



# Düşük yapmak DÜNYANIN SONU DEĞİL

Her anne adayı sorunsuz bir hamilelik geçirip, sağlıklı bir şekilde bebeğine kavuşmak ister. Maalesef her hamilelik doğumla sonlanmıyor. Yine de bu dünyanın sonu değil. Düşük sürecini ve tekrar bebek sahibi olabilmek için yapılması gerekenleri uzmanlara sorduk.

**K**asık ağrısı, kramp, vajinal kanama sonrası gebeliğin sonlanması düşük olarak adlandırılıyor. Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Nuri Ceydeli, "20'nci haftadan önce gebeliğin sonlanması kendiliğinden düşüktür" diyor. Anne adayının yaşı, önceki gebelik hikayesi, varsa kronik hastalığı, genetik faktörler düşük riski oluşmasında etkili olabiliyor. İlk üç aydaki düşüklere yüzde 60'ı genetik sorunlardan kaynaklanıyor. Bazı düşüklere daha fark edilmeden adet döneminde gerçekleşirken, genetik nedenler

dışında enfeksiyon, rahim içindeki anatomik sorunlar, endokrin faktörler, immünolojik faktörler, kan pıhtılaşma mekanizmasındaki problemler, hipertansiyon, tiroid bozuklukları, diyabet, metabolik bozukluklar gibi annenin sistemik hastalıkları, kardiyovasküler ve böbrek fonksiyonlarını etkileyen durumlar, lupus gibi bağ dokusu hastalıkları düşüğe etken oluyor. Peki düşük neden oluyor? Op. Dr. Ceydeli gerekçeleri şöyle sıralıyor, "Kan uyuşmazlıkları, annenin bağışıklık sistemini bozan durumlar herpes-kızamıkçık-klamidy-a-toksoplazma-sitemegalo

virüs gibi enfeksiyonlar, annenin kullandığı çeşitli feratojenik ilaçlar, ağır metaller, sigara-uyuşturucu bağımlılığı, rahim içindeki doğumsal sorunlar, miyomlar, uterin cerrahiler sonrası oluşan yapışıklıklar, rahim ağzı yetmezliği, gebe uterusu gelen travmalar araştırılmalı. Gebeliğin erken döneminde kasıklarda ağrı, hassasiyet, göğüslerde dolgunluk, ufak tefek lekelenmeler olabilir. Bunların olması her zaman düşük olacağı anlamına gelmez. Gebelik hormonu (BHCG) değerinin düşük olması veya düzensiz artması yol gösterici olabilir."

## DÜŞÜK SONRASI NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Düşük sonrası detaylı bir muayene yapılması gerekiyor. Op. Dr. Nuri Ceydeli, "Olası hastalıkları ortaya koymak için kan testleri, gerekirse histeroskopi, laparoskopi yapılabilir. Sağlıklı yaşam, sağlıklı beslenme, olası dış etkenlerden uzak durmak düşük sonrası kadını her anlamda kendini daha iyi hissetmesini sağlar" görüşünü savunuyor. Düşük sonrası kanama yoksa ortalama iki hafta içinde normal cinsel hayata dönülebiliyor ama prezervatifle korunmak gerekiyor. Düşük sonrası en az bir normal

adet görmeden yeni gebelik oluşması risk taşıyor. Yavaş fiziksel aktiviteler öneriliyor. Vücut performansını çok zorlayacak, kalp ritmini 120-140 dakikanın üzerine çıkaracak metabolizmayı yıkım sürecine geçirecek ağır fiziksel aktivitelerden uzak durmak gerekiyor. Yüzmek, yürümek, yavaş tempolu kısa süreli koşma, bisiklet, pilates yoga ideal sporlar... Her şey yolunda giderse, tam düşük tamamlandıktan ortalama 30-40 gün sonra adet periyodu gerçekleşiyor.



## TEKRAR HAMİLELİK KARARI

Psikolog Atçeken, tekrar hamile kalmadan önce yasinı tamamlamış olması önemli diyor. Böylece yeni bebeğe duygusal dünyasında yer açılıyor, daha rahat, sakin ve huzurlu bir hamilelik geçiriliyor. Aksi takdirde yeniden düşük korkusu yaşanabiliyor, bu korku da karında gelişen bebeğine geçebiliyor. Unutmayın, araştırmalar babaların da duygusal ve psikolojik olarak eşlerinin hamilelik sürecinden çok etkilendiğini gösteriyor. Hatta düşük sonrasında depresyon ve kaygı bozuklukları yaşayan erkekler de oldukça fazla. Oysa toplumda babaların bu duyguları çok görmezden geliniyor, bastırılıyor. Yasını yaşayamayan erkek bunu fiziksel problemler ve öfke olarak dışa vuruyor.

## DÜŞÜK PSIKOLOJİSİ

Peki bu süreci yaşayan anne adayları kendini nasıl hissediyor? Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Çift ve Aile Terapisti Şirin Hacıömeroğlu Atçeken hamileliğin bir kadının hayatındaki en önemli süreçlerden biri olarak tanımlıyor, "Bana göre bir insana can vermek duygusal, fizyolojik, psikolojik ve manevi olarak çok kutsal bir deneyim. Bu süreç düşükle sonlandığında anne adayı derin bir 'kayıp' deneyimi yaşıyor. Kayıp, içerisinde çeşitli karmaşık duyguları barındırıyor; anne adayı hayal kırıklığı, üzüntü, çaresizlik, öfke, suçluluk, ümitsizlik gibi hislere kapılıyor. Yaşanan bu kayıp kadın için bir kimlik kaybı olduğu kadar, geleceğe dair ümitlerin ve hayallerin de kaybı olabiliyor. Maalesef; anne adayının, yaşadığı düşüğe verdiği anlamlar bu deneyimi kişi için travmatik hale getirebiliyor" diyor. Hamileliğin ilk anlarından itibaren kadın bedeni kendisini bu deneyime hazırlıyor, bedende bir çok değişiklik oluyor, hormonlar salgılanıyor ve ilk andan itibaren kadın bebeğine bağlanıyor. Psikolog Atçeken, "Düşük yaşayan kadınlar, gerekli desteği almamış ve yas tutmamışsa daha sonra; depresyon, kaygı bozuklukları, panik atak, stres bozukluğu ve baş, sırt, boyun ağrıları, mide sorunları, deri döküntüleri gibi fiziksel problemler, geçmiş kayıpların tetiklenmesi, geleceğe dair umutsuzluk, yeniden çocuk sahibi olamama endişeleri, kronik stres ve gerginlik, günlük hayatta tahammülsüzlük, ilişki problemler yaşayabiliyor" diyor.

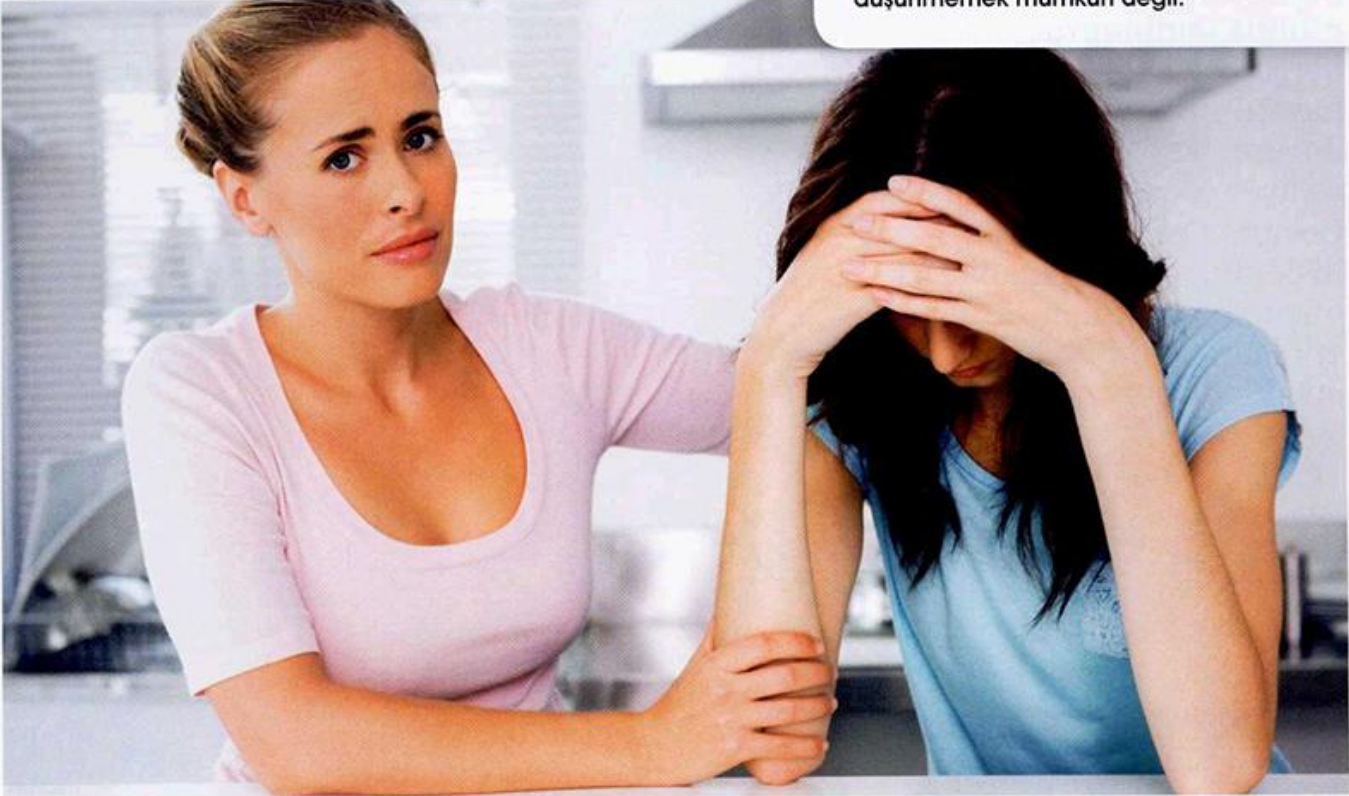
## NASIL ATLATILIR?

Araştırmalar düşük yapmış kadınların gelecekte sağlıklı bebekler doğarsalar da doğum sonrası depresyonuna ve çocuklarıyla bağlanma problemleri yaşamaya daha meyilli olduklarını gösteriyor. Peki bu süreç nasıl sağlıklı atlatılabilir? Düşük kaybını ve yasını küçümsememek, üzerini kapamaya çalışmamak gerek. Aynı şey kadının çevresi için de geçerli. Bu süreci yaşamaya kendine izin vermeli. Yas tutarken önce şok, sonra inkar, ardından durumun gerçekliğiyle yüzleşildiğinde öfke ve içsel pazarlık, daha sonra depresyon ve en son da durumu kabullenme ve hayatını yeniden düzenleme yaşanıyor. Yas tutulmadığında kişinin hayat kalitesi düşüyor, ilerleyen yıllarında farklı deneyimlerde yeniden ortaya çıkabiliyor. Eş desteği de çok önemli. Konu hakkında konuşabilmek, duygularını anlamak ve diğerleri tarafından anlaşılması sürecin sağlıklı atlatılmasında rol oynuyor. Bunlara rağmen düşük yaşayan kadın bunu atlatamıyorsa mutlaka profesyonel destek almalı. Psikolog Atçeken, en sık yapılan hatanın 'önemli değil, yeniden çocuğun olur' demek olduğunu söylüyor. Kaybı görmezden gelmek yerine kadına 'acını anlıyorum, haklısın bunu yaşa, anlat, ben yanındayım' demek gerekiyor.

*İlk gebeliğin kendi kendine düşme riski yüzde 15-40 iken, birbirini takip eden iki düşük riski yüzde 2-3, üçüncü düşük riski ise yüzde birin altında. **Düşük yapmak demek kadının, bir daha sağlıklı bir hamilelik yaşamayacağı anlamına gelmez. Anne adayını tekrar hamile kalarak sağlıklı bir şekilde bebeğini kucayına alabilir.***

## DÜŞÜK 'DOĞAL ELEME' Mİ?

Psikolog Atçeken Atçeken bu soruyu şöyle yanıtlıyor; "Tıp uzmanları eğer kadında yapısal veya genetik bir bozukluk ya da hormonal bir dengesizlik yoksa düşüğün hatalı organizmanın vücut tarafından doğal bir şekilde atılması olduğunu yani bunun doğal bir eleme olduğunu söylüyor. Ben de buna katılıyorum; beden, özellikle de hamilelik sürecindeki kadın bedeni o kadar mükemmel, mucizevi ve hayranlık uyandıran bir sistem ki doğal olarak gerçekleşen her sürecin bir anlamı olduğunu düşünmemek mümkün değil."



## DÜŞÜK SONRASI BESLENME

Diyetisyen ve Yaşam Koçu Gizem Şeber düşük yaşayanların; yeniden toparlanması ve yeniden gebeliğe hazırlanması için beslenmelerinde nelere dikkat etmesi gerektiğini anlattı...

**DEMİR DEPOLARINI DOLDURUN!** Kanamalı bir düşük sonrası, halsiz ve bitkin hissedenlerin demir depoları boşalıyor ve kansızlık yaşıyorlar. Demir depolarını doldurmak; hem enerji hissetmek hem de gebeliğe yeniden hazırlanmak için önemli. Demir mineralinin en zengin kaynağı kırmızı et. Tavuk, balık, kırmızı et, yumurta yemek önemli. Ispanak, pazı, nohut gibi bitkisel kaynaklı demirin vücutta kullanılabilmesi için yanına hayvansal kaynaklı demir alınmalı. Bu nedenle bu tür besinleri etli, kıymalı pişirmek, daha fazla fayda sağlıyor. Çay ve kahve gibi tanen içeren içecekler demir kullanımını engelliyor. Çay içmek isteyenler açık ve limonlu içmeli, yemekten 45 dakika sonraya kadar bu içecekler tüketilmemeli. Bunun yanında C vitamini almak demir mineralinin kullanılmasına destek oluyor. Bu nedenle çiğ sebzelere ve taze meyveler de tüketilmeli.

**FOLİK ASİTTEN ZENGİN BESLENİN!** Yeniden gebe kalmayı düşünenler folik asitten zengin beslenmeli ve folik asit desteği almalı. Koyu yeşil yapraklı sebzeler, tahıllar ve kuruyemişler her ne kadar folik asit içerse de, gebeliğe

hazırlanan kadınlarda gebelik öncesi üç ay ve gebelik döneminin ilk üç ayında folik asit desteği alması öneriliyor.

**B VİTAMİNLERİNİ ÖNEMSEYİN!** Sinir sistemi açısından B vitaminlerinin önemi yadsınamaz. Doktorunuz gerekli görüyorsa B vitamini desteği kullanılmalı. Tam tahıllı ekmekler, yulaf, kuru baklagiller zengin B vitamini kaynağı. Süt ve süt ürünleri ve et, tavuk, balık gibi hayvansal gıdalar ise bitkisel besinlerde bulunmayan B12 vitamini içeriyor. Her gün iki bardak süt ve en az iki kofte kadar et, tavuk veya balık tüketilmeli.

**MORAL YÜKSELTEN BESİNLER!** Mutsuz hissedenler mutluluk hormonu serotonini arttıracak gıdaları tüketmeli. Her gün bir muz, 1-2 parça peynir ve 30 gr. bitter çikolata yenebilir.

**GEBELİKTE ANANAS TÜKETİN!** Yapılan bilimsel çalışmalar, ananasın ilk üç ayda bebeğin tutunmasını kolaylaştırıcı etkisi olduğunu belirtiyor. Yeniden gebe kalmaya hazır hissedenler ve yeni gebe olanlar ilk üç ay bu meyveyi tüketmeli.