



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

“Her Şey Sen Huzurlu Mutlu Ol Diye”

”Proje Kodu: 6210D79738F0D

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Öğr. Gör. Zülbiye DEMİR BARBAK

Beyaz AKKUŞ

Melike AY

Cihan BEGDAŞ

Sağlık Bilimleri
Fakültesi

Kasım

2022

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	2
Özet.....	3
Abstract.....	3
Yöntem	4
Proje Uygulamasına Ait Görseller.....	5
Sonuçlar	9

ÖNSÖZ

Gebelik kadının yaşamında fizyolojik ve duygusal değişikliklere sebep olmaktadır. Bu dönemde duygular ve davranışlar hızla değişen hormonlara bağlı olarak farklılaşır ve kadının hassaslığı artar. Değişen duygusal değişimler karşısında çevrenin desteği ve anlayışı çok önemlidir. Bu dönemde anne adayını hem kendisi hem de bebeğinin sağlığı için bazı çabalar göstermelidir. İlerleyen aylarda onu üzebilecek kişi ve olaylardan uzak kalmayı başarabilmelidir. Sadece yaşamına ve bebeğine odaklanmalıdır. Gebe hamileliği için bir motivasyon oluşturarak olumsuz süreçleri yaşamından daha kolay çıkartabilmeyi başarabilmelidir. Anne adayının hamilelik süresinde kendisine ayırdığı her güzel an, onun psikolojisi ve sağlıklı bir gebelik süreci için çok önemlidir. Mutlu bir anne adayını bebeğinin her ay geçtikçe sağlıklı gelişimine büyük katkılar sağlayacak ve gebeliğinde bu süreçte zarar görmemesi için gerekli zemini hazırlıktır.

ÖZET

Anne adayı gebe olduğunu ilk öğrendiği andan itibaren bu duygunun keyfini çıkarmalıdır. Bebeği ile konuşmaya başlayabilir, yaşadığı güzel duyguları eşi ve yakın çevresi ile paylaşabilir. Her paylaşımı annenin duygularını ve mutluluğunu daha yoğun hissetmesine neden olacaktır. Gebelik süresince doktoru ile yakın bir iletişim içinde olmalı, oluşabilecek anksiyeteden uzak durmalıdır. Gün içerisinde uygulayabileceği bir yaşam planı oluşturabilmelidir. Planda nasıl beslenmesi gerektiği, öğünlerinin içeriği, doktorunun önerileri, kitap-dergi okuma saatleri, doktorunun önerdiği spor aktiviteleri listelenmelidir. Annelik, bebek sağlığının gelişimi ve psikolojisi ile ilgili güvenilir kaynaklardan bilgiler edinebilmelidir. Bu bilgi edinme süreci bebek doğduktan sonra annenin işini oldukça kolaylaştırmaktadır. Ne zaman ne yapması gerektiğini bilen bir anne endişelenmemeli kendine güvenmeli ve mutlu hissetmelidir. Gebe doktorun önerdiği sakinlik verebilecek sportif aktiviteleri düzenli olarak yapmalıdır. Anne ve baba adayının günün belli saatlerinde bebekle yapacağı sohbetler, bebek kadar annenin psikolojisini de olumlu ve mutlu etkileyecektir. Anne adayı, değişen duygularını fark etmeye özen göstermeli, gerginliğini arttığını hissettiği dönemlerde kendisine daha fazla zaman ayırması gerektiğini bilmeli, kendisini yormayacak düzeyde bir gün geçirmeye özen göstermelidir. Unutulmamalıdır ki mutlu bir gebelik için gebe sevgiye odaklanmalı, rahatlama egzersizleri ve meditasyon yapmalı, kaliteli ve sağlıklı yaşamalı, endişelerden uzak durmalıdır. Bilinmelidir ki mutlu bir anne mutlu bir geleceğin göstergesidir.

Anahtar Kelimeler: Anne, bebek, sağlık, mutluluk

YÖNTEM

Projenin Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Projenin Amacı

Gebelik bir hastalık değildir ve kadında fizyolojik ruhsal ve duygusal değişikliklere neden olucaktır. Özellikle ilk annelik deneyimi yaşayacak olanlarda ayrı bir heyecan ve bilinmezlik vardır. Annenin zamanın da hangi kontrolleri yapması hangi aşıları olması gerektiğini beslenmesinin nasıl olması, hamilelikte nelere dikkat etmesi, hangi hallerde hastaneye başvurması gerektiğini vurgulamak tekrar etmek için amaçlanmıştır. Kadın doğum hekimleri, sağlık ocakları bu işi zaten yapmaktadır ama köyden gelip gidemeyen, engellenen ya da gebeliği hafife alıp hem bebek için hem de anne için komplikasyonlar oluşabilmektedir. Bu tarz hastaları takip edip bilgilendirmek ve alacağımız bebek kokulu kolonyaları vermek bu amaçla bebek kokusu alması ve gerçekten bebeğine sağlıklı kavuşabilmesi için daha çok dikkat etmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Projenin Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje yürütücüsü ve araştırmacılar tarafından Kasım 2022 tarihinde Erzurum Şehir Hastanesi Kadın Doğum Acil ve Kadın Doğum Polikliniklerinde ilk annelik duygusu yaşayan anne adayları baz alınarak yapılmıştır.

Projenin Uygulanışı

Erzurum Şehir Hastanesinde, Kadın Doğum Acil ve Kadın Doğum Polikliniklerinde ilk defa gebelik haberini alan gebe hastalarımıza hazırladığımız broşürler ve hediyeler sunulacaktır. Kadın Doğum ve Acil kliniğinin işleyişini bozmadan randevuları aksatmadan hastalarımıza bilgilendirme yapılacak artan malzemeler kadın doğum hekimlerine verilip ilk gebelik haberini alan hastalara geldikçe verilmesi sağlanılacaktır.

PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER







SONUÇLAR

“Her Şey Sen Huzurlu ve Mutlu Ol Diye ” projesi kapsamında Erzurum Şehir Hastanesi Kadın Doğum Acil ve Kadın Doğum Polikliniklerinde,çocuk acil servisinde bulunan annelere ,anne adaylarına eğitici broşürler dağıtıldı. Hastane yönetimine ve sorumlu hemşirelere bu projenin Atatürk Üniversitesi Toplumsal Destek Projeleri tarafından desteklendiği belirtildi. Anneler bu proje için çok teşekkür ettiler. Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve

Araştırma Merkezi'ne teşekkür ederiz.

