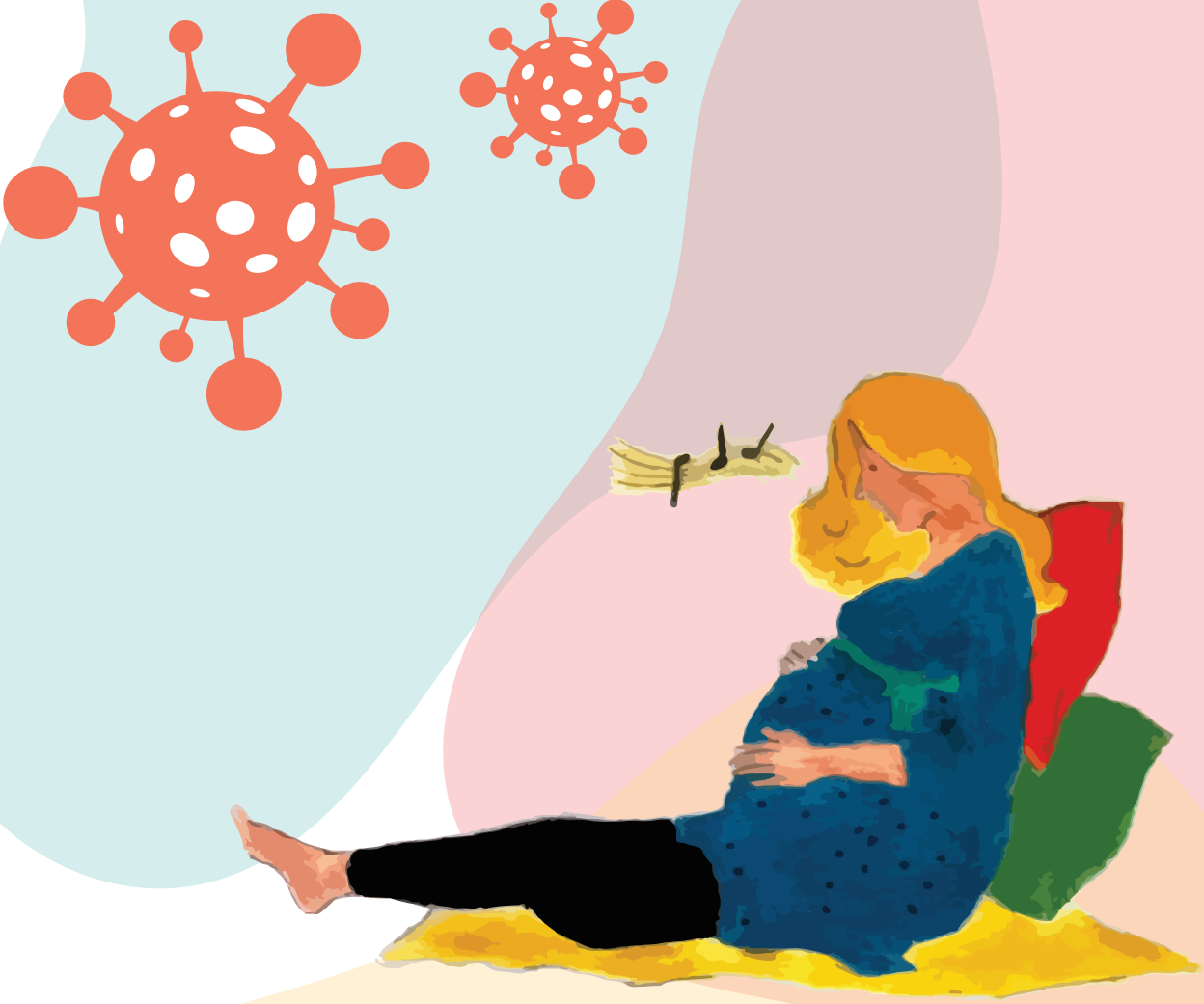


COVID-19 SALGININDA GEBENİN PSİKOSOSYAL SAĞLIĞI



COVID-19 SALGININDA GEBENİN PSİKOSOSYAL SAĞLIĞI



Gebelik dönemi çoğu kadın ve ailesi için eğlenceli ve mutluluk verici bir zamandır. Ancak, küresel bir halk sağlığı sorunu olan COVID-19 salgınının hayatımıza girmesiyle pek çok anne adayı kendinin ve bebeğinin sağlığı için kaygı duymaktadır. İçinde bulunduğumuz sürecin endişe verici bir zaman olduğunu ve ebeveynlik yolculuğunuzun planladığınız gibi sürmediğini biliyoruz. COVID-19 salgını çoğu insanda olduğu gibi, gebelerde de korku, endişe, gelecek kaygısı ve depresyon gibi psikolojik sorunların artmasına sebep olmuştur. Kendinizi endişeli, huzursuz, bunalmış ve yorgun hissediyorsunuz, böyle zamanlarda bu tür duygularının normal olduğunu bilmelisiniz.

Bu rehber pandemi sürecinin beraberinde getirdiği psikososyal sorunlarla etkin bir şekilde baş etmenize yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

COVID-19 SALGININDA GEBENİN PSİKOSOSYAL SAĞLIĞI

GEBELİĞİNİZE ODAKLANIN!!

- 1** Küresel bir krizin ortasında doğum yapmak için hazırlanmak çeşitli duyguları bir arada yaşamanıza sebep olabilir.
- 2** Bir taraftan heyecan ve mutluluk yaşarken, diğer taraftan yorgunluk, korku, endişe ve huzursuzluk yaşayabilirsiniz. Bu duygu karmaşası yüzünden kendinizi suçlamayın.
- 3** Salgının annelik heyecanınızı gölgelemesine izin vermeyin. Salgın sürecinin geçici bir dönem olduğunu, ancak doğumla ilgili anılarınızın ömür boyu hafızanızda yer edineceğini aklınızdan çıkarmayın. Bu nedenle kendinize ve gebeliğinize odaklanın.
- 4** İçinde bulunduğumuz süreç çok farklı hissettirse de kendi sağlığınız ve bebeğinizin sağlığı için atabileceğiniz pek çok adım olabilir
- 5** Salgının getirdiği olumsuzluklara rağmen doğumlar gerçekleşmeye devam etmekte ve kadınların büyük bir çoğunluğu olumlu doğum deneyimleri yaşamaktadır. Bu olağanüstü zamanlarda bebeğini doğurduğu için kendisiyle son derece gurur duyan annelerimizden birisi de siz olabilirsiniz. Gebelik ve doğum süreci aynı zamanda bir değişim ve dönüşüm sürecidir ve bu sürecin sizi güçlendirmesine izin verin.



Sağlık çalışanları olarak bizler doğumunuzu güvenli bir şekilde gerçekleştirmeniz için elimizden gelen çabayı göstereceğiz. İçinde bulunduğumuz sürecin olağanüstü bir dönem olduğunun farkındayız. Bu nedenle seçimlerinizi, planlarınızı ve korkularınızı sizin ve bebeğinizin sağlığından sorumlu olan biz sağlık çalışanlarıyla çekinmeden konuşabilirsiniz.

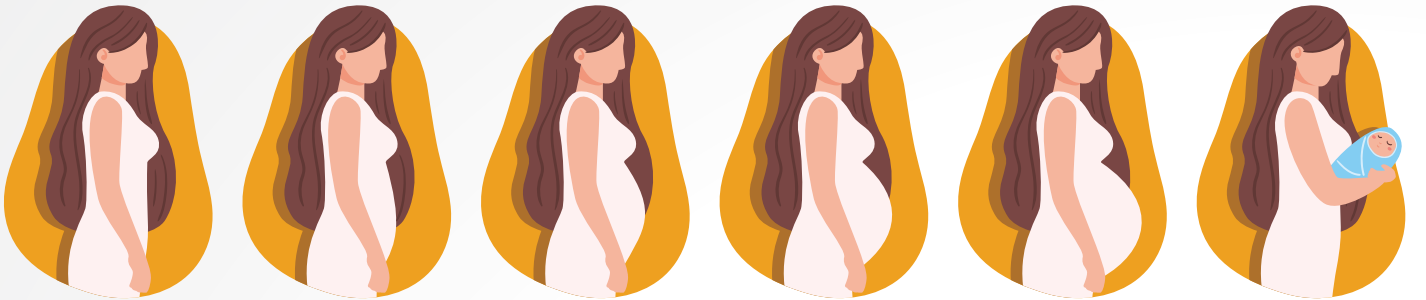
COVID-19 SALGININDA GEBENİN PSİKOSOSYAL SAĞLIĞI

DOĞUM SÜRECİ SİZİ KORKUTMASIN!!

•Özellikle doğumunuz yaklaştıkça doğum sırasında hastaneden COVID-19 enfeksiyonu kapma korkusu yaşıyorsanız ve sizi doğum sırasında hastanede nelerin beklediğini bilmiyorsanız gebelik kontrollerini üstlenen sağlık personeli ile mutlaka korkularınızı paylaşın. Pandemi sürecinde alınan tedbirleri öğrenmek kaygılarınızın hafiflemesine yardımcı olacaktır.

•Pandemi sebebiyle doğum ekibinin görünüşü ve doğumhane ortamı hayal ettiğiniz gibi olmayabilir. Sağlık personeli maske, eldiven, gözlük, koruyucu kıyafetlerden oluşan kişisel koruyucu ekipmanlarla doğum eyleminizi gerçekleştirebilir. Bütün bunların sizin ve bebeğinizin sağlığını korumak ve güvenliği sağlamak adına yapıldığını unutmayın. Doğum ekibinde yer alan sağlık personeli farklı görünse de maskelerin arkasında aynı şefkatli, güven veren ve gülümseyen gözleri ve tüm profesyonel deneyimleriyle sizinle ilgilenecektir. Yalnız olmadığınızı bilin. İhtiyaç duyduğunuz her zaman destek ve rehberlik için yanınızda olduğumuzu aklınızdan çıkarmayın.

COVID-19 pandemi süreci bir gebe olarak hasta haklarınızı etkilemeyecektir. Sağlıklı bir şekilde bebeğinizi kucağınıza almanız için yanınızdayız.



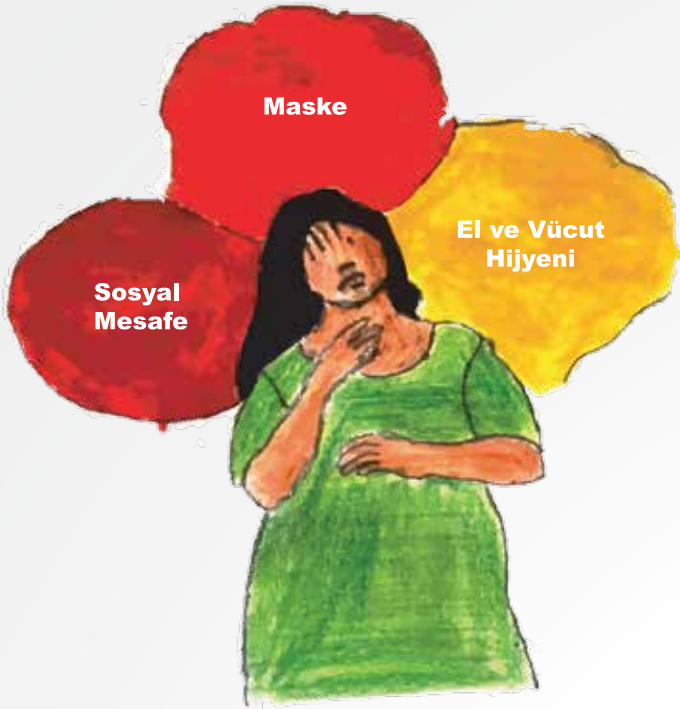
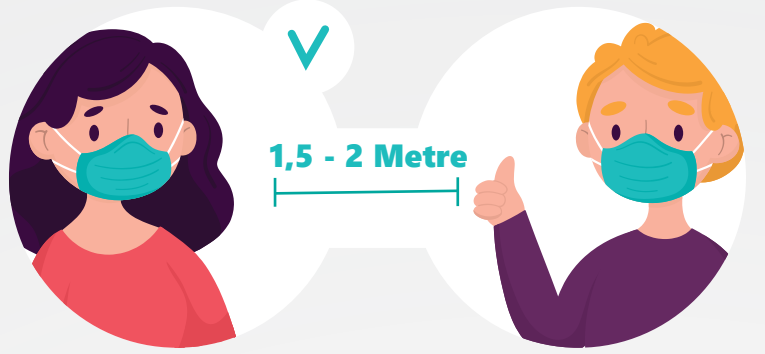
COVID-19 SALGININDA GEBENİN PSİKOSOSYAL SAĞLIĞI



HİJYEN VE KORUYUCU TEDBİRLERE UYUN

•Virüsün kuluçka süresi 2-14 gündür, ancak mikrobun bulaştığı kişiler semptom göstermeye başlamadan önce damlacık yoluyla ve solunumla virüsü bulaştırabilir. Gebelik döneminde bağışıklık ve solunum sistemindeki değişimler nedeniyle gebeler hassas gruplar arasında yer almaktadır.

•Şu ana kadar gebelerde de güvenle kullanılabilecek bir aşı henüz geliştirilmemiş olduğu için, zorunlu olmadıkça yolculuk yapmamalı, toplu taşıma araçlarına binmemeli ve COVID-19 pozitif insanlarla temastan kaçınmalısınız. En önemlisi de maske kullanımı ve kişisel hijyene çok dikkat etmelisiniz.



•Gebeler pandemi sürecinde incinebilir gruplar arasında yer almaktadır fakat gebe bir kadının COVID-19 enfeksiyonunu herhangi birinden daha şiddetli geçirdiğine dair bir kanıt bulunmamaktadır. Bu nedenle, COVID-19 salgınının bütün zamanınızı ve düşüncelerinizi meşgul etmesine izin vermeyin. Kendinize bu sürecin geçici olduğunu sürekli hatırlatın. Ancak, Sağlık Bakanlığı tarafından bildirilen maske, hijyen ve sosyal mesafe kurallarına uymayı da ihmal etmeyin.

COVID-19 SALGININDA GEBENİN PSİKOSOSYAL SAĞLIĞI

RUH SAĞLIĞINIZI KORUYUN!!



- Anne-baba olmaya hazırlanmak herhangi bir zamanda bile bireyler için stres verici olabilmektedir. Olayların kontrolünüz dışında gelişiyor olmasının ve pandemi sürecinde yaşanan belirsizliğin stres yaşamınıza sebep olması anlaşılabilir bir durumdur. Stresli ya da huzursuz olmanız sizinle ilgili bir sorun ya da sizin suçunuz değildir.
- Bu süreçte anne olmak üzere olan pek çok gebenin, hatta sağlık personelinin bile kaygıları olduğunu ve yalnız olmadığınızı unutmayın.
- Medyanın dikkat çekici haberleri sansasyonel hale getirebileceğini aklınızda bulundurarak verilen bilgilerin gerçek resmin tamamını yansıtmadığını ve herkesin aynı şeyleri yaşamak zorunda olmadığını bilin. Haberler ve sosyal medyanın kaygılarınızı artırdığını ya da psikolojik sağlığını olumsuz etkilediğini fark ederseniz, haberleri takip etmeye ara verebilirsiniz.



- Haberleri takip etmek için harcadığınız zamanı sınırlayın, yatmadan en az bir saat önce haberleri kontrol etmekten kaçının veya yalnızca güvenilir kaynaklardan bilgi aldığınızdan emin olun.
- Tıbbi durumunuz, sağlığını, COVID-19'un gebeliğiniz ve bebeğiniz üzerine etkileri ile ilgili sorularınızın yanıtını bakımınızla ilgilenen sağlık personelinden almaya özen gösterin.
- Ayrıca kadınların yaşadığı pozitif doğum deneyimleri konusundaki haberleri ve paylaşımları okumaya, görselleri takip etmeye özen gösterin.

COVID-19 SALGININDA GEBENİN PSİKOSOSYAL SAĞLIĞI

DİKKAT!!

Pandemi sürecinde kendinizi aşırı kaygılı hissederseniz aşağıdaki soruların yanıtını arayın.

- Şu anda neye ihtiyacım var?
- Şu anda bana ne yardımcı olabilir?
- Şu anda kendime nasıl yardım edebilirim?
- Şu anda başkaları bana nasıl yardımcı olabilir?
- Başkalarının yardımına nasıl ulaşabilirim?

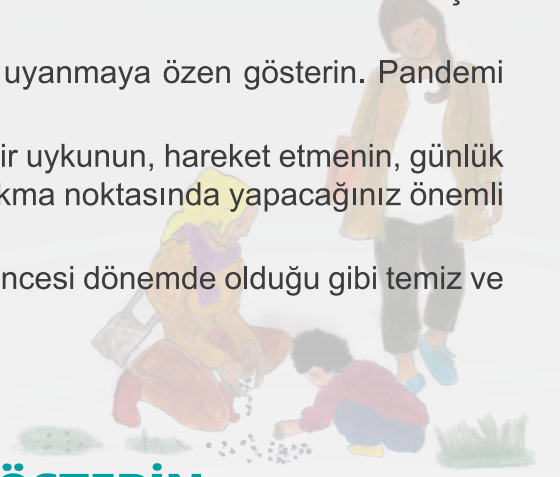
Kendiniz ve ruh sağlığınız için birkaç küçük adım atabilirsiniz.

- Pandemi sürecinde yüz yüze görüşemeseniz bile sevdiklerinizle, ailenizle, kısacası size iyi gelen insanlarla bağlantıya geçin. Görüntülü konuşun, mesajlaşın, telefonla haberleşin.
- Bebeğinizle bağlantıya geçin. Sizi duyacağını bilerek bebeğinize şarkı söyleyin, onunla konuşun.
- Karnınıza dokunun, okşayın ve hafifçe mesaj yapın.
- Bebeğiniz ve kendiniz için sakinleştirici, gürültülü olmayan bir müzik açın.
- Kaygılarınıza odaklanmak yerine, bebeğinize odaklanmaya çalışın. Onun doğumundan sonrasını hayal edin. Gününüzün belli bir bölümünü bebeğinizi düşünmeye onun doğumundan sonrasını hayal etmeye ayırın.

COVID-19 SALGININDA GEBENİN PSİKOSOSYAL SAĞLIĞI

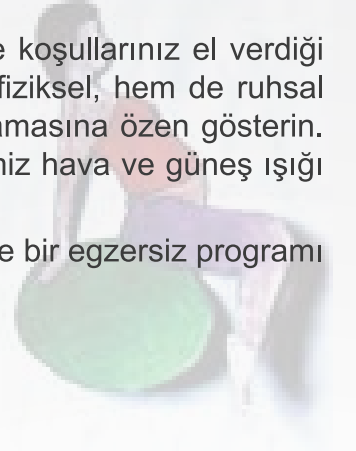
RUTİNLERİNİZİ SÜRDÜRÜN

- Öncelikli olarak gündelik rutinlerinizi mümkün olduğunca sürdürmeye dikkat edin ve gününüzü nasıl geçireceğinizi planlayın.
- Evde bakıma ihtiyacı olan başka bir çocuk/çocuklarınız varsa onların da rutinini sürdürmesini teşvik edin.
- Her gün yeterli miktarda, aynı saatte uyumaya ve aynı saatte uyanmaya özen gösterin. Pandemi sürecinin uyku alışkanlığınızı bozmasına izin vermeyin.
- Sağlıklı ve dengeli bir beslenme için bol su tüketiminin, kaliteli bir uykunun, hareket etmenin, günlük temiz hava ve D vitamini almanın bebeğinize ve kendinize iyi bakma noktasında yapacağınız önemli uygulamalar olduğunu unutmayın.
- Beden sağlığınıza ve dış görünüşünüze önem verin. Pandemi öncesi dönemde olduğu gibi temiz ve bakımlı olmaya özen gösterin.



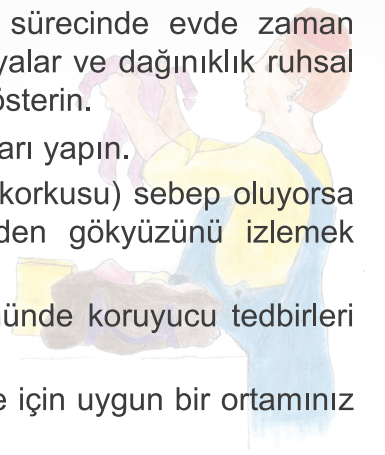
SPOR VE EGZERSİZ YAPMAYA ÖZEN GÖSTERİN

- Maske, sosyal mesafe ve hijyen kurallarına dikkat ederek günlük rutininize koşullarınız el verdiği ölçüde, açık havaya çıkmayı ve kısa bir yürüyüş yapmayı eklemeniz hem fiziksel, hem de ruhsal sağlığınız için faydalı olacaktır. Yürüyüş yapacağınız yerlerin kalabalık olmamasına özen gösterin. Eğer sakin bir ortamda aktivite imkanınız yoksa kendi yaşam alanınızda temiz hava ve güneş ışığı alacak koşulları oluşturmaya çalışın.
- Hekiminizle görüşerek günlük olarak sağlığınız için uygun olan, hafif düzeyde bir egzersiz programı uygulayın.



EV İÇİ FAALİYETLERDE BULUNUN

- Özellikle eskiden evde fazla zaman geçirmeyen bireylerde pandemi sürecinde evde zaman geçirmek zorunda olmak psikolojik olarak rahatsız edici olabilir. Fazla eşyalar ve dağınıklık ruhsal olarak sizi yorabilir. Bu nedenle evinizin temiz ve düzenli olmasına özen gösterin.
- Evde yapmaktan keyif aldığınız şeyleri düşünün kendinizi zorlamadan onları yapın.
- Eğer evde kapalı kalmak sizde iç sıkıntısı ve klostrofobiye (kapalı alan korkusu) sebep oluyorsa camları açarak içeriye temiz hava girmesini sağlayın. Açık pencereden gökyüzünü izlemek sonsuzluk hissi yaşamınıza yardımcı olarak size iyi gelebilir.
- Eğer bir bahçeniz varsa bahçenizde, balkonunuzda ya da kapınızın önünde koruyucu tedbirleri alarak zaman geçirin.
- Bahçe ve doğa ile ilgilenmek ruhsal sağlığınıza iyi gelecektir. Eğer bahçe için uygun bir ortamınız yoksa evde çiçek yetiştirmeyi deneyebilirsiniz.



COVID-19 SALGININDA GEBENİN PSİKOSOSYAL SAĞLIĞI

SOSYAL İLİŞKİLERİNİZİ SÜRDÜRÜN

- Sevdiğiniz müzikleri dinleyerek ruhunuzu besleyin. Gergin ve huzursuz olduğunuz zamanlarda size iyi hissettirecek şeyler düşünmeye çalışın.
- Pandemi döneminde haberleri ya da sosyal medyayı takip etmek size psikolojik olarak iyi gelmiyorsa, dikkatinizi dağıtacak başka bir aktivite rutini oluşturun.
- Virüs ve gebeliğinizin izin verdiği ölçüde sosyal çevrenizle iletişiminizi sürdürün. Pandemi sebebiyle kalabalık ortamlara girmek ve ev gezmeleri sağlığınız için önerilmemekle birlikte size iyi gelebilecek insanlarla telefonla ya da görüntülü olarak konuşun.
- Çevrenizde sizinle beraber aynı süreci yaşayan başka insanlar varsa onlarla iletişime geçin. Endişelerinizi, planlarınızı, hedeflerinizi ve deneyimlerinizi paylaşın.

GELECEK PLANLARINIZI YAPIN

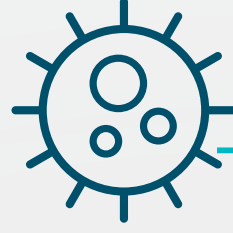
- Gerçekleştirmek istediğiniz planlarınız için zaman ayırın (bebek için hazırlıklar, bebek odasının düzenlenmesi vb.). Aynı zamanda size iyi gelen ve rahatlamanıza yardımcı olacak aktiviteler için vakit ayırın (kitap okumak, film izlemek, el işleri, yürüyüş vb.)

YALNIZ OLMADIĞINIZI BİLİN

- Her türlü sorunuzu ya da sorununuzu sağlık personeli ile rahatça konuşabileceğinizi bilin ve zor durumlarla tek başınıza mücadele etmeye çalışmayın.
- Ateş, öksürük, eklem ağrısı, boğaz ağrısı veya nefes darlığı gibi semptomlar varsa mutlaka hekiminizle bağlantıya geçmelisiniz.
- Hastalığa yakalanma korkunuz günlük yaşamınızı etkileyecek düzeye geldiyse, stres ve huzursuzluk yaşamınıza sebep oluyorsa gebe takibinizi yapan sağlık personellerinden destek almayı ihmal etmeyin.



COVID-19 SALGININDA GEBENİN PSİKOSOSYAL SAĞLIĞI



SAĞLIK KONTROLLERİNİZE DİKKAT EDİN



- Gebe izlemlerinizde gebeliğinizin seyri, bebeğin sağlık durumu, pandemi konusunda dikkat etmeniz gerekenler konusunda bilgilendirileceksiniz.
- Gebe takibinizi yapan ekibin önerdiği sıklıkta kontrollerinizi yaptırın. Kendi sağlığını ya da bebeğinizin sağlığı ile ilgili kafanıza takılan bir şey ya da sormak istedikleriniz olursa bakımınızı üstlenen hekim ya da ebeden telefonla danışmanlık almayı öncelikli olarak tercih edin. Zorunlu olmadığı durumlarda hastaneye başvurmaktan kaçının.

EĞER SEMPTOM GÖSTERİRSENİZ BUNLARA DİKKAT EDİN

- C Yüksek ateş, sürekli ve yeni gelişen öksürük, koku ve tat duyusu kaybı, eklem ağrısı şeklinde COVID-19 semptomları gösteriyorsanız, COVID-19 pozitif biriyle etkileştiyseniz ya da COVID-19 testiniz pozitif çıktıysa karantina süreciniz tamamlanıncaya kadar kontrollerinizi erteleyin.
- Gebe takibinizi yapan sağlık personelini COVID-19 semptomları gösterdiğiniz konusunda bilgilendirin.

COVID-19 SALGININDA GEBENİN PSİKOSOSYAL SAĞLIĞI

Kaynakça

- *Davenport, M. H., Meyer, S., Meah, V. L., Strynadka, M. C., & Khurana, R. (2020). Moms are not ok: COVID-19 and maternal mental health. *Frontiers in Global Women's Health*, 1, 1. <https://doi.org/10.3389/fg-wh.2020.00001>
- *Durankuş, F., & Aksu, E. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/14767058.2020.1763946>
- *Liang, H., & Acharya, G. (2020). Novel corona virus disease (COVID-19) in pregnancy: What clinical recommendations to follow?. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 99(4), 439-442. <https://doi.org/10.1111/aogs.13836>
- *Liu, X., Chen, M., Wang, Y., Sun, L., Zhang, J., Shi, Y., Wang, J., Zhang, H., Sun, G., Baker P.N., & Luo, X. (2020). Prenatal anxiety and obstetric decisions among pregnant women in Wuhan and Chongqing during the COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 127(10), 1229-1240. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.16381>
- *Lovatt A., & Selby V. (2020, Kasım 6). Cheshire and Merseyside Specialist Perinatal Service. Being Pregnant... Preparing to give birth. https://www.acacia.org.uk/files/cms/287_Being%20Pregnant...%20Preparing%20to%20give%20birth.pdf.
- *Qia J. (2020). What are the risks of COVID-19 infection in pregnantwomen? *Lancet*.[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30365-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30365-2).
- *Ravaldi, C., Wilson, A., Ricca, V., Homer, C., & Vannacci, A. (2020). Pregnant women voice their concerns and birth expectations during the COVID-19 pandemic in Italy. *Women and Birth*.
- *Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. (2020, Kasım 2). Coronavirus infection and pregnancy, <https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/#coronavirus>.
- *Royal College of Psychiatrists. (2020, Kasım 4). COVID-19: Mental Health before, During and After Pregnancy. <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/treatments-and-wellbeing/perinatal-care-and-covid-19>.
- *Taubman-Ben-Ari, O., Chasson, M., Abu Sharkia, S., & Weiss, E. (2020). Distress and anxiety associated with COVID-19 among Jewish and Arab pregnant women in Israel. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 38(3), 340-348. <https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1786037>.
- *Women's & Newborn Health. (2020, Kasım 4). Perinatal Mental Health Guide During COVID-19 Outbreak, <https://www.wslhd.health.nsw.gov.au/wnh/covid-19/perinatal-mental-health-guide-during-covid-19-outbreak>
- *World Health Organization. (2020, Kasım 3). Perinatal Mental Health.. https://www.who.int/mental_health/maternal-child/maternal_mental_health/en/DSO web
- *Wu, Y., Zhang, C., Liu, H., Duan, C., Li, C., Fan, J., Hong, L., Chen, L., Xu, H., Li, X., Guo, Y., Wang, Y., Li, X., Li Ba, J., Zhang T., You Ba, Y., Li, H., Yang, S., & Huang, H. (2020). Perinatal depressive and anxiety symptoms of pregnant women along with COVID-19 outbreak in China. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(2), 240.e1-240.e9. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.05.009>.
- *Zhou, Y., Shi, H., Liu, Z., Peng, S., Wang, R., Qi, L., Li, Z., Yang, J., Ren, Y., Song, X., Zeng, L., Qian, L., & Zhang, X.(2020). The prevalence of psychiatric symptoms of pregnant and non-pregnant women during the COVID-19 epidemic. *Translational Psychiatry*, 10(1), 1-7. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-01006-x>.