

5. ÜNİTE

AİLE HAYATI, PLANLAMASI VE ANA ÇOCUK SAĞLIĞI

I. AİLE HAYATI

Aile sosyal bir kurum ve duygusal ihtiyaçların karşılandığı bir birliktir. Ailesiz bir toplum düşünülemez. Toplumların gelişimine paralel olarak aile yapısı da değişir.

1. Aile Kavramı ve Toplumdaki Yeri

Evlilik ve kan bağına dayanan; anne, baba ve çocuklardan oluşan en küçük birim, **AİLE**dir. Aile; geniş ve çekirdek aile olmak üzere iki tiptedir.

Geniş aile; ana, baba, çocuklar, büyük anne, büyük baba, hala, teyze, amca, dayı gibi bireylerin birlikte yaşadıkları aile biçimidir.

Çekirdek aile ise anne, baba ve evlenmemiş çocuklardan oluşur. Günümüzde çekirdek aileye daha çok rastlanmaktadır. Ailenin temeli örf, âdet ve hukuk kuralları ile atılır. Sevgi ve saygıyla devam ettirilir. Ailenin temel görevi toplumun sürekliliğini ve gelişmesini sağlamak amacıyla yeni kuşaklar yetiştirmektir.

Aile bireyleri dışarıdan gelebilecek bütün olumsuzluklara karşı birbirlerini korurlar. Aile barınma, beslenme, giyinme gibi ihtiyaçların karşılandığı ve çocukların eğitimlerinin başladığı bir kurumdur. Çocuk; konuşma yeteneğini, inançlarını, düşünme fonksiyonlarını, toplumsal kuralları, davranışları, sevgiyi, saygıyı, güzel ahlaki aile içerisinde edinir.

Ailenin toplumumuzdaki yeri Anayasa'nın 41. maddesinde, "**Aile, Türk toplumunun temelidir.**" şeklinde vurgulanmaktadır.

Devlet, ailenin korunması ve aile planlamasının uygulanmasını sağlamak için gerekli önlemleri alır.

2. Aile Hayatına Etki Eden Faktörler

Sağlıklı ailelerden oluşan toplumlar da sağlıklı olur. Aile hayatının sağlıklı olmasını etkileyen bazı faktörler vardır.

a. Evliliğe karar vermede etkisi olan faktörler

Dünyanın hemen her yerinde insanlar sosyal durumları, meslekleri, inançları ne olursa olsun evliliği, yuva kurmayı yaşamın önemli olaylarından biri olarak kabul ederler. Kadınla erkek birbirini tamamlayan iki farklı cinsiyet olduklarından ve birbirlerine ihtiyaç duyduklarından yasal olarak evlilikle bir araya gelirler.

Evlenecek çiftler kuracakları yeni yuvada rollerinin ve sorumluluklarının ne kadar önemli olduğunu bilmelidirler. Saygı, sevgi, anlayış ve iyi niyetle huzurlu bir yaşam sürdürebilmeyi amaç edinmelidirler.

b. Aile hayatına etki eden faktörler

Yeni bir ailenin kurulması, birbirlerini seven erkek ve kadının birbirlerini eş olarak kabul etmeleriyle mümkündür.

Bir ailenin uzun yıllar huzurlu, mutlu ve başarılı olabilmesi için bazı etmenlerin göz önüne alınması gerekir. Kişiler, bu etmenleri kendileri açısından gözden geçirmeli ve iyiye doğru geliştirmeye çalışmalıdırlar. Evlilik yaşamına etki eden etmenleri aşağıdaki gibi açıklayabiliriz.

Sosyal durum, eşlerin yetiştiği sosyal ortamlar demektir. Ailenin ilişki içinde olduğu sosyal çevre, evliliğin sürmesinde önemli etkindir. Çünkü sosyal durum etmenlerine göre ailenin nasıl yaşayacağı, günlerinin nasıl geçeceği, eşlerin çalışıp çalışmamaları gibi konular belirlenir. Bu yaşantı, bireyleri mutlu edebiliyorsa evlilik devam edebilir.

II. AİLE PLANLAMASI

Aile planlaması; çocuk yapma yeteneği ve özgürlüğünün ailenin sağlığını, ekonomisini ve mutluluğunu bozmayacak şekilde kullanılmasını öngörür.

a. Aile planlamasının tanımı

Ailelerin istedikleri zaman, bakabilecekleri sayıda çocuk sahibi olabilmesi için sürdürülen çalışmalara **AİLE PLANLAMASI** denir.

Aile planlaması hizmetleri şu iki grupta sunulur:

1. İstedikleri hâlde çocuk sahibi olamayan ailelere, çocuklarının olabilmesi için sunulan hizmetler.
2. Belli sayıda çocuk isteyen ailelere, bakabilecekleri sayıda çocuk sahibi olabilmeleri için sunulan hizmetler. Gebelikten korunma yöntemlerinin öğretilmesi de bu hizmetler içinde yer almaktadır.

Aile planlamasıyla ilgili hizmetler arasında, istenmeyen zamanlarda çocuk sahibi olmayı engelleyen tıbbi yöntemler de vardır. Aile planlaması hizmetleri, ülkemizde özel ve resmî kuruluşlar tarafından verilmektedir. Özellikle devlete bağlı sağlık kuruluşlarında doğum kontrolü ve aile planlaması hizmetleri ücretsiz olarak sunulmaktadır. Bu konuda başvurulacak resmî kuruluşlar şunlardır:

- Sağlık ocakları
- Ana, çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezleri
- Doğumevleri
- Hastanelerin kadın hastalıkları ve doğum klinikleri

b. Aile planlamasının ana çocuk sağlığına etkisi

Bir ülkenin sağlık düzeyi, o toplumun annelerinin sağlıklı oluşu ile yakından ilgilidir. Kadınlarımızın bir kısmı ilkel yöntemlerle gebeliği önlemeye çalışarak ya da sağlık koşullarından uzak, sık doğum yaparak yaşamlarını yitirirler. Doğum sayısı arttıkça gebeliğin seyri ve anne adayının sağlık sorunları da artmaktadır.

2 -3 yıldan daha kısa aralıklarla yapılan doğumlarda, bebek sakat veya ölü doğabilmekte ve buna paralel olarak anne ölümleri de artmaktadır.

17 yaşından küçük ve 35 yaşından büyük kadınların gebelikleri risklidir. Aile planlaması sayesinde gebelik, doğum, düşük ve lohusalığa bağlı anne ölümleri azalır. Çok doğum yapmak, anne sağlığını olumsuz yönde etkiler. Aile planlamasının verildiği toplumlarda anne ve bebek ölümü, erken doğum, düşük ağırlıklı bebek oranları azalır. Aile planlaması sayesinde az sayıda çocuk sahibi olan aileler, çocuklarına daha iyi bir ortam hazırlarlar. Çocuklarıyla daha çok ilgilendikleri ve gelişmelerini yakından takip ettikleri için de sağlıklı çocuklar yetiştirmeleri mümkün olur.

c. Toplum sağlığı açısından aile planlaması

Bir ülkenin kalkınma hızı, nüfus artış hızıyla ters orantılıdır. Nüfus artış hızının fazla olduğu ülkelerde çevre kirliliği, işsizlik, açlık, konut azlığı gibi sorunlar da ortaya çıkmaktadır.

Doğum oranı, kırsal yerleşimlerde ve eğitim düzeyi düşük toplumlarda daha fazladır. Buna karşın gelişmiş ülkelerin aile bireylerinin sayısı, gelişmemiş ülkelere oranla azdır. Bu bilgilere göre aradaki farklılığı oluşturan etkenlerden biri aile planlamasıdır.

III. ANA VE ÇOCUK SAĞLIĞI

Sağlık hizmetleri açısından evli olsun ya da olmasın, çocuk sahibi olup olmadığına bakılmaksızın doğurganlık dönemindeki kadın **ana** olarak isimlendirilir. Doğurgan dönem 15-49 yaş arasındadır. 15 yaşından daha küçükler ise çocuk olarak kabul edilmektedir.

1. ANA SAĞLIĞI

Gebelik, doğum, lohusalık ve emzirme ana sağlığını önemli ölçüde etkiler.

a. Gebelik dönemi

Gebelik, kadın üreme hücresi olan yumurtanın, erkek üreme hücresi sperm tarafından döllenenmesi ile başlar. Doğum ile son bulur.

Kadınlarda ergenlik döneminden itibaren ortalama 28 gün arayla bir yumurta olgunlaşarak yumurtalıktan atılır. Fallop tüpleri tarafından tutulan yumurta, burada ilerleyerek rahim içine gelir. Rahim (uterus) içini kaplayan doku, hormonların etkisiyle kalınlaşmıştır. Yumurta hücresi döllenenmeden rahme gelirse rahim içindeki kalınlaşmış doku parçaları ve bir miktar kanla birlikte dışarı atılır. 28 gün arayla tekrarlanan bu olaya **âdet döngüsü** denir. Âdet döneminde kanamalar 3-7 gün sürer. Âdet kanamaları, genellikle 12-49 yaşları arasında yaşanır. Âdetten sonraki 14. günde yumurtalıktan atılan yumurta sperm ile karşılaşırsa döllenebilir.

Dölllenme, gelişimini tamamlamış olan yumurta ve sperm hücrelerinin çekirdeklerinin birleşmesidir. Dölllenme fallop tüplerinde oluşur ve bu esnada birçok sperm hücresi yumurtaya yaklaşmıştır. Bunlardan bir tanesi yumurta hücresinin zarını delerek baş ve orta kısmı ile yumurtanın içine girer. Spermin kamçısı dışarıda kalır.

1. Gebelik belirtileri

Gebelik kuşkusu yaratan belirtiler şunlardır:

- Âdet kanamasının olmaması
- Bazı besinlere karşı aşırı istek
- Hâlsizlik, bulantı, kusma
- Memelerdeki büyüme, dolgunlaşma, uçlarındaki kahverengi halkalarda büyüme ve koyulaşma
- Deri renginin koyulaşması ve karın derisindeki gebelik çizgisinin belirgin hâle gelmesi

Gebelik tanısını kesinleştiren durumlar şunlardır:

- Hormon testlerinin yapılması
- Bebek kalp seslerinin duyulması
- Bebek hareketlerinin hissedilmesi
- Karnın aşırı derecede büyümesi
- Ultrasonografide bebeğin belirlenmesi

2. Gebelik döneminde bakım

Gebelik kesinleştikten sonra gebe kadının sağlıklı ve normal doğum yapabilmesi için belli aralıklarla doktora muayene olması gerekir. Böylece gebelik bütün yönleriyle yakından izlenmiş olur. İlk yedi ayda anormal bir gelişme olmadıkça gebe kadının ayda bir doktora gitmesi önerilir. 7. aydan sonra 15 günde bir, son ayda ise haftada bir doktora başvurması gerekir.

3. Gebelik döneminde sorunlar

Gebelik döneminde dikkat edilmesi gereken bazı hususlar vardır. Aksi takdirde çeşitli sorunlarla karşılaşılabilir, annenin ve bebeğin yaşamı tehlikeye girebilir.

Gebeliğin ilk üç ayında röntgen ışınlarından sakınmak gerekir. Anne rahmindeki fetüsün zararlı olan röntgen ışınlarına maruz kalması, gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Bebeğin sakat olmasına yol açabilir. Hatta gebeliğin zamanından önce sonlanmasına neden olabilir.

Gebelikte annenin sigara, alkol ve uyuşturucu gibi sağlığa zararlı maddeler kullanması hem anneyi hem de bebeği olumsuz yönde etkiler. Gebeliği sırasında sigara kullanan kadınların daha düşük kilolu bebekler doğurdukları belirlenmiştir. Bu bebeklerde astım benzeri akciğer hastalıkları, kalp ve damar sorunları görülebilmektedir. Alkol ve uyuşturucu maddeler gibi zararlı alışkanlıkları olan annelerde ölü doğumlara ya da yeni doğan ölümlerine daha sık rastlanmaktadır. Ayrıca sakat ve zekâ engelli çocuk doğurma riski de artmaktadır. Gebelik esnasında olduğu gibi gebelikten önce de zararlı maddelerin kullanılması, annenin üreme organlarına ve vücudunun çalışmasına etki eder. Bu da daha sonra gebelik döneminde ana rahmindeki fetüsün gelişimini tehlikeye sokar.

17 yaşından küçük, 35 yaşından büyük kadınların gebeliğinde olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir. 17 yaşından küçük kadınların vücut gelişimi, bebek ve doğum için yeterli olmayabilir. 35 yaşından sonra ise kalp, damar problemleri ve rahim kanamaları görülebilir. Dış ve çoğul gebelik olasılığı artar. İki gebelik arasındaki sürenin 2 yıldan az olması ve dörtten fazla sayıdaki gebelikler de anne açısından risk taşıyır. Kansızlık, vitamin eksikliği, rahimde deformasyon ve yırtıklar, kanamalar görülebilir.

Anne sağlığını etkileyen faktörlerdeki olumsuzlukların fazlalığı, anne ölümlerini artırmaktadır. Anne sağlığının korunması için olumsuz risk faktörlerinin mümkün olduğu kadar ortadan kaldırılması gerekmektedir.

b. DOĞUM

Normal gebelik süresi 280 gün, yani 40 haftadır. Bu süre sonunda, hormonlardaki ani artışla rahimde kasılmalar başlar. Normal bir doğumda, düzenli aralıklarla gelen bu kasılmaların etkisiyle rahim ağzı açılır. Bu durum, doğumun başladığının göstergesi olarak kabul edilir. Bebek, rahimde amniyon kesesi içindedir. Amniyon kesesi de bu esnada patlar. Rahim kaslarının kasılmalarına karın kasları da eşlik eder. Sıklaşan kasılmalar, bebeğin doğum kanalında ilerleyerek vajinadan dışarı çıkmasını sağlar. Bebeğin doğumundan 10-30 dakika sonra plasenta ve amniyon kesesi de dışarı atılır. Böylece doğum tamamlanmış olur.

Normalde bebek, annenin döl yolundan geçerek doğar. Fakat döl yolunun dar olması, bebeğin ters pozisyonda olması gibi durumlarda annenin bu yolla doğum yapması sakıncalı, hatta olanaksız olur. Bazen de bebeğin durumu normal doğuma uygun değildir. Böyle durumlarda bebek ameliyatla alınarak anne ve bebeğin yaşamı tehlikeye atılmamış olur. Sezaryen ameliyatı denilen bu ameliyatta, karın boşluğu açılarak ra-hime varılır. Rahim, bebeğin çıkabileceği kadar kesilerek bebek dışarıya alınır.

c. Lohusalık, emzicilik dönemi ve bakımı

Lohusalık dönemi, doğumdan sonraki 6 haftada kadının rahim, doğum kanalı gibi bölgelerinin gebelik öncesindeki hâline dönmesini içeren süreçtir. Doğumdan sonraki günlerde rahim her gün biraz daha küçülerek eski boyutuna döner. Lohusa-lığın ilk günlerinde, rahim kaynaklı bir akıntı oluşur. Bu akıntı, gittikçe azalarak lo-husalığın son gününe doğru kaybolur.

Bebek doğar doğmaz emzirilmeye başlanmalıdır. Annenin, bebeğini kendi sütüyle beslemeye devam ettiği zaman dilimine **emzicilik dönemi** denir. Bebek emzirilmeye başlanmadan önce meme başı ılık su ile temizlenmelidir. Lohusalık ve emzicilik dönemlerinde doktor önerisi olmadan meme başlarına merhem sürülmesine gerek yoktur. Anne sütü meme uçlarındaki çatlamayı engelleyecek yumuşaklığı sağlayabilecek özelliğindedir. Emzikli kadın, gerekiyorsa meme başı çatlamasını önlemek amacıyla kendi sütünü meme ucuna sürebilir.

Lohusalık ve emzicilik döneminde annenin yeterli ve dengeli beslenmesi sağlanmalıdır. Ayrıca bol sıvı alması gerekmektedir. Ülkemizde bazı yörelerde lohuseya ilk günlerde su verilmemektedir. Bu, çok yanlış bir inanıştır. Bu dönemde anne, ağır işlerden, üzüntüden ve stresten korunmalıdır. Ailesi bu konuda anneye tam destek sağlamalıdır.

Lohusalık döneminde, yüksek ateş ve nabız yükselmesi durumlarında acil olarak doktora başvurmak gerekir. Lohusa humması (albasması), rahim iltihabı sonucu oluşan mikrobik ve ateşli bir hastalıktır. Hastalık, kesinlikle doktor tarafından tedavi edilmelidir. Tedavi gerçekleştirilmediğinde hastalık, ölümle sonuçlanabilir.

2. ÇOCUK SAĞLIĞI

Ana çocuk sağlığı hizmetleri açısından 0-6 yaş arasındakiler çocuk olarak kabul edilmektedir.

a. Büyüme ve gelişme

Normal doğan bir bebeğin boyu, ülkemiz standartlarında 45-50 cm'dir. Bebek, birinci yılın sonunda doğum boyunun yarısı kadar uzar. Ondaki sonraki çocukluk döneminde ise yılda 5-10 cm kadar uzar. Yeterli ve dengeli beslenen çocuklarda boy, normal sınırlardadır. Uzamadaki dengesizlik, büyüme ve gelişmenin normal olmadığının bir göstergesidir.

1.ayda, yüzükoyun yatmışken başını hafifçe kaldırabilir.

2.ayda, yüzükoyun yatarken başını ve göğsünü yataktan kaldırabilir (*Resim 5.13*). Kafasını sağa ve sola çevirir. Konuşmalara gülümser ve sesler çıkarır.

4. ayda, eline aldığı nesnelere ağızına götürülebilir, sallayarak ses çıkarabilir. Sesin geldiği yöne bakar.
8. ayda desteksiz oturabilir. Topları yuvarlar. Üst ortada iki kesici dişi çıkar. Bir iki heceli sözcükler söyleyebilir. Emekleyebilir.
12. ayda, bir eli tutulunca veya eşyalara tutunarak yürüyebilir. Giyinme sırasında vücuduna uygun biçimler vererek yardımcı olmaya çalışır. Gördüğü, hoşuna giden hareketleri tekrarlar.
15. ayda, tek başına yürüyebilir. İki küpü üst üste koyarak kule yapabilir. Düz çizgi çizebilir. Tanıdığı eşyaların isimlerini söyleyebilir. Merdivenden elinden tutulduğunda çıkabilir. Basit emirlere uyar.
18. ayda, acemi ve sert hareketlerle koşabilir. Çekmeceleri karıştırmaktan hoşlanır. Kullandığı sözcük sayısı 10 civarındadır. Kaşığı kullanarak yemeğini kendisi yiyebilir. Altını kirlettiğinde haber verebilir.
- 2 yaşında, kolayca koşabilir. Topa ayağıyla vurabilir. Üç sözcüklü cümleler kurabilir. 6 küp kullanarak kule yapabilir. Tuvalet alışkanlığını kazanabilir.
- 3 yaşında, üç tekerlekli bisiklet kullanabilir. Erişkin gibi merdiven çıkar. Kalemle çapraz çizgiler çizebilir. Adını ve cinsiyetini bilir. Diğer çocuklarla basit oyunlar oynayabilir. Ayakkabılarını giyebilir. Elbisesinin düğmelerini açabilir. Ellerini yıkayabilir.
- 4 yaşında, tek ayak üstünde sekebilir. Makas kullanabilir. Masal anlatabilir. Tek başına tuvalete gidebilir. Dişini fırçalayabilir.
- 5 yaşında oyunlar oynar. Resim çizebilir. Paraları tanır. Kendisi giyinip soyunur. Sorumluluktan hoşlanır. Bilmediği sözcüklerin anlamlarını yakınlarına sorabilir. Renkleri tanır. Hafızası iyi gelişmiştir.

b. Çocuk bakımı

Bir çocuğun sağlıklı büyüebilmesi ve gelişimini normal sürdürebilmesi için beslenmesi kadar bakımı da önemlidir. Çocuk temiz ve sağlıklı bir ortamda büyütülme-i, uygun giydirilmelidir. Doğumundan itibaren düzenli aralıklarla sağlık kontrolü için doktora gidilmelidir.

Bebek doğduktan sonra ilk banyosu yaptırılmalıdır. İyice kurularak giydirilmelidir. Doktor önermemişse pudra, bebek kremi vb. sürülmemelidir. Sık yaptırılan banyo, bebeğin gelişmesini olumlu yönde etkiler. Bebek huzurlu ve rahat uyur.

c. Çocuk beslenmesi

Bebek doğar doğmaz emzirmeye başlanmalıdır. En az 4-6 ay anne sütüyle beslenmelidir. Ayrıca ilk aylarda bebek için en iyi besin, anne sütüdür. Bebeğin emzirmesi iyi beslenmesini sağladığı gibi meme emerken anne ile bebek arasında duygusal bir bağ da oluşur.

Anne sütünün besleyici niteliğinin yanı sıra sindirilmesi de kolaydır. Anne sütünde bebek için gerekli olan yeterli miktarda protein, yağ, şeker gibi temel besin maddeleri bulunur. Anne sütündeki proteinin miktarı ve kalitesi yüksek olduğundan bebeklerin beyin gelişiminde etkilidir. Anne sütündeki demir, kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin miktarı inek sütüne göre daha azdır. Ancak anne sütündeki bu minerallerin bebek bağırsağındaki emilimi inek sütüne göre daha çoktur. Bundan dolayı anne sütüyle beslenenlerde pek fazla kansızlık görülmez. Anne sütü mikropsuzdur ve çocuğun hastalıklara karşı bağışıklık kazanmasını sağlayan antikorlar içerir. Anne sütüyle beslenenlerde raşitizm denilen kemik hastalığı ve alerji daha az görülür.

ç. Aşılama

Bebekler, çeşitli enfeksiyon hastalıklarına karşı zamanında aşılanmalıdır. Aşı, ölü veya zayıflatılmış hastalık etkenlerinden ya da bu etkenlerin zehirlerinden elde edilir. Vücut bir mikroorganizmayla karşılaştığında savunma mekanizmasını harekete geçirerek bu mikroorganizmaya karşı antikor denilen özel maddeler üretir. Her mikroorganizma için üretilen antikor farklıdır. Vücuda ölü veya zayıflatılmış mikroorganizma vermekle bu antikorların önceden oluşması sağlanır.

d. Çocuklarda görülen bazı sağlık sorunları

Çocuklarda çeşitli sağlık sorunlarına rastlanılmaktadır. Bunlar; yüksek ateş, ishal, zatürre, pamukçuk, sarılık, doğmalık hastalıklar olabildiği gibi akraba evlilikleri ve kan uyuşmazlığı ile ilgili de olabilir.