



## HAMİLELİK SÜRECİNDE ANNE ADAYLARINA ÖNERİLER

Günce Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve Grup  
Çalışmaları Merkezi

Tel: 0 216 380 76 85

Fax: 0 216 380 78 02

Email: [info@guncedanismanlik.net](mailto:info@guncedanismanlik.net)

Tüm yayın hakları Günce Psikolojik Danışmanlık  
ve Eğitim Merkezi'ne aittir.

---

Bilgi Yayını 9  
[www.guncedanismanlik.net](http://www.guncedanismanlik.net)

Bebek sahibi olmak, planlanan bir sürecin içinde de olsa anne adayları için stres ve kaygı düzeyini arttırabilen bir olaydır. Bu dönemde annenin doktor kontrolleri, testleri, beslenmesine gösterdiği önemi ruh sağlığına da göstermesi gerekir. Hamilelik döneminde ruh sağlığına özen gösteren anneler, doğum sonrası onları bekleyen zorlu süreçle daha rahat baş edebilirler.

### **Ya bebeğime bir şey olursa?**

#### **Kaygılarınızı azaltın**

Karnınızda taşıdığınız bebeğinizin sağlığı sizi en çok meraklandıran, bazen endişelendiren en temel durumdur. Kilo alıp almadığı, gelişiminin normal olup olmadığı gibi konular aydan aya gidilen doktor kontrollerine kadar geçen süreçte anneyi oldukça stres altına sokabilir. Hamilelikle birlikte gelen kaygıları azaltmak, gerektiği kadar bilgilenmek, olumlu düşünmeyi hedeflemek, özellikle doktorunuzdan bilgi almak bebeğin ve annenin rahat bir süreç geçirmelerine yardımcı olur. Kaygılarınızı azaltmak için, sevdiğiniz işlerle uğraşabilir, meşguliyetinizi arttırabilir, aklınıza takılan tüm soruları hekiminize danışabilir, olumlu düşünme sürecinizi başlatabilirsiniz.

### **İşlere yetişemiyorum, zaten bu ay çok da kilo aldım!**

#### **Süper kadın olmaya çalışmayın**

Hamilelik hem fiziksel hem de ruhsal birçok değişimin yaşandığı bir dönem. Hamileliğin ilk 3 ayında çabuk yorulma, uyku hali, bulantı gibi zorluklar, ilerleyen aylarda ise hareket etme ve doğum süreci ile ilgili endişeleriniz, zaman zaman kendinizi yetersiz hissetmenize, şimdiye kadar alıştığınız hayatı devam ettirmenize engel olabilir. Bu nedenle, hamileliği yeni bir süreç olarak görmek, bu yeni sürece uyum sağlamaya çalışmak, keyfini çıkarmak, yorgun, uykulu, mutsuz, gergin veya heyecanlı olduğunuz zamanları kabul ederek kendinize haksızlık yapmamak bu süreci daha kolay yaşamanızı sağlayacaktır.

### **O kadar gerginim ki...**

#### **Stresinizi azaltın**

Stres günlük hayatın içinde kaçınılmaz olarak yaşadığımız, işte, evde, sokakta her yerde karşımıza çıkma ihtimali olan olayların bize yaşattığı gerginliklerin tümüdür. Yaşanan stres ise fiziksel birçok rahatsızlığın yanında, annenin ruh halini, mutluluk seviyesini, duygusal yüklerini ve zorluklarla baş etme sistemlerini olumsuz

etkiler. Annenin yaşadığı stres ise hamilelik sürecini de olumsuz etkiler. Bu nedenle annenin hayatındaki stres faktörlerini en aza indirmesi, stres yaratacak durumlardan olabildiğince kaçınması, kaçınmıyorsa kendini rahatlatmak için uygun yöntemler bulması, hem annenin ruh sağlığını, hem de bebeğin gelişimini olumlu etkiler.

### **Ne kadar çok bilgi var!!**

#### **Gerektiği kadar öğrenin...**

İnternet, dergiler, gazeteler, hamilelik kitapları sayesinde her gün yepyeni bir bilgi öğrenebilirsiniz. Kimi zaman beslenmenizle, kimi zaman kullandığınız vitaminlerle, bazen de aldığınız kilonun miktarı ile ilgili daha önce hiç bilmediğiniz, ya da bildiklerinizle tamamen zıt düşen bilgiler öğrenebilirsiniz. Bu nedenle hamilelik sürecinin başında güvendiğiniz bir hekim seçerek gebeliğiniz süresince hekiminizin dediklerini uygulamak ve onun verdiği bilgileri almak, uyguladığı takip/tedavi sürecine güvenmek, sizi birçok bilgi arasında boğulmaktan ve kafanızın karışmasından alıkoyabilir.