

## KADINLARA YAZ AYLARI İÇİN ÖNERİLER

Yaz aylarında tatil, deniz ve havuz programları yaparken bazı ayrıntılar tadınızı kaçırabilir. Bu dönemi

daha rahat ve keyifli geçirebilmeniz için size bazı öneriler...

### HAVUZ VE DENİZ

Havuz ve deniz mevsiminin başlaması ile birlikte en sık yaşanan problemlerden biri de mantardır. Yaygın kanının aksine havuz ve denizden kadınlara vajinal mantar bulaşma ihtimali oldukça düşüktür. Sadece havuz suyu içindeki klor vajinada normalde bulunan ve ortamın asidik olmasını sağlayan yararlı bakterilerin de fonksiyonlarını yitirmelerine neden olur. Bunun sonucunda kadının genital bölgesinde bulunan mantarlar aktif hale gelerek enfeksiyona neden olabilirler. Özetleyecek olursak havuzdan sonra ortaya çıkan mantar enfeksiyonu başka birisinden ya da havuzdan bulaşan mantarlara değil genellikle kadının kendi vücudunda bulunan mantar sporlarının aktif hale gelmesine bağlıdır. Bununla birlikte yine de havlular, iç çamaşırı, banyo suları ve hatta el teması ile başkasından da geçebilmesi ihtimaline karşı tedbirli olmakta da fayda vardır.

Mantar enfeksiyonu ihtimalini azaltmak için bazı tedbirler alınabilir:

\*Genital bölgenin nemli kalması mantar için uygun zemin hazırlar. Islak mayo ile oturmak en sık yapılan yanlışlardan birisidir.

\*Zor kuruyan mayoları tercih etmeyin. Havuz veya denizden çıkar çıkmaz duş alıp hemen diğer mayonuzu giyin

\*Genital bölgenin temizliğinde özellikle bu amaçla üretilmiş ürünleri tercih edin. Eğer gerekirse genital bölgenizi saç kurutma makinesi ile kurutabilirsiniz.

\*Dar pantolonlar özellikle zayıf kadınların tercih ettiği giysilerdir. Bu tür giysiler sık olmakla birlikte sağlık açısından sakıncalı olabilir. Uzun süre dar bir kıyafetin giyilmesi genital bölgedeki nem oranının artmasına neden olabilir.

\*Pamuklu çamaşır tercih edin. Sentetik iç çamaşırları hava sirkülasyonu engeller ve nemi emmedikleri için vajinal enfeksiyonlara zemin hazırlayabilir.

\*İrritan maddelerden uzak durun. Renkli tuvalet kağıtları, parfümler, kokulu kişisel hijyen ürünleri ve sabun genital bölgenin düşmanlarıdır. Bu ürünleri mümkün olduğunca kullanmamaya gayret edin

\*Adet kanaması sırasında vajinal tampon kullanılarak havuza ya da denize girilmesinde bir sakınca yoktur. Yanlış tampon kullanımı ile ilgili kurallara uyulması ve tamponun her seferinde değiştirilmesi gereklidir.

### TATİL VE MENSTRUASYON

Kadınların yaz aylarındaki en önemli problemlerinden biri de adet kanamalarının tatil dönemine

rastlamasıdır. Birçok kadın bu nedenle adet kanamalarını erkene almak veya geciktirmek için kadın doğum uzmanlarına başvururlar. Bilinmesi gereken, adet kanamalarını erkene almanın çok da kolay olmadığıdır ve bu amaçla yapılan müdahalelerin birçoğu başarısızlıkla sonuçlanabilir. Bununla birlikte kanamaları geciktirmek çok daha kolay ve güvenli bir yöntemdir. Çeşitli ilaçlar kullanılarak adet kanamaları ortalama 10-15 gün kadar geciktirilebilir. Daha uzun süre geciktirmek için yapılan uygulamalarda ara kanamaların görülmesi sıklıkla rastlanılan bir durumdur. Bu nedenle, adet kanamaları özel bir döneme tesadüf eden kadınlara önerilen, adet kanamalarının 10-15 gün kadar geciktirilmesidir. Bu yöntem kolay ve güvenilir bir yöntem olmakla birlikte daha sonraki dönemler için de hormonal dengede genellikle herhangi bir problem oluşturmaz.

## **HAMİLELİK VE YÜZME**

Hamilelik sırasında yapılabilecek sporlardan en uygunları yürüyüş ve yüzmedir. Yüzme esnasında kol, bacak ve karın bölgesinde bulunan bütün kas grupları çalıştırılır. Kalp atım hızı ve alınan oksijen miktarı arttığı için dolayısı ile bebeğe giden oksijen miktarında da artış söz konusudur. Gebelik sırasında yüzme sporu yaparken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Öncelikle suya girmeden önce vücudu ısıtmak, yavaş yüzmek ve dozu yavaş yavaş arttırmak gerekir. Gebeliğinin ilk 3 ayında bulunanlar için günde 20 dakika yüzmek yeterlidir. İkinci 3 aylık dönemde ise su eklem ve bağları destekleyerek bel ve sırt ağrılarının azalmasına yardımcı olur. Bu dönemde daha önceki yüzme alışkanlıkları aynen devam edebilir. Son dönemlerde ise yüzmeye devam etmekte herhangi bir sakınca yoktur. Ancak vücudu fazla sıkmayan, gebeler için tasarlanmış mayoları kullanmak gereklidir.

Karada yapılan kültür fizik hareketleri suda da yapılabilir. Kültür fizik hareketleri yaparken suyun meme başı hizasında olması en uygun derinliktir. Bu kural yüzerken de geçerlidir. Olası bir kramp durumunda yardım alabilmek için suya tek başına girmemeye de özen gösterilmeli, nefes tutup çok uzun süre dalınmamalıdır.

Hamile ya da hamile kalmayı planlayan bir kadının ise scuba diving (tüplü dalış) yapması kesinlikle sakıncalıdır. Dalış sırasında kanda meydana gelen minik gaz kabarcıkları erişkin bir insanda sorun yaratmazken akciğerlerini kullanamayan anne karnındaki bir bebek için hayati tehlike yaratabilir. Öte yandan hamilelikte hareket yeteneğinin azalması ve yaşanan basınç değişiklikleri de gebelik üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir. Su kayağı, jet-ski gibi yaz sporları da hamile kadınların kaçınması gereken aktivitelerdendir.

Hamile kadınların direkt güneş altında kalmaları önerilmez. Mutlaka gölgede ve tercihen üzerlerinde t-shirt ile dinlenmeleri daha uygundur. Yaz aylarında ve özellikle plajda su kaybı her zamankinden fazla olacağından sıvı alımına özellikle dikkat göstermek gereklidir.

## **HAMİLELİK VE SEYAHAT**

Hamilelik seyahat etmeye engel bir durum değildir. Herhangi bir komplikasyon yoksa ve doktorunuz aksini belirtmedikçe her türlü ulaşım aracıyla seyahat edebilirsiniz. Hamilelik sırasında da uçak yolculuğu oldukça güvenlidir. Ancak seyahat edilecek uçağın kabin basıncı ayarlı olması gereklidir. Hamilelik sırasında araba, otobüs, uçak ya da trenle seyahat ederken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Herhangi bir yerde uzun süre oturmak bacaklardaki kan dolaşımını etkiler ve ayak ile bileklerde şişmelere neden olabilir. Bu nedenle her türlü yolculukta her 1.5-2 saatte bir mola vererek hafif yürüyüş yapılmalı ve kan dolaşımınızı uyarılmalıdır. Bu kısa yürüyüşler sırasında bacaklara germe egzersizleri de yaptırılmalıdır. Yolculuk sırasında otururken

de bazı germe hareketleri yaparak uzun süreli oturmanın olumsuz etkilerini azaltılabilir. Bunun için oturur pozisyondayken bacaklarınızı iyice ileriye doğru uzatın, topuklarınız merkez olacak şekilde ayağınızı yavaşça kendinize doğru kuvvetice çekerek baldır kaslarınızı gerin. Daha sonra ayak bileklerinizi sağa sola çevirin ve parmaklarınızı açıp kapatın.

Mutlu tatiller

**GYN.OP.DR. YÜKSEL KOÇAK**