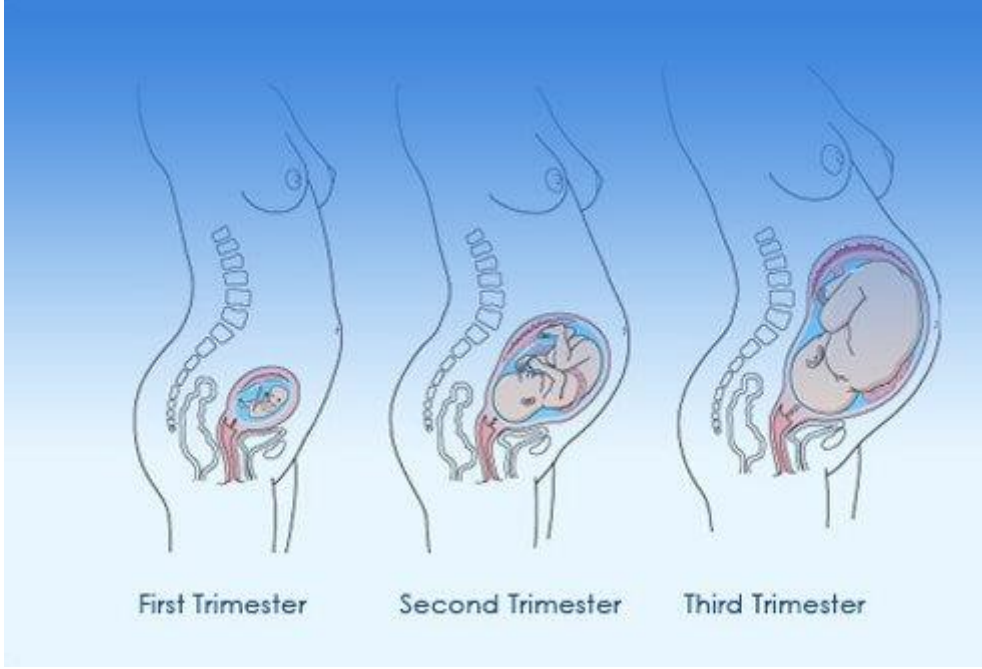


2.ÜNİTE

7.GEBELİK AŞAMALARI



(1. , 2. ve 3. trimester)

Gebeliğin 12. haftada ilk trimester işaretler yaklaşık. İkinci trimester 13 ila 27 hafta arasındadır ve üçüncü trimester yaklaşık 28 hafta başlar ve doğuma kadar sürer.

İlk üç aylık dönem



Birinci Trimester: 1. Hafta (fikir) - 12. Hafta



Birinci Trimester: Gebenin Vücudunda Erken Değişiklikler

Gebeliğe işaret eden erken değişiklikler ilk üç aylık dönemde ortaya çıkmaktadır. Kaçırılan bir dönem, döllenme ve implantasyonun gerçekleştiğinin, yumurtlamanın sona erdiğinin ve hamile olduğunuzun ilk işareti olabilir. Diğer değişiklikler de olacaktır.



Birinci Trimester: Gebenin Deneyimleyebileceği Fiziksel ve Duygusal Değişiklikler

Hormonal değişiklikler vücuttaki hemen hemen her organı etkileyecektir. Birçok kadında erken hamilelik belirtileri, aşağıdaki gibi belirtileri içerir:

- Aşırı yorgunluk

- şişmiş göğüsler
- Kusma olan veya olmayan bulantı (sabah bulantısı)
- Bazı yiyeceklere istek veya isteksizlik
- Ruh hali
- Kabızlık
- Sık idrara çıkma
- Baş ağrısı
- Mide ekşimesi
- Kilo alımı veya kaybı



Birinci Trimester: Gebenin Günlük Rutinindeki Değişiklikler

İlk trimesterde yaşadığınız değişikliklerin bazıları günlük rutininizi revize etmenize neden olabilir. Daha erken yatmanız veya daha sık ya da daha küçük öğünler almanız gerekebilir. Bazı kadınlar çok fazla rahatsızlık hisseder, bazıları ise hiç hissetmeyebilir. Hamile kadınlar sonraki her hamilelikte tamamen farklı olabilirler.



Birinci Trimester: 4 Haftadaki Bebek

4. haftada bebeğiniz gelişiyor:

- Sinir sistemi (beyin ve omurilik) oluşmaya başladı.
- Kalp oluşmaya başlar.
- Kol ve bacak tomurcukları gelişmeye başlar.
- Bebeğiniz şimdi bir embriyo ve 1/25 inç uzunluğunda.



Birinci Trimester: 8 Haftadaki Bebek

8 haftada, embriyo bir fetüs haline gelmeye başlar. Fetal gelişim belirgindir:

- Tüm ana organlar oluşmaya başladı.
- Bebeğin kalbi atmaya başlar.
- Kollar ve bacaklar daha uzun büyür.
- Parmak ve ayak parmakları oluşmaya başladı.
- Üreme organları oluşmaya başlar.
- Yüz zellikleri geliştirmeye başlar.
- Göbek kordonu açıkça görülür.
- 8 haftanın sonunda bebeğiniz cenindir ve neredeyse 2,5 cm uzunluğundadır.

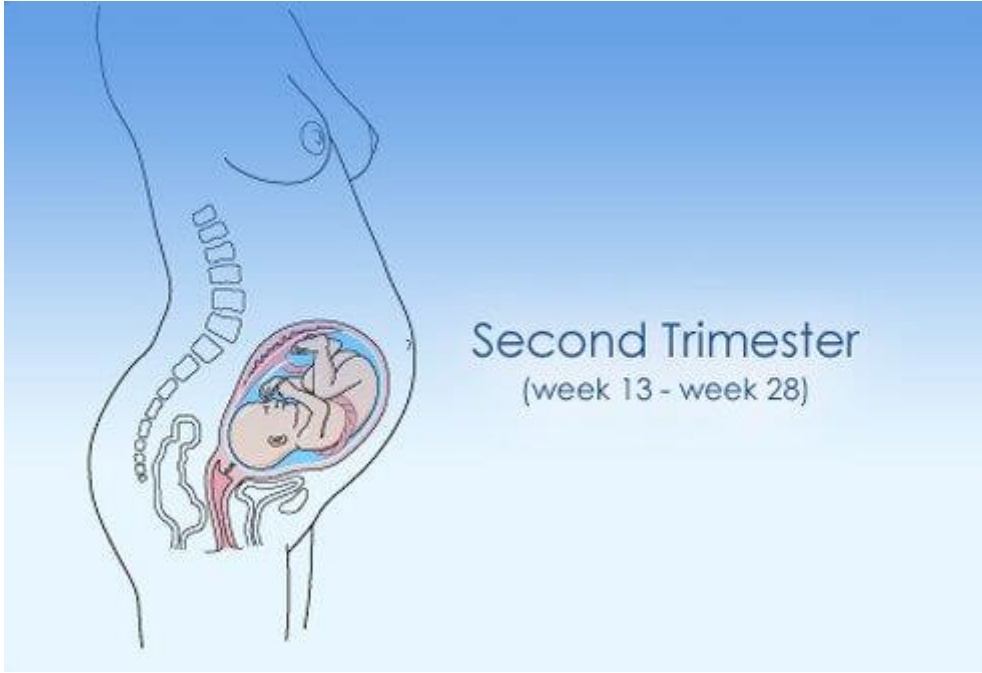


Birinci Trimester: 12 Haftadaki Bebek

İlk trimesterin sonu, bebeğinizin gelişiminde řu noktada yaklaşık 12 haftada:

- Sinirler ve kaslar birlikte çalışmaya başlar. Bebeğiniz bir yumruk yapabilir.
- Dış cinsiyet organları bebeğinizin bir erkek veya kız olup olmadığını gösterir.
- Gelişmekte olan gözleri korumak için göz kapakları kapalı. 28. haftaya kadar tekrar aılmayacaklar.
- Baş büyümesi yavaşladı ve bebeğiniz yaklaşık 5-6 cm uzunluğundadır.

İkinci üç aylık dönem



İkinci üç aylık dönem: 13. Hafta - 28. Hafta



İkinci Trimester: Gebenin Deneyimleyebileceği Değişiklikler

İkinci üç aylık döneme girdikten sonra, ilkinden daha kolay bulabilirsiniz. Mide bulantınız (sabah bulantısı) ve yorgunluğunuz tamamen düşebilir veya tamamen yok olabilir. Ancak, vücudunuzda daha fazla değişiklik olduğunu da fark edeceksiniz. Karnınız büyüyen bebekle genişledikçe ortaya çıkmaya başlayacaktır. İkinci üç aylık dönemin sonunda bebeğinizin hareket ettiğini bile hissedebileceksiniz!



İkinci Trimester: Gebenin Deneyimlediği Fiziksel ve Duygusal Değişiklikler

Vücudunuzda ikinci trimesterde fark edebileceğiniz bazı değişiklikler şunlardır:

- Sırt, karın, kasık veya uyluk ağrıları ve ağrıları
- Karnınız, memeleriniz, uyluklarınız veya kalçalarınızdaki çatlak izleri
- Cildinizin meme uçlarının etrafından koyulaşması
- Göbek deliğinden kasık saç çizgisine kadar uzanan ciltte bir çizgi (linea nigra)
- Genellikle yanaklar, alın, burun veya üst dudaktaki koyu cilt lekeleri. Buna bazen gebelik maskesi (melazma veya Chloasma fasiyesi) denir .
- Uyuşmuş veya karıncalanan eller (karpal tünel sendromu)
- Karın, avuç içi ve ayak tabanlarında kaşıntı. *(Bulantı, iştahsızlık, kusma, derinin sararması veya kaşıntı ile birlikte halsizlik varsa doktorunuzu arayın. Bunlar karaciğer probleminin belirtileri olabilir.)*
- Ayak bilekleri, parmaklar ve yüzün şişmesi. *(Ani veya aşırı bir şişlik fark ederseniz veya çok fazla kilo alırsanız hemen doktorunuzu arayın. Bu preeklampsi denilen ciddi bir durumun işareti olabilir.)*



İkinci Trimester: 16 Haftadaki Bebek

Vücudunuz ikinci üç aylık dönemde değişir, bebeğiniz gelişmeye devam eder:

- Kas-iskelet sistemi oluşmaya devam ediyor.
- Cilt oluşmaya başlar ve neredeyse yarı saydamdır.
- Mekonyum bebeğinizin bağırsak sisteminde gelişir. Bu bebeğinizin ilk bağırsak hareketi olacak.
- Bebeğiniz ağızla hareketleri emmeye başlar (emme refleksi).
- Bebeğiniz yaklaşık 12 cm uzunluğundadır.



İkinci Trimester: 20 Haftadaki Bebek

İkinci üç aylık dönemde yaklaşık 20 haftada bebeğiniz gelişmeye devam eder:

- Bebeğiniz daha aktif. Hareket veya tekme hissedebilirsiniz.
- Bebeğiniz lanugo adı verilen ince ve tüylü saçlarla verniks adı verilen mumsu bir koruyucu örtü ile kaplanmıştır.
- Kaşlar, kirpikler, tırnaklar ve ayak tırnakları oluşmuştur. Bebeğiniz kendini bile çizebilir.
- Bebeğiniz duyabilir ve yutabilir.
- Şimdi hamileliğinizin yarısında, bebeğiniz yaklaşık 17 cm uzunluğunda ve yaklaşık 300 gr ağırlığında.

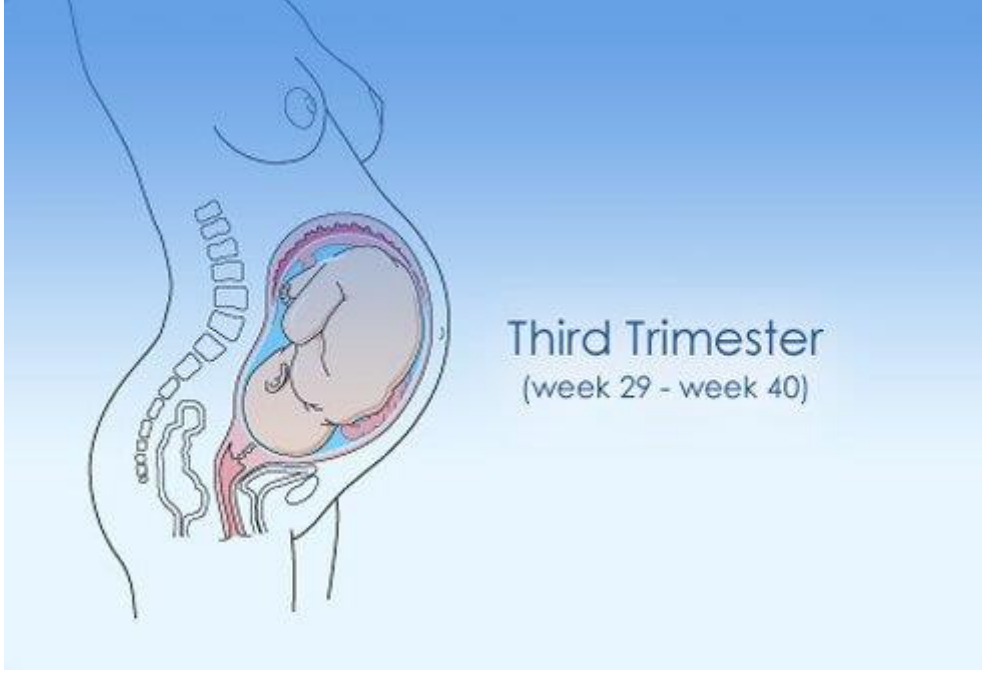


İkinci Trimester: 24 Haftadaki Bebek

24 hafta içinde, büyüyen bebeğiniz için daha da fazla değişiklik meydana gelir:

- Bebeğin kemik iliği kan hücreleri yapmaya başlar.
- Bebeğinizin dilinde tat tomurcukları vardır.
- Ayak izleri ve parmak izleri oluşmuştur.
- Saçlar bebeğinizin kafasında büyümeye başlar.
- Akciğerler oluşur, ancak henüz çalışmaz.
- Bebeğinizin düzenli bir uyku döngüsü vardır.
- Bebeğiniz bir erkekse, testisleri skrotuma inmeye başlar. Bebeğiniz bir kıyza, rahim ve yumurtalıkları yerindedir ve yumurtalıklarda ömür boyu yumurta arzı meydana gelmiştir.
- Bebeğiniz yağ depolar ve yaklaşık 600 gr ağırlığında ve 30 cm uzunluğundadır.

Üçüncü üç aylık dönem



Üçüncü Trimester: Hafta 29 - Hafta 40 (doğum)



Üçüncü Trimester: Gebenin Deneyimleyeceği Değişiklikler

Üçüncü üç aylık dönem gebeliğin son aşamasıdır. İkinci üç aylık dönemde başlayan rahatsızlıklar bazı yenileri ile birlikte devam edecek. Bebek büyüdükçe ve iç organlarınız üzerinde daha fazla baskı oluşturduğundan, nefes almada zorluk çekebilir ve daha sık idrara çıkmanız gerekebilir. Bu normaldir ve doğum yaptığınızda bu rahatsızlıklar son bulur.



Üçüncü Trimester: Gebenin Deneyimleyebileceği Duygusal ve Fiziksel Değişiklikler

Üçüncü ve son üç aylık dönemde, aşağıdakiler dahil daha fazla fiziksel değişiklik göreceksiniz:

- Ayak bilekleri, parmaklar ve yüzün şişmesi. *(Ani veya aşırı bir şişlik fark ederseniz veya çok hızlı kilo alırsanız, derhal doktorunuzu arayın. Bu preeklampsi denilen ciddi bir durumun işareti olabilir.)*
- Hemoroid
- Kolostrum denilen sulu bir süt öncesi sızdıran hassas göğüsler
- Göbek deliğiniz çıkıntı yapabilir
- Bebeğiniz "düşüyor" veya karnınızın altından aşağı doğru hareket ediyor
- Gerçek veya yanlış doğum belirtisi olabilecek kasılmalar
- Üçüncü trimesterde fark edebileceğiniz diğer semptomlar arasında nefes darlığı, mide ekşimesi ve uyumakta zorluk vardır



Üçüncü Trimester: Son Tarih Yaklaşımları Olarak Değişiklikler

Vücudunuzda göremediğiniz üçüncü trimesterde başka değişiklikler oluyor. Son randevunuz yaklaştığında serviksiniz doğum sırasında serviksin açılmasına yardımcı olan, akıntı denilen bir işlemde incelir ve yumuşar. Doktorunuz, özellikle bitiş tarihine yaklaştığınız gibi, düzenli muayenelerle hamileliğinizin gelişimini izleyecektir.

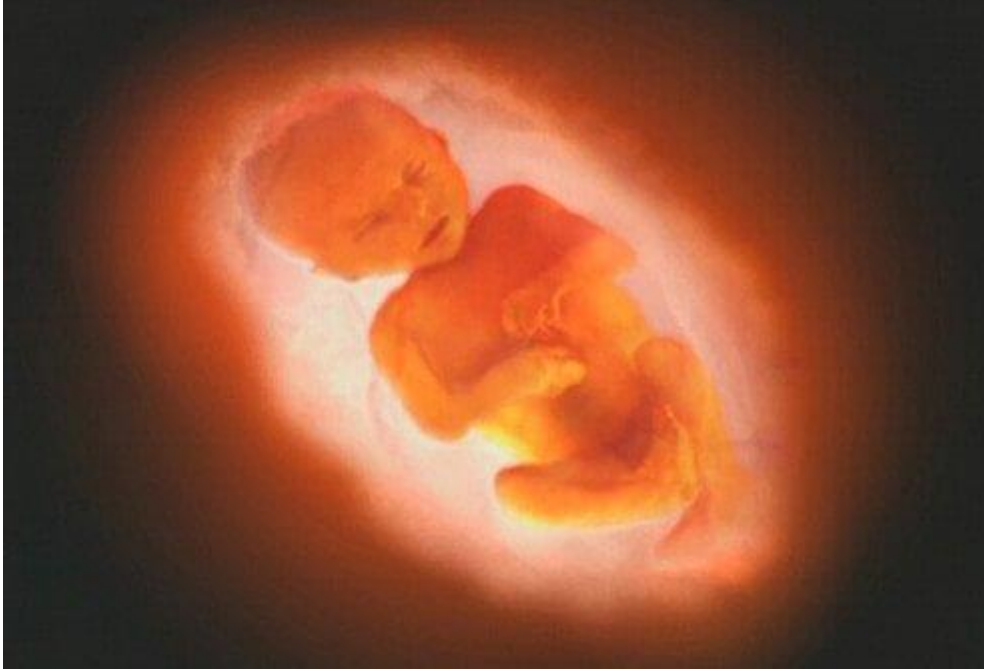


Üçüncü Trimester: 32 Haftadaki Bebek

Üçüncü üç aylık dönemde 32. haftada bebeğinizin gelişimi devam eder:

- Bebeğinizin kemikleri yumuşak ama tamamen şekillendirilmiş.
- Hareketlidir ve tekme artar.

- Gözler açılabilir ve kapanabilir.
- Akciğerler tamamen oluşmaz, ancak pratik "nefes" hareketleri oluşur.
- Bebe inizin vücudu demir ve kalsiyum gibi hayati mineralleri depolamaya ba lar.
- Lanugo (ince sa lar) dökülmeye ba lar.
- Bebe iniz haftada yaklaşık 200 gr kazanıyor, yaklaşık 1700 gr a ırlı ında ve yaklaşık 43 cm uzunluğunda.



   nc  Trimester: 36 Haftadaki Bebek

36. haftada, son randevunuz yaklaşırken, bebe iniz gelişmeye devam eder:

- Koruyucu mumlu kaplama (vernix) kalınlaşır.
- Vücuttaki ya  artar.
- Bebe iniz büyüyor ve dolaşmak için daha az alana sahip. Hareketler daha az güçlüdür, ancak yine de onları hissedeceksiniz.
- Bebe iniz yaklaşık 48 cm uzunluğunda ve yaklaşık 2650 gr a ırlı ındadır.



Üçüncü üç aylık dönem: Bebek 37 ila 40 Hafta

Son olarak, 37 ila 40 hafta arasında bebeğinizin gelişiminin son aşamaları gerçekleşir:

- 37 haftanın sonunda, bebeğinizin tam süreli olduğu kabul edilir.
- Bebeğinizin organları kendi başlarına işlev görebilir.
- Doğum tarihine yaklaştığınızda bebeğiniz doğum için baş aşağı pozisyona dönebilir.
- Ortalama doğum ağırlığı 3500 gr ve ortalama uzunluk 49-52 cm uzunluğundadır. Tam dönem bebeklerin çoğu bu aralıklara girer, ancak sağlıklı bebekler birçok farklı ağırlık ve boyutta gelir. **(39)**