliğe bağlı şeker hastalığı – hamilelik sırasında oluşan bir şeker hastalığı türü
- pre-eklampsi – hipertansiyon (yüksek tansiyon) ve idrarda protein bulgusu ile beliren ve yalnız hamilelikte oluşan bir sorun
- bebeğin büyümesi, gelişmesi ve genel sağlığında görülen anormallikler
- uykuda apnea – uykunuzda solunumunuzun geçici olarak kesilmesine neden olan bir sorun

### Doğurma (labour) sırasında

- doğurma sırasında ilerleme sağlamada yetersizlik
- omuz distosisi (doğum sırasında omuzların takılıp kalması)
- bebeğin kalp atışlarını izlemede karşılaşılan zorluklar
- doğurma süresince ağrının yeterince kesimini sağlamada karşılaşılan zorluklar
- sezaryen ameliyatı yoluyla yapılan bir doğumdan sonra vajinal doğum girişimiyle ilgili risklerde görülen artış
- acil bir sezaryen ameliyat gereksinimi
- sezaryen ameliyatıyla ilgili komplikasyon riskinde görülen artış



## Şişmanlık ve hamilelik

### Doğum sonrasında

- yara enfeksiyonu riskinde artış
- kanda pıhtılaşma riskinde artış (özellikle sezaryen ameliyatından sonra)
- doğum sonrası bunalımı

### Şişmanlık ve sezaryen ameliyatı

Şişman kadınların ameliyatında oluşabilecek sorunlar aşağıda açıklanmaktadır:

- düz yatamamanız ve acil bir durumda kaldırılmanız gerekebileceği için yerleştirilme biçiminiz
- epidural ya da omurilikten anestezi uygulamasında yerinin doğru saptanması daha zordur ve büyük olasılıkla yerinden çıkabilecek ya da başarısız olabilecektir
- solunum yolunun açık kalmasını sağlamak daha zordur (özellikle acil durumda)
- işlem daha zordur
- ek izleme ve denetim gerekir
- ameliyattan sonra bir yoğun bakım birimine alınmanız gerekebilir

Bu sorunlara karşın şişman kadınlar için, geniş çapta koşul ve sorunlar göz önünde tutularak büyük olasılıkla sezaryen ameliyatı gerekli görülebilir. Doktorunuz, sizin bakımınızla ilgili (bebeğinizin bakımı da dahil) tüm konuları göz önünde bulundurarak isteğe bağlı bir sezaryen ameliyatı önerebilir.

### Sizin ve bebeğinizin bakımını nasıl yaparız

Bizler, sizi yakından izlemeye ve en iyi biçimde bakım sağlamaya özen göstereceğiz. Sağlık görevlileri bakımınızı planlarken, hamileliğinizi tüm yönleriyle göz önüne alacaktır.

### Hamileliğiniz süresi içinde

- Hamileliğinizin erken döneminde önceden şeker hastası olup olmadığınız ve 26. haftada da hamileliğe bağlı şeker hastalığınızın bulunup bulunmadığı kontrol edilecektir

- Hamileliğiniz süresince bebeğiniz yakından izlenecektir
- Doğum öncesi daha sık kontrole gelmeniz istenebilecektir
- 28 ve 34. haftalar arasında, vajinal doğum planlamakta olmanıza karşın güvenlik önlemi olarak danışmada bulunulması amacıyla, Anestezi Değerlendirme Kliniği'ne (Anaesthetic Assessment Clinic) havale olunacaksınız. Böylece herkes her tür olasılığa karşı hazırlıklı bulunacaktır

### Doğurma sırasında

Zamanı yaklaştığında, doğurmanız ve bebeğin doğuşuyla ilgili planlar konusunda doktorunuz sizinle görüşecek ve şişmanlığınızı ilgilendiren konular dahil, özel koşullarınız gözden geçirilecektir.

Görevliler, çok şişman olan kadınları bebeklerini normal çalışma saatleri içinde doğurmaya özendirmek için mümkün olan her yola başvuracaklardır. Bunun nedeni, herhangi bir sorunla karşılaşılması durumunda, gerekli personelin hastanede bulunmasını sağlamaktır. Çalışma saatleri dışında acil bir durum oluşursa, çağrılarak gelecek personelin hastaneye ulaşmasına kadar gecikme olabilecektir.

### Bebeğinizin doğumundan sonra

Anasütü ile besleme (emzirme) yeni doğmuş bebekler için ideal bir gıdadır. Çocuklukta görülebilecek şişmanlık olasılığını azaltır ve bebeği bir dizi enfeksiyon ve alerjilerden korur. Ayrıca, kilo vermenize de yardımcı olur.

Ayrıca, *Simply Breastfeeding (Basit Şekilde Anasütü ile Besleme)* isimli broşürümüze de bakın.

Sezaryen ameliyatı yapılmış olması durumunda tromboembolizm (kanda pıhtılaşma) riskini azaltmak için, size büyük olasılıkla bazı ilaçlar verilecektir.