



Anne adayları vücudunuzu susuz bırakmayın!

Yeterli miktarda su tüketimi hamilelikte görülen pek çok sorunun önüne geçiyor. Kadın Hastalıkları Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Prof. Dr. Arda Lembet hamilelik döneminde su tüketiminin önemli ayrıntılarını anlattı.

Hamilelik döneminde su tüketimi neden önemlidir? Nasıl faydaları vardır?

Su, tükettiğimiz temel besinlerin hücrelerimiz tarafından emilmesi; vitamin, mineral ve hormonların kan hücrelerine taşınmasını kolaylaştırır. Dolayısıyla, suyun yardımıyla, hamilelik döneminde bu besin taşıyan kan hücreleri plasentaya, sonuç olarak da bebeğe ulaşır. Gerekli su miktarı tüketildiği takdirde, vücudumuzdaki atıklar daha kolay atılır, hamilelerde sıklıkla gördüğümüz kabızlık sorununun önüne geçilebilir. Daha rahat bir sindirim sistemi sayesinde hemoroid problemi de geride bırakılabilir. Bunun dışında, su tüketimi böbreklerin ve mesanenin düzenli temizlenmesini sağlayacağından idrar yolu enfeksiyonlarını da önler. Hamilelerde gördüğümüz bir başka sorun olan fazla sıcaklamayı da önlemede etkisi vardır. Son olarak, hamilelikte sıkça görülen problemlerden biri de yorgunluktur. Bunun birden fazla etkeni olabilir ancak yorgunluk ve yanında gelen baş ağrısı, susuzluğun en yaygın semptomlarındandır.

Anne adayları günlük ne kadar su tüketmelidir?

Su ihtiyacı vücut tipi ve boyutu, aktivite düzeyi, su kaybına göre değişiklik göstermektedir. Su kaybı hamilelikte sıklıkla değişen bir durumdur, hamilelikte sabah bulantıları, sindirimde değişiklikler, farklı besin tüketimi su kaybında değişimlere sebep olabilir.

Ancak genel olarak 2-3 litre arası tüketim önerilmektedir. Bu miktara tek seferde ulaşmak yerine elinize bir büyük bardak/ termos alarak gün içinde ara ara içmeyi tercih edebilirsiniz. Bu sayede hem önerilen miktara daha istikrarlı ulaşır, hem de bir anda fazla su tüketiminden kaynaklı mide bulantısı, şişkinlik gibi sorunların önüne geçebilirsiniz.

HAMİLELİKTE SIKÇA GÖRÜLEN PROBLEMLERDEN BİRİ DE YORGUNLUKTUR ANCAK YORGUNLUK YANINDA GELEN BAŞ AĞRISI, SUSUZLUĞUN EN YAYGIN SEMPTOMLARINDANDIR.



Su dışında tüketebilecekleri faydalı içecekler nelerdir?

En faydalı ve gerekli içeceğin su olduğunu unutmadan, kalsiyumca zengin süt, ayran, kefir, maden suyu, doğal meyve/ sebze suları, kafeinsiz bitki çayları (melisa, ihla-

mur, bulantıya iyi gelen zencefil çayı vb.) tercih edilebilir.

Hamilelikte yeterli miktarda su tüketilmezse ne gibi olumsuz durumlar ortaya çıkabilir?

Kısa süreli susuzluk genel olarak ciddi bir soruna yol açmaz, baş ağrısı, yorgunluk, kabızlık gibi semptomlarla kendini gösterebilir. Ancak şiddetlenen susuzluk, kabızlık, idrar yolu enfeksiyonlarına sebep olabilir; amniyon sıvısı dediğimiz bebeğin içinde bulunduğu sıvıda azalma meydana gelebilir, gelişimsel problemlere (özellikle sinirsel) yol açabilir, erken doğuma sebep olabilir, anne sütü üretimini olumsuz etkileyebilir.

Hamilelikte yeterli su içmenin anne karnındaki bebeğin, içinde yaşadığı suyun azalmasına karşı etkili olduğu doğru mudur?

Bazı ciddi sıvı alımındaki azalmayı destekleyen çalışmalar bize bunu göstermektedir. Bebek plasentanın içerisinde amniyon sıvısı dediğimiz bir sıvının içerisinde. Bu sıvı bebeği fiziksel olarak desteklemek dışında anne ile bebek arasında besin, su ve biyokimyasal maddelerin taşınmasına destek olur. Dehidrasyon, yani susuzluk, amniyon sıvısında azalmaya, bunu sonucunda da bebekte gelişimsel problemlere, erken doğuma sebep olabilir ve anne sütü üretimini etkileyebilir.