

SAĞLIKTA ANNE ve ÇOCUK

Editörler

Prof. Dr. Necmiye ÜN YILDIRIM
Dr. Öğr. Üyesi Tuğba KÜÇÜKKASAP CÖMERT

Yardımcı Editörler

Doç. Dr. Nevra KOÇ
Doç. Dr. Nazan KARAHAN
Doç. Dr. Fatma ELİBOL

Hipokrat
Yayıncılık

© 2021 SAĞLIKTA ANNE ve ÇOCUK

ISBN: 978-605-7874-88-7

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Editörler

Prof. Dr. Necmiye ÜN YILDIRIM
Dr. Öğr. Üyesi Tuğba KÜÇÜKKASAP CÖMERT

Yardımcı Editörler

Doç. Dr. Nevra KOÇ
Doç. Dr. Nazan KARAHAN
Doç. Dr. Fatma ELİBOL

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Sözkesen Matbaacılık

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



Sağlık, insanlık tarihinden bu yana önceliği olan bir konudur. Özellikle pandemi ile mücadele ettiğimiz bu dönemde “önce sağlık” diyerek güne başlamanın ne kadar önemli olduğunu anladık. Aldığımız her nefesin kıymetini bir kez daha idrak etmiş olduk. Sağlıklı toplumlar, sağlıklı geleceklar için “anne-çocuk sağlığı” önemli başlıklardan biridir. Kadın toplumda yaradılış ışığını tam yansıtan varlıktır. Nasıl ki ışık tüm renkleri ortaya çıkarırsa kadın da bir toplumdaki tüm renkleri ortaya çıkarır. Annelik rolü kadına bahşedilmiş en büyük hediyedir. Çocuklarımız geleceği emanet edeceğimiz ve bu dünyayı ödünç aldığımız kıymetlilerimizdir. Gebelik döneminden itibaren hem anne hem de çocuk için sağlık alanında yapılacak her türlü planlama gelecek için bir hazine olacaktır.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi olarak, geleceğin sağlık profesyonellerinin multidisipliner ekip anlayışına ve bütüncül bakış açısına sahip olarak yetiştirilmesini ilke edindik. Bu kitabı yazma amacımız, gökkuşağının farklı renklerini temsil eden bölümlerimiz ile bu alana katkı vermek; multidisipliner ekibin ve bütüncül bakış açısının anne-çocuk sağlığındaki önemini vurgulamaktır. Bu alanda çalışan tüm profesyonellere faydalı olması temennisi ile.

Saygılarımızla.

Prof. Dr. Necmiye ÜN YILDIRIM

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba KÜÇÜKKASAP CÖMERT

İçindekiler

v

Bölüm 1

Türkiye’de ve Dünyada Anne Çocuk Sağlığının Durumu

Murat BAYKUT • Hülya ŞİRİN

| | |
|--|----|
| Giriş | 1 |
| Türkiye’de ve Dünya’da Anne Sağlığının Durumu | 1 |
| Türkiye’de ve Dünya’da Çocuk Sağlığının Durumu | 10 |

Bölüm 2

Kadın Genital Sistem Anatomisi ve Gebelik Fizyolojisi

Nazan KARAHAN • Sebahat HÜSEYİNOĞLU

| | |
|--|----|
| Giriş | 19 |
| Kadın Genital Organları | 20 |
| Menstrüasyon Fizyolojisi..... | 24 |
| Gebeliğin Oluşumu ve Bebeğin Gelişimi | 25 |
| Gebeliğin Teşhisi ve Gebelikte Oluşan Fizyolojik Değişiklikler | 33 |

Bölüm 3

Gebelikte Görülen Biyomekanik Değişiklikler

Mustafa Ertuğrul YAŞA • Tezel YILDIRIM ŞAHAN

| | |
|--|----|
| Giriş | 37 |
| Omurgada Görülen Biyomekanik Değişiklikler | 38 |
| Alt Ekstremitede Görülen Biyomekanik Değişiklikler | 53 |
| Yürüyüşte Görülen Biyomekanik Değişiklikler | 61 |

Bölüm 4

Engelli Kadınlarda Gebelik

Senem DEMİRDEL • Necmiye ÜN YILDIRIM

| | |
|---|----|
| Giriş | 67 |
| Engelli Kadınlarda Gebeliğe Bakış | 67 |
| Engelli Gebelerde Değerlendirme..... | 71 |
| Engelli Kadınların Gebelik Esnasında Karşılaşabilecekleri Sorunlar ve Çözüm Önerileri . | 72 |
| Doğum ve Çocuk Bakımı | 80 |
| Sonuç | 82 |

Bölüm 5

Doğurganlığın Düzenlenmesi ve Kontraseptif Yöntemler

Meltem UĞURLU

| | |
|---|----|
| Giriş | 85 |
| Doğurganlığın Düzenlenmesi/Kontrasepsiyonun Önemi | 85 |
| Nüfus Politikaları | 86 |
| Kontrasepsiyon Danışmanlığı | 87 |
| Kontraseptif Yöntemler..... | 89 |

Bölüm 6

Gebelik Döneminde Beslenme

Kübra TEL ADIGÜZEL

| | |
|---|-----|
| Giriş | 119 |
| Gebelikte Ağırlık Kazanımı..... | 120 |
| Gebelikte Obezitenin Maternal ve Fetal Sağlık Üzerine Etkileri..... | 121 |
| Gebelik Döneminde Besin Ögesi Gereksinimleri | 124 |
| Gebelikte Besin Güvenliği..... | 133 |

Bölüm 7

Gebelikte Fiziksel Aktivite

Duygu TÜRKER • Seda BİÇİCİ ULUŞAHİN

| | |
|---|-----|
| Giriş | 143 |
| Fiziksel Aktivite Kavramı..... | 143 |
| Gebelikte Fiziksel Aktivitenin Önemi | 146 |
| Gebelikte Fiziksel Aktivitenin Faydaları | 147 |
| Gebelik Sürecinde Fiziksel Olarak Aktif Olunmaması Gereken Durumlar..... | 149 |
| Gebelik Öncesi Fiziksel Aktivite Düzeyi Gebelikte Yapılacak Egzersizleri Etkiler mi? | 150 |
| Gebelikte Güvenli Fiziksel Aktivite..... | 151 |
| Sonuç | 153 |

Bölüm 8

Emzirmenin Önemi ve Emzirmeyi Destekleyici Bakım Uygulamaları

Meltem UĞURLU

| | |
|--|-----|
| Giriş | 157 |
| Emzirmenin Önemi | 157 |
| Emzirmenin Desteklenmesi ve Pratik Uygulamalar | 164 |
| Sık Karşılaşılan Emzirme Sorunları | 177 |
| Anne Sütünün Sağılması ve Saklanması | 179 |
| Enfeksiyon Hastalıkları ve Emzirme | 182 |
| Emzirmenin Desteklenmesinde Sağlık Profesyonellerinin Rolü | 183 |

Bölüm 9

Emziklilikte Beslenme

Tuğba KÜÇÜKKASAP CÖMERT

| | |
|--|-----|
| Giriş | 187 |
| Emziklilikte Besin Ögesi Gereksinimleri | 187 |
| Emziren Bireylerde Besin Zenginleştirme | 195 |
| Emzikli Bireyin Beslenme Örüntüsü Anne Sütü İçeriğini Etkiler mi? | 195 |
| Emziklilikte Vücut Ağırlığı Denetimi | 196 |
| Galaktogoglar | 196 |
| Emzirme Sürecinde Tüketilmesi Sakıncalı Besinler | 198 |
| Emzirme Döneminde Beslenmenin Çocukluk Çağı Besin Reddi Üzerine Etkisi | 199 |
| Emziklilikte Beslenme Mikrobiyota İlişkisi | 200 |

Bölüm 10

Post-Partum Görülen Biyomekanik Değişiklikler

Tezel YILDIRIM ŞAHAN • Mustafa Ertuğrul YAŞA

| | |
|---|-----|
| Giriş | 205 |
| Post-Partum Dönemdeki Hormonal Değişikliklerin Etkisi | 206 |
| Post-Partum Dönemdeki Kalsiyum Metabolizması | 206 |
| Omurgada Görülen Biyomekanik Değişiklikler | 207 |
| Alt Ekstremitede Görülen Biyomekanik Değişiklikler | 208 |
| Yürüyüşte Görülen Biyomekanik Değişiklikler | 210 |

Bölüm 11

Anne Sütü

Kübra TEL ADIGÜZEL

| | |
|---|-----|
| Giriş | 213 |
| Sütün Evreleri | 214 |
| Anne Sütünün Bileşimi ve Özellikleri | 215 |
| Anne Sütünün Saklanması ve Süt İçeriğine Etkisi | 225 |
| Anne Sütünün Zenginleştirilmesi | 226 |

Bölüm 12

Sağlıklı Bebekte Tamamlayıcı Beslenme

Tuğba KÜÇÜKKASAP CÖMERT

| | |
|--|-----|
| Giriş | 235 |
| Uygun Tamamlayıcı Beslenme | 236 |
| Tamamlayıcı Beslenmeye Başlama Zamanı | 236 |
| Tamamlayıcı Beslenmede Miktar ve Öğün Sayısı | 238 |
| Tamamlayıcı Beslenmede Kıvam | 239 |
| Tamamlayıcı Besinlerin Besin Öğesi İçeriği | 239 |
| Tamamlayıcı Besinlerin Zenginleştirilmesi | 243 |
| Alerjen Besinler | 243 |
| Ticari Tamamlayıcı Besinler | 244 |
| Tüketilmesi Sakıncalı Besinler | 244 |
| Yeni Besinlere Geçişte Besin Reddi | 246 |
| Beslenme Yöntemleri | 247 |
| Tamamlayıcı Beslenme ve Mikrobiyota | 248 |
| Tamamlayıcı Beslenme ve Besin Güvenliği | 249 |
| Hasta Çocukta Tamamlayıcı Beslenme | 251 |

Bölüm 13

Bebek Beslenmesinde Formüller

Nevra KOÇ

| | |
|---|-----|
| Giriş | 255 |
| Başlangıç Formülleri | 257 |
| Devam Formülleri | 258 |
| Özel Tıbbi Amaçlı Bebek Formülleri | 258 |
| Bebek Formüllerinde Bulunan Enerji ve Besin Öğeleri | 264 |
| Formül Kodu | 269 |
| Bebek Formüllerinin Güvenliği | 270 |
| Sonuç | 271 |

Bölüm 14**Yenidoğanda İşitme Kaybı ve Taraması**

Ceren KARAÇAYLI • Hatice Kübra BOZKURT

| | |
|---|-----|
| Giriş | 277 |
| Risk Faktörleri | 278 |
| İşitme Kaybı Nedenleri | 278 |
| Yenidoğan İşitme Tarama Programı | 279 |
| Yenidoğan İşitme Taramasının Tarihiçesi | 279 |
| Yenidoğan İşitme Taramasında Kullanılan Yöntemler | 280 |
| Sonuç | 280 |

Bölüm 15**0-2 Yaş Beslenmesinde Vitamin ve Mineraller**

Mevlüt HAMAMCI • Melda BERBER HAMAMCI

| | |
|-------------------------------|-----|
| Giriş | 283 |
| Yağda Eriyen Vitaminler | 283 |
| Suda Eriyen Vitaminler | 286 |
| Mineraller | 291 |

Bölüm 16**0-2 Yaşta Motor Gelişim Basamakları**

Alev ÜSTÜNDAĞ

| | |
|--|-----|
| Giriş | 297 |
| Refleks Hareketler Dönemi | 301 |
| İlkel Hareketler Dönemi | 308 |
| Aylara Göre Kazanılması Beklenen Motor Beceriler | 314 |
| 0-2 Yaş Döneminde Motor Gelişimin Desteklenmesi | 317 |

Bölüm 17**Okul Çağında Beslenme**

Elvan YILMAZ AKYÜZ

| | |
|--|-----|
| Giriş | 331 |
| Okul Çağı Çocuklarında Beslenme ve Önemi | 331 |
| Okul Çağı Çocuklarında Yeterli ve Dengeli Beslenme İçin Besin Grupları | 332 |
| Okul Çağı Çocuklarının Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri | 334 |
| Okul Çağı Çocuklarına Özgü Beslenme Alışkanlıkları | 337 |
| Okul Çağı Çocuklarında Karşılaşılan Beslenme İlişkili Sorunlar | 339 |

Bölüm 18**Okulda Toplu Beslenme Hizmeti**

Aysun YÜKSEL • Fatih ÖZTÜRK

| | |
|------------------------------------|-----|
| Giriş | 345 |
| Okulda Beslenme..... | 345 |
| Okulda Toplu Beslenme Hizmeti..... | 346 |
| Sonuç | 358 |

Bölüm 19**Adolesan Dönem Beslenmesi**

Bedriye URAL

| | |
|---|-----|
| Giriş | 361 |
| Adolesan Dönemde Gözlemlenen Değişimler..... | 363 |
| Adolesan Dönemde Görülen Beslenme Sorunları..... | 364 |
| Adolesan Dönemde Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri | 368 |
| Adolesan Dönem Beslenme Önerileri | 370 |
| Sonuç | 372 |

Bölüm 20**Kadın ve Çocuklarda Besin Güvencesizliği**

Aysun YÜKSEL • Esra BOZDEMİR

| | |
|---|-----|
| Giriş | 375 |
| Besin Güvencesi | 376 |
| Yoksulluk..... | 377 |
| Kadınlarda Besin Güvencesizliği..... | 380 |
| Çocuk ve Ergenlerde Besin Güvencesizliği..... | 382 |
| Sonuç | 383 |

Bölüm 21**Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi**

Gamze KETREZ • Hülya ŞİRİN

| | |
|---|-----|
| Giriş | 387 |
| Çocukluk Dönemlerinde Büyüme ve İzlem | 388 |
| Çocukluk Dönemleri | 388 |
| Büyümenin Değerlendirilmesi..... | 391 |
| Büyüme Hızını Etkileyen Faktörler | 398 |

Bölüm 22**Anne Çocuk Sağlığını Geliştirmede Ergoterapi**

Ayşe GÖKTAŞ • Esmâ ÖZKAN

| | |
|--|-----|
| Giriş | 401 |
| Sağlığı Geliştirmede Ergoterapinin Rolü..... | 403 |
| Çocuk Sağlığını Geliştirmede Ergoterapi..... | 405 |
| Anne Sağlığını Geliştirmede Ergoterapi..... | 415 |

Bölüm 23**Okulda Ergoterapi**

Ayşe GÖKTAŞ

| | |
|--|-----|
| Giriş | 425 |
| Ergoterapi ve Öğrenme için Evrensel Tasarım..... | 426 |
| Okulda Ergoterapinin Rolü | 429 |
| Ergoterapiden Ev Ödevi Yardımı..... | 431 |
| Ergoterapistlerin Ev Ödevleriyle İlgili Sorunları Çözmesi..... | 434 |
| Çocuklarda ve Gençlerde Ruh Sağlığında Ergoterapinin Rolü..... | 437 |
| Ergoterapistlerin Çocuklar İçin Ruh Sağlığı Hizmetleri..... | 441 |
| Sonuç | 443 |

Bölüm 24**Gelişimsel Ebeveynlik**

Fatma ELİBOL

| | |
|---|-----|
| Giriş | 445 |
| Çocuk Gelişimi | 446 |
| Gelişimin Değeri | 447 |
| Gelişimin Desteklenmesi ve Aile..... | 448 |
| Gelişerek Değişme..... | 448 |
| Ebeveynleri Desteklemek..... | 449 |
| Ebeveyn Öz Yeterliliği | 449 |
| Gelişimsel Ebeveynlik Nedir? | 453 |
| Gelişerek Değişme..... | 454 |
| Gelişimsel Ebeveynliği Kolaylaştırmak..... | 454 |
| Ebeveynliğe Odaklanmak..... | 455 |
| Gelişimsel Ebeveynlik Programının Değişim Teorisi | 459 |

Katkıda Bulunanlar

xiii

Alev ÜSTÜNDAĞ Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Çocuk Gelişimi Bölümü, Ankara

Aysun YÜKSEL, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

Ayşe GÖKTAŞ, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Ergoterapi Bölümü, Ankara

Bedriye URAL, Öğr. Gör.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

Ceren KARAÇAYLI, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Odyoloji Bölümü, Ankara

Duygu TÜRKER, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Pediatrik Rehabilitasyon AD., Ankara

Elvan YILMAZ AKYÜZ, Doç. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

Esmâ ÖZKAN, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Ergoterapi Bölümü, Ankara

Esra BOZDEMİR, Diyetisyen

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beslenme ve Diyetetik AD., İstanbul

Fatih ÖZTÜRK, Diyetisyen

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beslenme ve Diyetetik AD., İstanbul

Fatma ELİBOL, Doç. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Çocuk Gelişimi Bölümü, Ankara

Gamze KETREZ, Araş. Gör.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı AD., Ankara

Hatice Kübra BOZKURT, Öğr. Gör.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Odyoloji Bölümü, Ankara

Hülya ŞİRİN, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı AD., Ankara

Kübra TEL ADIGÜZEL, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Melda BERBER HAMAMCI, Uzm. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Dr.Sami Ulus Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk Hematoloji Onkoloji Bölümü, Ankara

Meltem UĞURLU, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Ebelik Bölümü, Ankara

Mevlüt HAMAMCI, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Murat BAYKUT, Araş. Gör.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı AD., Ankara

Mustafa Ertuğrul YAŞA, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Nazan KARAHAN, Doç. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Ebelik Bölümü, Ankara

Necmiye ÜN YILDIRIM, Prof. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,
Ortopedik Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AD., Ankara

Nevra KOÇ, Doç. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Sebahat HÜSEYİNOĞLU, Öğr. Gör.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Ebelik Bölümü, Ankara

Seda BİÇİCİ ULUŞAHİN, Öğr. Gör.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,
Ortopedik Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AD., Ankara

Senem DEMİRDEL, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,
Ortopedik Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AB., Ankara

Tezel YILDIRIM ŞAHAN, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,
Ortopedik Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AB., Ankara

Tuğba KÜÇÜKKASAP CÖMERT, Dr. Öğr. Üyesi

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

