

MUTLU ANNE UYGULAMASI

İKÇÜ HALK SAĞLIĞI İNTÖRN GRUBU | 5.03.2023-15.04.2023

HAZIRLAYANLAR:

NUMAN KARADAĞ | 60801065

YUNUS EMRE KARA | 60801086

ÖMER FATİH ÖZGÜL | 60801067

DANIŞMAN ASİSTAN DR. BÜŞRA HANCAN

KARŞIYAKA İSM GRUBU

SUNUM PLANI

Anne ve Çocuk Sağlığının Önemi

Doğum Sonu Dönemde Görülen Sorunlar

Doğum Sonrası Hüzün ve Depresyon

Mutlu Anne Uygulaması

Maliyet ve Kısıtlılıklar

İşbirlikçilerimiz

Kaynakça

ANNE VE ÇOCUK SAĞLIĞININ ÖNEMİ

Anne ve çocuk sağlığı toplum için vazgeçilmez bir unsurdur. Genç nüfus yapısına sahip olan ülkemizde nüfusun yüzde 60'ını anne ve çocuk grubu oluşturmaktadır. En fazla sağlık sorunu da bu grupta yaşanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre gebelik, doğum ve doğum sonrasında önlenemez nedenlerle ortaya çıkan anne ve neonatal ölümleri ve hastalıkları öncelikli olarak ele alınması gereken sağlık sorunlarıdır.



**World Health
Organization**

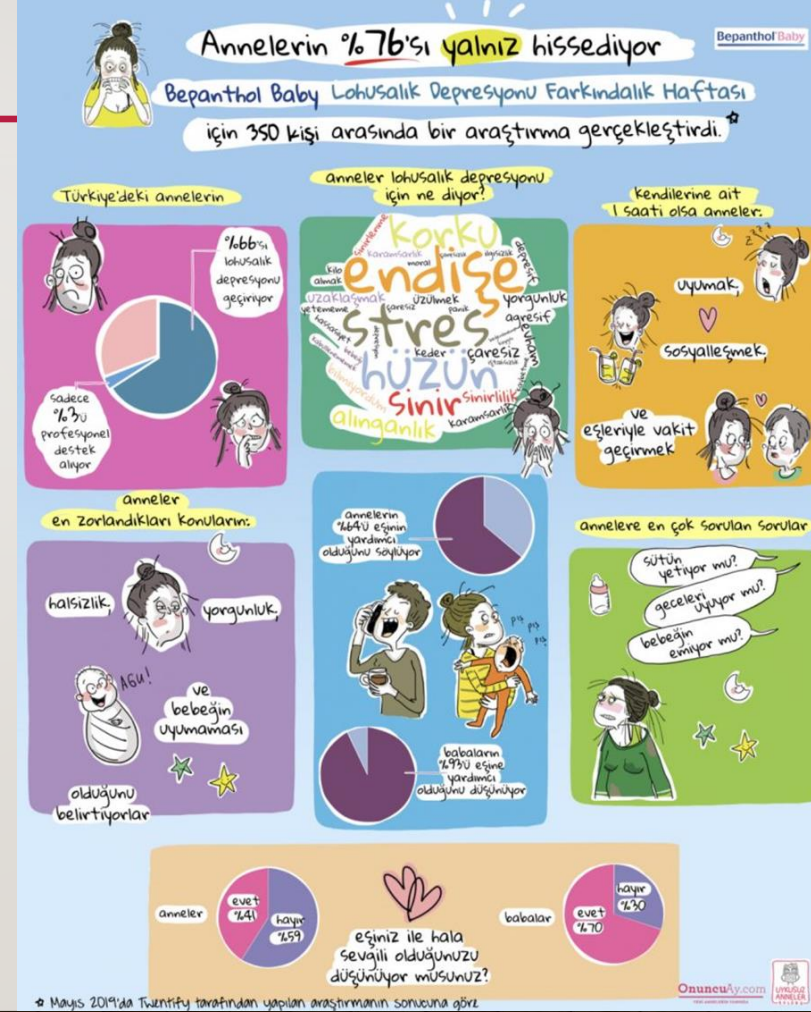
DOĞUM SONU DÖNEMDE GÖRÜLEN SORUNLAR

Annelerin başlıca sağlık sorunları

- Epizyo bölgesinde ağrı, enfeksiyon belirti ve bulguları
- Yorgunluk, uykusuzluk
- Konstipasyon, hemoroid
- Sütün yetersiz gelmesi ve erken kesilmesi
- Süt kanallarında tıkanıklık, engorgement, mastitis, apse
- İdrar yolu enfeksiyonu belirti ve bulguları
- İdrar inkontinansı
- Vajinal enfeksiyon belirti ve bulguları
- Kendi ve yenidoğanın bakımında yetersizlik hissetme
- Annelik rolünü yerine getirememesi endişesi
- Olumsuz beden imajı etkilenmesi
- Disparanoya, libidoda azalma
- Annelik hüznü (maternity blues)
- Postpartum depresyon

ANNELİK HÜZNÜ

Doğum sonrası hüznü doğumdan sonra görülen geçici ruhsal bir durumdur. Annelerin büyük çoğunluğu doğumdan sonra bu hüznü yaşar



ANNELİK HÜZÜNÜ

Çeşitli yazarlar bu durumun postpartum kadınların %50-85'ini etkilediğini bildirmektedirler ve doğum sonu en sık karşılaşılabilen problemlerden biridir



ANNELİK HÜZNÜ



Lohusa Depresyonu farkındalığı



Annelerin

%96'SI

Lohusa depresyonunu biliyor

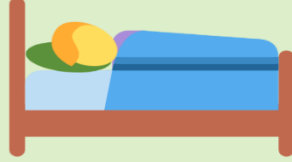


Babaların

%81'i

Lohusa depresyonunu biliyor

Her 10 anneden 4'ü "Fazladan 1 saatim olsaydı onu uyuyarak değerlendirmek isterdim." demiştir.



Annelerin

%34'Ü

Arkadaşlarıyla, çevrele sosyalleşmek, dışarı çıkmak



Annelerin

%24'Ü

Eşimle vakit geçirmek

DOĞUM SONU HÜZÜN VE DEPRESYON

Annelik hüznü genellikle doğumdan sonraki 3-5. günlerde ortaya çıkar. Annelik hüznü yaşayan kadınlarda genellikle; ağlama, yorgunluk, uyku bozukluğu, anksiyete, sinirlilik, duygu durumunda hızlı değişiklikler, konsantrasyon güçlüğü, eleştiriye aşırı duyarlılık, kayıp ve keder duyguları görülür. Annelik hüznü geçici bir tablo olmakla birlikte, bu olguların %20'sinin postpartum 1. yılda major depresyon geliştirebileceği de ileri sürülmüştür



DOĞUM SONU HÜZÜN VE DEPRESYON

Doğum sonu dönemde ortaya çıkan majör depresyon bozukluğu doğum sonu depresyon olarak tanımlanmaktadır. Doğum sonu süreçte yaygın olarak görülmekte olup, insidansının yaklaşık %15-20 arasında olduğu belirtilmektedir



Araştırma Makalesi

Mersin Univ Sağlık Bilim Derg 2021;14(3):419-431

doi: 10.26559/mersinsbd.833413

Doğum sonrası sosyal desteğin kadınların fonksiyonel durumlarına etkisi

 **Nurdan Kaya¹**,  **Özlem Duran Aksoy²**

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

²Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

Sosyal destek kadınların fiziksel, sosyal ve ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Doğum sonrası kadınların sosyal destek düzeyleri arttıkça, anne-bebek bağlanma düzeyi, annenin genel iyilik hali ve sağlığı geliştirici davranışları artmakta algıladıkları stres düzeyi, postpartum depresyon riski ve yorgunluk şikayetleri azalmaktadır

GEBE, LOHUSA VE BEBEK BAKIMLARI

Bornova Belediyesi, anne adaylarını doğuma ve bebek bakımına hazırlamak amacıyla açtığı Gebe Eğitim kursları ve belirli periyotta düzenlenen kadın sağlığı eğitimleri ile vatandaşlar bilinçlendiriyor. 'Evde gebe, lohusa ve bebek bakım hizmetleri' kapsamında da görevli ebe ve hemşireler gebe ve lohusaların rutin kontrollerini evlerinde yapıyor. Gebelerin açlık kan şekeri ve kolesterol ölçümleri yapılırken yeni anne olmuş kadınlara da bebek emzirme eğitimi veriliyor. Ayrıca bebeğin boy, kilo, baş ve karın çevresi takibi ile psikomotor gelişimi izlenip, aşı kontrolü yapılıyor. 2014 yılından bu yana gebe bakımında 11 bin 669, lohusa bakımında 6 bin 53, bebek ve çocuk bakımında 13 bin 153 ziyaret gerçekleştirildi.

AMACIMIZ

Annelik hüznü yaşıyan anneler, ailesi ve sağlık personeli tarafından desteklenmeli, annelik hüznü ile nasıl başedecekleri konusunda bilgilendirilmeli ve bebek bakımına ilişkin bilgi eksiklikleri saptanarak giderilmelidir. Duygusal destek ve bilgilendirme gibi psikoterapötik girişimler bu süreci aşmada yararlı olmaktadır

AMACIMIZ

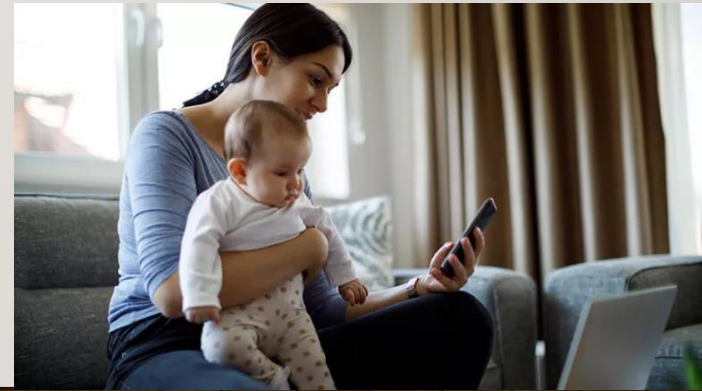
Doğum sonrası annelerin yaşadığı annelik hüznü ve bunun zemin hazırladığı doğum sonrası depresyon başta olmak üzere; anne ve bebeğın yaşayabileceğı çeşitli sorunları engellemek ve bu konuda farkındalık yaratmak temel amacımız

Sürdürülebilir Kalkınma İçin KÜRESEL AMAÇLAR



MUTLU ANNE UYGULAMASI

Doğum sonrası annelerin başta gebelik hüznü ve depresyonu olmak üzere yaşadığı sorunları aşabilmelerinde yardımcı olması için tasarladığımız Mutlu Anne Uygulaması annelerin sorularına cevap bulabileceği; çeşitli sosyal aktiviteleri takip edebileceği; hekim, psikolog, fizyoterapist, hemşire gibi konuda uzman kişilerden bilgi alabileceği çok amaçlı anne dostu bir platform



MUTLU ANNE UYGULAMASI

Uygulamada doğum sonu dönemde annelere faydalı olabilecek çeşitli makaleler,haberler,videoların yer aldığı bir Bilgi Köřesi var



MUTLU ANNE UYGULAMASI

Bunların yanında Belediyemiz destekli çeşitli sosyal aktiviteleri, dersleri, kursları takip edip bunlara başvurabileceği Sosyal Anne kısmı bulunuyor



MUTLU ANNE UYGULAMASI

Uygulamamızda ek olarak annelerin çeşitli konularda soru cevap şeklinde görüşebileceği Destek bölümü bulunuyor



Merhaba!

Destek ekibimizin size hangi konuda yardımcı olmasını istersiniz?



Yeni Bir Sohbet

Genellikle birkaç dakika içinde cevap veriyoruz.

 **Başlat**

MALİYET VE KISITLILIKLAR

Kısıtlılıklar

- Her annede telefon olmaması
- Sağlık okur-yazarlığının yaygın olmaması
- Uygulama yaygınlığı?

Maliyet

- Uygulama maliyeti 1000\$



İŞBİRLİKÇİLERİMİZ



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
KARŞIYAKA İLÇE SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ



Onex Yazılım
www.onexyazilim.com

KAYNAKÇA

- <https://www.bingol.edu.tr/documents/Pospartum%20s%C3%BCre%C3%A7te%20kad%C4%B1n%C4%B1n%20kendi%20sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1n%C4%B1%20etkileyen%20durumlara%20ili%C5%9Fin%20bilgi%20ve%20tutumlar%C4%B1.pdf>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/108104>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2010062>
- <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1422499>
- <https://www.kanalben.com/yerel-yonetimler/bornova-da-kadinlara-ozel-projeler-h511689.html>