

Afetlerde Gebelik ve Lohusalık

Kahramanmaraş ve çevresinde etkili olan ve yüzyılın en büyük felaketlerinden biri olarak gösterilen depremden etkilenen gebelerde çeşitli sorunların artışı gözlenebilir. Geçmişte yaşanan doğal afetlerin gebelik sırasında ve sonrasında anne ve bebeklerde olumsuz etkilere yol açtığı gözlenmiştir; fiziksel ve mental sorunların yıllar sonrasında bile devam ettiği dikkati çekmiştir. Bu açıdan gebelerimizin dikkatli bir şekilde takibi ve bilgilendirilmesi önemlidir.

Afetlerin Gebelik ve Lohusalık Üzerindeki Olumsuz Etkileri:

Doğal afetler tüm toplumun ve gebelerin stres düzeyini arttırmaktadır. Afet sonrasında kadın sağlığı ile ilgili olarak aşağıda belirtilen etkiler ve perinatal komplikasyonlar ile karşılaşılabilir.

- **Maternal mortalitede** artış
- **Perinatal mortalitede** artış
- **Erken doğum:** Büyük afetlerden sonra erken doğum oranlarının belirgin arttığı gözlenmiştir. Hatta yıllar sonra bile erken doğum daha fazla olmaktadır.
- **Fetal büyüme kısıtlılığı, düşük doğum ağırlığı**
- **Enfeksiyonlar:** Sağlıksız barınma koşulları ve sağlıksız içme ve kullanma suyu, solunum yolu enfeksiyonları, gastroenterit gibi salgın hastalıkların görülme riskini artırır. Büyük afetler sonrasında çadır/konteyner kamplarda ya da kamu binaları veya sosyal tesislerde toplu olarak barınma ihtiyaçları giderilmektedir. Kalabalık yerlerde, gebe, lohusa ve yenidoğanların bulaşıcı hastalıklara maruziyeti daha fazla olabilir.
- **Maternal anemi, akciğer hastalıkları**
- **Kronik hipertansiyon, pregestasyonel diyabet,** v.b. kronik hastalıkları olan gebelerde hastalık takibinin zorlaşması, hastalığın ağırlaşma riski
- **Yetersiz gebelik takibi**
- **Hijyen sorunları**
- **Beslenme sorunları**
- **Plansız gebelikler**
- **Spontan düşükler, güvenli olmayan düşükler**
- **Emzirme sorunları**
- **Psikolojik stres:** Gebelik ve doğum başlı başına bir stres faktörü iken, afete maruz kalma derecesi, yakınlarının yaralanması/ölmesi, ailenin dağılması, yeni bir yere yerleşmek, gibi faktörler bu durumu ağırlaştırabilir ve **Travma Sonrası Stres Bozukluğu** geliştirebilir.
- **Sigara - alkol kullanımı**

Koruyucu Önlemler ve Tedavi

- **Sağlıklı ve daha izole barınma koşullarının sağlanması** bulaşıcı hastalıkların önlenmesi açısından tüm bireyler için gerekli olsa da, gebeler ve lohusalar bu hizmetlere öncelikli olarak erişmelidir.
- **Sağlıklı içme ve kullanma suyuna, uygun gıdaya erişimin sağlanması**, tüm bireyler için gerekli olsa da gebeler ve lohusalar bu hizmetlerin temininde öncelikli gruplar arasında yer almalıdır. Yemeklerin kalori dengesi ve yeterliliği, gebe sağlığı, fetus ve yenidoğan gelişimi açısından çok önemlidir.
- **Çevresel toksinlere ve hava kirliliğine maruziyetin azaltılması**: Polisiklik aromatik hidrokarbonlar, asbest v.b. çevresel toksinlere maruz kalma, spontan abortus, fetal büyüme kısıtlılığı, erken doğum ve düşük doğum ağırlığı gibi problemlere yol açabilmektedir. Koşulların olumsuz olduğu ortamlarda, solunan havadaki toksin ve mikroorganizmalar maske takılarak azaltılabilir.
- **Gebelere yönelik doğum öncesi takip hizmetlerinin devamı sağlanmalıdır**. Olası komplikasyonlar açısından gebe ve ailesi bilgilendirilmelidir.
- Doğal afetler sonrası belirgin olarak artan **erken doğum** açısından dikkatli bir takip yapılmalıdır.
- **Kronik hastalığı olan gebelerin** bu konuda donanımlı merkezlerde takibi sağlanmalıdır. Bu hastaların kullandıkları ilaçlara erişimleri sağlanmalıdır.
- **Gebelik ve sonrasındaki aşı programları** eksiksiz uygulanmalıdır. T.C. Sağlık Bakanlığı Doğum Öncesi Bakım Yönetim Rehberi doğrultusunda, gerekli durumlarda, gebelere ve lohusalara tetanoz, influenza ve COVID aşıları yapılmalıdır. Bu aşuların gebelik ve lohusalıkta yapılmasında sakınca yoktur.
- Gebelikte, **T.C. Sağlık Bakanlığı Doğum Öncesi Bakım Yönetim Rehberi** doğrultusunda, özellikle folik asit, demir ve D vitamini desteği sağlanmalıdır.
- **Emzirme** teşvik edilmelidir. Afet dönemlerinde anne sütü, yenidoğan bebekler ve sonrası için en önemli besin kaynağıdır. Strese bağlı sütü kesilen anneler emzirmeye teşvik edilmeli ve tekrar sütünün geleceği anlatılmalıdır.
- **Lohusalara yönelik doğum sonrası bakım hizmetlerinin** devamı sağlanmalıdır.
- Doğurganlık çağındaki kadınların plansız gebeliklerden korunması için **aile planlaması hizmetleri** sunulmalıdır.
- **İstenmeyen gebeliklerin sonlandırılması** doğru ve sağlıklı bir şekilde yapılması sağlanmalıdır.
- **Psikolojik stresin azaltılması için psikolojik destek ve tedavi**: Gebelikte ve özellikle postpartum dönemde post-travmatik depresyon ve kaygı sorunları, korku, öfke, aldırılmazlık, kendini suçlama, unutkanlık ya da inkâr gibi duygusal, zihinsel ve davranışsal problemler görülebilir. Bu sürecin atlatılmasında mutlaka klinik psikolog ya da psikiyatri uzmanları ile konsülte edilmelidir.

Depremler etkilediği tüm coğrafya ve bölgenin ekosistemini, komşu illerin ve hatta ülkelerin yaşayan tüm canlıların ama özellikle de gebelerin, yenidoğanların, çocukların, kronik hastalıkları olanların ve yaşlı nüfusun sağlığını olumsuz şekilde etkilemektedir. Depremler ve bunun gibi diğer doğal afetler ekonomik, toplumsal, sosyal sorunların yanı sıra, uzun süren ve halk sağlığını etkileyen problemlere yol açmaktadır. Bu kapsamda sağlık çalışanları T.C. Sağlık Bakanlığının aktif hale getirdiği internet sitesi <https://depem.saglik.gov.tr/halk-sagligina-yonelik-bilgiler.html> üzerinden Deprem Sonrası Su Dezenfeksiyonu, Afetlerde Bireysel Su Temini ve Kişisel Hijyen, Acil ve Afet Durumlarında Bebek Beslenmesi konulu pdf dosyalarını indirebilirler.

Kaynaklar

- Joseph NT, Curtis BH, Goodman A. Disaster settings: Care of pregnant patients. In: UpToDate, Post TW (Ed), UpToDate, Waltham, MA. (Accessed on February 15, 2023.)
- Hospital disaster preparedness for obstetricians and facilities providing maternity care. Committee Opinion No. 726. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2017; 130: e291-7.
- Harville E, Xiong X, Buekens P. Disasters and perinatal health: a systematic review. Obstet Gynecol Surv 2010; 65: 713.
- Perera FP, Tang D, Rauh V, Lester K, Tsai WY, Tu YH, et al. Relationships among polycyclic aromatic hydrocarbon-DNA adducts, proximity to the World Trade Center, and effects on fetal growth. Environmental Health Perspectives 2005;113(8):1062-7.
- Bilge Ç, Hotun Şahin N. Afetler ve Perinatal Sağlık. Öztekin SD, editör. Afet Hemşireliği. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2018;97-100.
- Doğum Öncesi Bakım Yönetim Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Kadın ve Üreme Sağlığı Dairesi Başkanlığı Ankara, 2018
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Deprem Bilgilendirme platformu <https://depem.saglik.gov.tr/halk-sagligina-yonelik-bilgiler.html>

Hazırlayanlar:

Türkiye Maternal Fetal Tıp ve Perinatoloji Derneği adına

Dr. Şevki Çelen, Dr. Filiz Yanık, Dr. İnanç Mendilcioğlu

Şubat, 2023