



# Evlilikte Gülümsemeye Devam Edin



NİLVAK KATKILARIYLA



Merhaba,

Kentimizde, "Önce İnsan" diyerek tüm hizmetlerimizi şekillendiriyor, bir adım daha ileriye giderek de Nilüfer'de yaşayan tüm canlılarımızı mutlu etmek amacıyla çalışıyoruz...

Bir kent yöneticisinin elbette ki tanımlanmış görevleri arasında planlama, yapısal yatırımlar; yol tretuvar gibi hizmetler vardır... Ancak bu konulardaki çalışmaları "hizmet yapıyoruz" diye saymak çok da yerinde değildir. Asıl hizmet, o kentte aynı gökyüzünü paylaşan tüm canlılara saygı göstererek yaşam kalitesini yükseltmektir.

İşte biz Nilüfer'de, 1999 yılından beri, değişimi yönetiyor; çağdaş, planlı, eğitim bilim ve teknoloji kenti, spor kenti, sağlık kenti, üretim kenti, dayanışma kenti, çevre ve doğal yaşam kenti ve kültür ve sanat kenti tanımlarının altını sağlam temellerle doldurabilmek için hizmetlerimizi yürütüyoruz.

Bizim için, kimseyi ötekileştirmeden Nilüfer'de yaşayan her bir bireyin, insan yaşamının en önemli evreleri olan "doğumunda, düğününde ve ölümünde" yanında olabilmek her şeyden önemli...

İşte bu broşür de bu bakış açımızın bir ürünü...

Birbirlerine duydukları sevgiyi evlilikle taçlandıran tüm çiftlerimize önemli bilgiler vereceğine ve farkındalık oluşturacağına inandığım bu çalışmaya emeği geçen NilVak Akademik Kurul Başkanı Prof. Dr. Emin Balkan ve üyeler Prof. Dr. Nihat Sapan, Prof. Dr. Bartu Sarısözen, Uzm. Dr. Meltem Uzun, Uzm. Dr. Bengü Kayatürk, Uzm. Esra Çelik Yıldırım'a ve NilVak Müdürü Necati Eren'e, NilVak Danışmanı Ercan Erseç'e, NilVak Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Kurum Müdürü Berrin Okcan ile NilVak Akademik Kurul Genel Sekreteri Ayşen Tekten'e yürekten teşekkür ediyorum. Nilüfer'de, herkesin evlilikleri boyunca da gülümsemesi dileklerle...

Mustafa BOZBEY

Nilüfer Belediye Başkanı

## NilVak AKADEMİK KURULU

Mustafa BOZBEY NilVak Yönetim Kurulu Başkanı

Prof. Dr. Emin BALKAN Akademik Kurul Başkanı  
(Çocuk Cerrahisi ve Çocuk Ürolojisi)

Prof. Dr. Nihat SAPAN Üye  
(Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Çocuk Allerjisi)

Prof. Dr. Bartu SARISÖZEN Üye  
(Çocuk Ortopedisi)

Uzm. Dr. Meltem UZUN Üye  
(Çocuk Nörolojisi)

Uzm. Dr. Bengü KAYATÜRK Üye  
(Çocuk Psikiyatrisi)

Uzm. Esra Çelik Yıldırım Üye  
(Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Uzmanı)

Necati EREN NilVak Müdürü

Ercan ERSEÇ NilVak Danışmanı

Berrin OKCAN NilVak Özel Eğitim ve Rehabilitasyon  
Merkezi Kurum Müdürü

Ayşen TEK TEN NilVak Akademik Kurul Genel Sekreteri

## KENDİNİZİ VE ÇOCUĞUNUZU KORUYABİLECEĞİNİZ BAZI HASTALIKLAR

### Talasemiler

Talasemi; ülkemizde nadir olmayan ve aslında önlenebilen bir hastalıktır. Evlenecek gençlerde nikâh için yapılacak testler arasında talasemi kan testinin olması taşıyıcı bireylerin saptanmasını sağlar. Her iki tarafın da hastalık taşıyıcısı olması evlenmelerine engel değildir. Sadece bilinçli olmalarını ve hasta çocuk sahibi olma riskini taşıdıklarını bilmelerini sağlar. Bebeğin hasta olup olmadığı anne karnında anlaşılabilir ve böylece hasta olmayan bir bebek sahibi olabilirler.

### Talasemi nedir?

Talasemi katılsal bir kan hastalığıdır. Akdeniz anemisi olarak da adlandırılır. Tamamen sağlıklı talasemi taşıyıcılığının yanı sıra, 3 haftada bir dışarıdan kan alınmasını gerektiren ağır hastalık tipleri de mevcuttur. Ağır hastalık tipinde vücudumuz, ihtiyacı olan oksijeni normalde dokulara taşıyan kırmızı kan hücrelerini üretemez. Dokularımıza oksijen, kırmızı kan hücrelerimizin %90'ını oluşturan hemoglobine bağlanarak taşınır. İşte bu hemoglobinin yapımında yetersizlik olursa (kansızlık) oksijen taşıma işini yeterince yapamaz ve organlarda oksijenin azalması sonucu solukluk, halsizlik, çabuk yorulma, çarpıntı, gelişme geriliği gibi şikâyetler gelişir.

## Talasemi hastalığı nasıl oluşur?

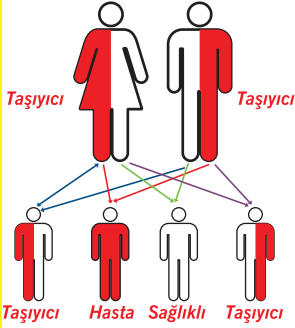
Talasemi hemoglobinin yetersiz üretimi veya yapılamaması sonucunda oluşur.

## Talaseminin klinik şekilleri nelerdir?

İnsanlar, biri anneden biri babadan geçen iki DNA genini taşırlar. Anne ve babanın talasemi taşıyıcısı olup olmamasına bağlı olarak çocukta talaseminin iki tipi görülür:

**1.Talasemi taşıyıcılığı:** Kişide genetik olarak anne veya babasından geçmiş bir talasemi geni bulunur, bu geni çocuğuna geçirir. Ancak kendisi diğer sağlam gen nedeniyle sağlıklıdır. Talasemi hastalık değildir. Hastalık taşıyıcılığıdır. Kan sayımında hafif bir kansızlık vardır ancak genellikle vücut bu duruma uyum gösterdiğinden talasemi taşıyıcılarının hiçbir şikâyeti yoktur. Bu nedenle kişinin talasemi taşıyıcısı olduğu anlaşılabilir veya yapılan testlerle tesadüfen saptanabilir.

**2.Talasemi hastalığı:** Anneden ve babadan geçen 2 talasemi geni taşırlar. Hemoglobinin hiç yapılamamasından dolayı 3-4 aylıkken başlayan ağır kansızlık durumundan muzdariplerdir. Dışarıdan kan verilmezse hastalar yaşayamaz. Talasemi hastalarında ağır kansızlık dışında sarılık, dalak büyüklüğü, halsizlik, etrafa ilgisizlik, enfeksiyonlara kolay yakalanma, büyüme problemleri görülür.



## Talasemi nasıl taşınır?

Talasemi bulaşıcı bir hastalık değildir, genetik geçişi olan bir hastalıktır, kuşaktan kuşağa geçer. Talasemi kızlarda ve erkeklerde eşit oranda görülür. Hastalar doğuştan bu geni taşırlar.

Çocukta hastalık yoksa hayatın ileri dönemlerinde hastalık oluşmaz.

Talasemik bir hasta sağlıklı bir kişi ile evlenirse çocukları sağlıklı taşıyıcılar olur.

Talasemik bir hasta talasemi taşıyıcısı ile evlenirse çocukları %50 olasılıkla taşıyıcı ve hasta olur.

Bir talasemi taşıyıcısı sağlam kişi ile evlenirse çocukları %50 olasılıkla taşıyıcı ve sağlam olur.

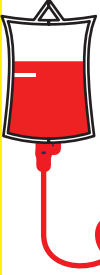
İki talasemi taşıyıcısı evlenirse çocukları %50 olasılıkla taşıyıcı, %25 olasılıkla hasta ve %25 olasılıkla sağlam olur.

İki talasemili hasta evlenirse tüm çocukları hasta olur.

## Talasemi taşıyıcılığı nasıl anlaşılır?

Talasemi taşıyıcılığının önceden saptanması önemlidir.

Kişinin daha önceden talasemi taşıyıcısı olduğu kan sayımı ve hemoglobin elektroforezi yapılarak anlaşılabilir.



### Talasemi tedavi ve izlemi nasıl olmalıdır?

Talasemi hastası, ömür boyu doktor kontrolünde olmalı ve bu hastalıkla birlikte yaşamayı bilmelidir. Çünkü talasemi hastasına ömür boyunca ayda bir kere kan verilmesi gereklidir.

### Talasemi tam olarak iyileştirebilir mi?

Şu anda talaseminin tek düzeltilme olasılığı kemik iliği nakli ile mümkündür.

### Talasemili hasta evlenir ve çocuğu olabilir mi?

Evet. Düzenli kan verilen ve demir atımı tedavisi gören hastada hormonal bozukluklar olmaz ve sağlıklı bir çocuğu olabilir. Talasemili hasta sağlıklı bir kişi ile evlenirse çocuğu taşıyıcı olur. Taşıyıcı ile evlenirse dörtte bir olasılıkla hasta çocuk olabileceğinden genetik danışma ile doğum öncesi tanı yapılmalıdır.

### Çocuğunuza talasemi hastalığı geçişini önleyebilir misiniz?

Eğer siz ve eşiniz taşıyıcı ise çocuğunuzda hastalık olma riski her zaman vardır.

## Talasemi taşıyıcılığını saptamak için nerede test yaptırılabilir?

Aile sağlığı merkezlerine başvurunuz durumunda size tam kan sayımı ve gerekirse hemogloblin elektroforezi yapılarak taşıyıcılık durumunuz belirlenir. Bu testler ayrıca tüm üniversite hastaneleri ve diğer büyük hastanelerde yapılabilir. Doğum öncesi tanı için doğum doktorunuz, hematolog ve prenatal tanı merkezi ile birlikte bebeğinizin anne karnında iken sağlıklı olup olmadığının araştırılması uygun olacaktır. Gençlerin, evlenecek çiftlerin, bebek sahibi olmak isteyen ailelerin kan testlerini yaptırmaları gerekmektedir.





## NÖRAL TÜP DEFEKTLERİ

Nöral tüp adı verilen yapı beyin dokusundan başlayıp boylu boyunca omuriliği de içine alacak şekilde aşağı doğru uzanan bir yapıdır. Yapı, döllenmeden sonraki ikinci-üçüncü hafta arasında gelişimini tamamlar. Gelişimin her hangi bir nedenle aksaması, tüpün herhangi bir bölgesinin açık kalmasına neden olur. Bu duruma nöral tüp defekti adı verilir. Açıklığın omurga kanalı boyunca bir yerde olması durumunda spina bifida, kafatasında olması durumunda ise ensefalosel veya anensefali söz konusu olur.

### Spina Bifida

Spina bifida, Latince'den gelen ve "ayrık" ya da "açık" omurga anlamına gelen bir kelimedir.

### Nedenleri?

Spina bifidalı bir doğum sonrasında yüksek doz folik asit kullanan anne adaylarında olayın tekrarlama olasılığının azalması, kusurun folik asitle yakın bir ilişkisi olabileceği görüşünü desteklemektedir

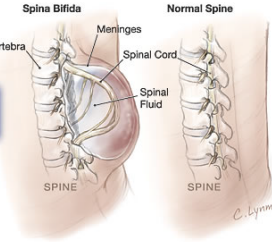
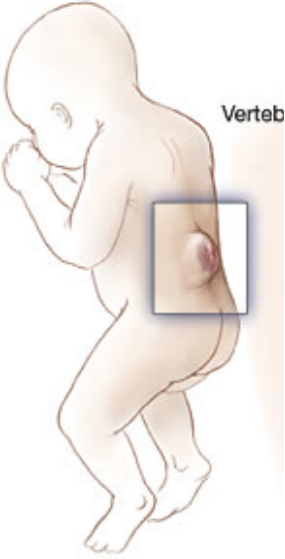
### Bu hastalığın önlenmesi mümkün müdür?

Bugün için tamamen ortadan kaldırılması mümkün değildir. Son yıllardaki çalışmalar gebelik öncesinde dönemde alınan folik asit vitamini ile bu hastalığın önemli ölçüde önlenebileceğini göstermiştir.

Günümüzde birçok gelişmiş ülkede tüm anne adayları daha gebe kalmadan önce folik asit almaya başlamaktadır. Çünkü anne gebe kaldığını öğrendikten sonra artık spina bifidayı önlemek için zaman geçmiş olmaktadır. Bu durumda bebeğin spina bifidalı olup olmadığını anlamak için hamileliğin 16-18'inci haftaları arasında bir kan testi (AFP) ve ayrıntılı ultrason incelemesi yapılması gerekir. Bunlarla bebek spina bifidalı ise %75-80 oranında tanı koyulur.

### **Gebelik tanısı mümkün müdür?**

Gebelik döneminde yapılan ayrıntılı ultrasonografi incelemesinde kafa içindeki bazı işaretler (arka çukur adı verilen bölgenin daralması, kafatasında şekil bozukluğu görülmesi) spina bifida şüphesini doğururken, yukarıda sayılan işaretlerin olmaması spina bifida olmadığı yönünde rahatlatıcıdır. Büyük kusurlarda gebelik ilerledikçe kafa içinde sıvı birikimi (hidrosefali) de ortaya çıkar. Bunun yanında üçlü testte elde edilen veya tek başına istenen alfafetoprotein incelemesinde değerler gebelik haftasına göre beklenenden fazla çıkması da spina bifida olasılığını gündeme getirir. Kesin tanı kusurun ultrasonografide görülmesiyle konur.



## Spina bifida bebekte ne gibi belirtiler verir?

Spina bifidalı doğan bebeklerin doğumda yapılan incelemesinde sıklıkla bel bölgesinde fıtıklaşma sonucu oluşan kese şeklindeki yapı bariz olarak belli olur. Bazen defektin üzeri ciltle kaplı olduğundan defekt gizli kalabilir. Bu durumlarda çoğunlukla defektin bulunduğu cilt bölgesinde bölgesel kıl artışı veya ciltte koyulaşma gözlenir. Spina bifida fıtıklaşma bölgesinde bulunan sinirlerin işlev görememesine neden olur. Oluşan bu 'felç' sonucu ortaya çıkan belirtiler defektin büyüklüğüne ve olduğu seviyeye bağlıdır.

## Spina bifida tedavi edilebilir mi?

Spina bifida ile doğan bir bebekte doğumun ilk günlerinde fıtıklaşan bölgenin içeri ittirilerek üzerinin kapatılması bebekte enfeksiyon oluşmasını önlemek açısından önemlidir. Hidrosefali durumunda ise beyin dokusunu korumak için 'şant' adı verilen uygulamayla beyin içinde biriken sıvının boşaltılması gerekebilir. Tüm tedavilere rağmen özellikle büyük defektler bebekte kalıcı sakatlık oluşmasına neden olabilirler.

## Spina bifidanın tekrarlaması önlenbilir mi?

Spina bifidalı bir bebek doğurmuş olan anne adaylarında durumun bir dahaki gebelikte tekrarlamasını önlemeye yönelik olarak gebelik öncesi dönemden başlanıp gebeliğin ilk birkaç ayı boyunca yüksek doz folik asit tedavisi uygulaması etkili bulunmuştur.

Ailelerinde tekrar eden kalıtsal hastalıklar , bulunan bireylerin Genetik Uzmanı'na danışmalarında fayda vardır.

## Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar

### Cinsel yolla bulaşan enfeksiyon nedir?

Hasta bir kişinin bir başka kişiye enfeksiyonu cinsel yol ile bulaştırmasıdır.

### Belirtileri nelerdir?

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların en önemli belirtisi akıntıdır. Ancak normal akıntı ile normal olmayan vajinal akıntı özelliğini ayırt etmek önemlidir.

Normalde ; kokusuz beyaz-açık sarı renkte ve adet dönemine göre değişiklik gösteren (adet öncesi, adet ortası hafif artar) akıntı bu dönemde normal de görülebilir.

Eğer ; kokulu, koyu yeşil, sarı renkte, sürekli varolan ve ped kullanmayı gerektirecek kadar fazla olan akıntı var ise muayene ve tetkik gerektirirler.

**Aşağıda yer alan belirtileri yaşadığınızda HEMEN bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.**

//Normal olmayan akıntı

//Adet dışı kanama

//Cinsel ilişki sırasında ağrı

//Karnın alt bölümünde ağrı

//Cinsel organlarda akıntı,yanma ve kaşıntı

//Cinsel bölge ya da ağızda yara

//İdrar, dışkı yaparken yanma ve ağrı

//Cinsel organ etrafında şişlik

### **Bulaşma yolları nelerdir?**

//Cinsel İlişki

//Vücut salgıları

//Kan ve kan ürünleri

//Anneden bebeğe gebelik, doğum ve emzirme sırasında

### **Korunma yolları nelerdir?**

//Her türlü cinsel ilişkide kondom kullanılması

//Tek eşli cinsel yaşam

//Bulaşma risklerinden uzak durma (başkasının kullandığı enjektörü kullanmamak gibi)

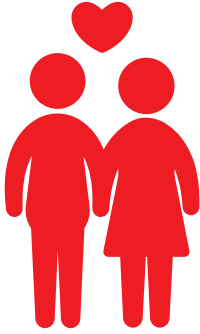
### **Hastalık belirtileri varsa ne yapmak gerekir?**

//En kısa zamanda doktora gidip tedavi olmalıdır

//Tedavi eşlerle birlikte yapılmalıdır

//Doktorun önerdiği tedavinin gerekleri tam olarak yerine getirilmelidir.

//Tedavi tamamlanmadan korunmasız cinsel ilişkide bulunulmamalı ya da cinsel ilişkiden kaçınılmalıdır.



## **EVLİLİK YENİ HAYATINIZA HOŞGELDİNİZ !!!**

Çok iddialı bir söz gibi görünse de evlilik ile ilgili en büyük gerçek budur. YENİ BİR HAYAT! Evlendiğiniz güne dek belli bir yaşam düzeniniz vardı. Belki aileniz ile belki yalnız belki de başka kişilerle ( ev arkadaşı vb.) yaşıyordunuz. Hayatınızı belli bir şekilde inşa etmişsiniz. Alışkanlıklarınız ve belli bir yaşam stiliniz vardı. İşte şimdi evlilik ile bütün sisteminiz değişecek “YENİ” ve “ İKİ KİŞİLİK ” bir düzen kuracaksınız. Çok keyifli, bir o kadar da emek ve özen isteyen bir yolculuğun başındasınız. Bu kitapçık ile sizlere bu yolculuğunuzda bir parça da olsa yardımımız olabileceğini umuyor keyifli ve mutlu bir yolculuk diliyoruz...

## **YENİ HAYAT, YENİ FIRSATLAR**

Son günlerde yoğun bir koşuşturmacanın içerisindeydiniz. Düğün, nikah, gelinlik, damatlık, davetiyeler, yeni eşyalar, akrabalar, komşular. Bu yoğunluğun sizi yorması, önünüzdeki YENİ FIRSATLAR' ı fark etmenizi engellemiş olabilir. Hatırlamanızda fayda var. Sevdiğiniz insan ile hayatınızı birleştirdiniz ve onunla yepyeni bir hayata başlıyorsunuz, önünüzde hayal bile edemeyeceğiniz güzellikte fırsatlar var.

Artık yalnız değilsiniz. Sevginizle karşılayacaksınız yeni günü, sevgi dolu bir el, işten geldiğinizde yorgun başınızı koyabileceğiniz dizler, gerektiğinde ağlanacak omuz hep yanınızda artık. Sevgi evinizde, aşk evinizde, dostluk, şefkat, güven hepsi evinizde. Ne kadar şanslısınız. İşte hayatınızın fırsatı. Daha doğrusu hayatınızı “istediğiniz hayat” yapmanın fırsatı şimdi sizinle. İsterseniz gerçek kral ya da kraliçe olabilirsiniz, eviniz de sarayınız. Üstelik bunu yapmak için çok fazla paraya ihtiyacınız yok. Her şey size ve eşinize bağlı, kurduğunuz yeni yuva sizinle güzelleşip şekillenecek. İhtiyacınız olan tek şey eşiniz ile uyum içerisinde oluşturacağınız iletişim. Birbirinizi iyi anlayıp kendinizi doğru ifade ettiğinizde yani doğru bir iletişim kurduğunuzda “Sevgi Krallığınız” da kurulmuş olacak. Size düşen ise bu sevgi dolu saltanatın tadını çıkarmak.



## EVLİLİKTE İLETİŞİM

Tüm insan ilişkilerinde olduğu gibi evlilikteki iletişim hayatı önem taşır. Evlilik, iletişim yönünden baktığımızda sadece iki insanın birlikteliğinden ibaret değildir. Özellikle ülkemiz kültüründe evlilikle birlikte iki tarafın ailesi de yoğun ! bir iletişim sürecine girmektedir. Eşler arasındaki ve aileler arasındaki iletişimin etkili ve olumlu bir şekilde düzenlenmesi yeni kurulan yuvayı sağlam temeller üzerine oturtmak anlamına gelecektir.

## İLETİŞİM NEDİR?

En basit tanımıyla iletişim, kaynaktan hedefe mesaj aktarımıdır. Örneğin eşinize “ seni çok seviyorum “ dediğinizde kaynağı kendiniz, hedefi eşiniz, mesajı “seni çok seviyorum “ olan bir iletişim kurmuş olursunuz. Eşiniz size “ ben de seni çok seviyorum “ dediğinde, bu kez kaynak eşiniz, hedef siz, mesaj “ ben de seni çok seviyorum “ olacaktır.

Ancak her zaman bu kadar olumlu cümleler ve duygularla iletişim kurmadığımız hepimizin malumu. Özellikle iki ayrı aile ve yaşantıdan gelmiş yeni evli çiftlerin iletişimlerinin evliliğin ilk dönemlerinde ( balayı ve cicim ayları sonrası ) bir parça çatışma içermesi çok beklendik bir durumdur. Burada bahsedilen çatışmalar, doğru iletişim teknikleri ile yönetilip sonuçlandırıldığında ve çiftler, ortak, olumlu bir iletişim zemini oluşturduğunda mutlu bir evliliğin temelleri de atılmış olacaktır. Bu durumu anlatan çok güzel bir atasözümüzü paylaşmak yerinde olacak.

**TAŞ TAŞA ÇARPMADAN DUVAR OLMAZMIŞ.**

## TEMEL İLETİŞİM BECERİLERİ ÜÇ GRUPTA TOPLANIR

Karşımızdakini dinlemek

Kendini tanımak

Kendini doğru ifade etmek

Bu üç iletişim becerisini doğru olarak kullandığımızda etkin iletişimde yakalamış oluruz.

