

GEBELİK

Aşerme;

hastalık değil, anne ve çocuğa şefkat ve merhametin açık bir tecellisinin sahnelendiği fizyolojik uyum hadiseleridir.



Ahmet Göksel
Jinekolog Opr. Dr.

A

anne olanlar çektikleri, baba olanlar da şahit oldukları için pek çok insanın yaşadığı bu hâdiseyi çok iyi bilirler. Hanımlar da kendi aralarında konuşurken; "Aman benim hâmileliğim çok sıkıntılı oluyor" diyerek tekrar çocuk sahibi olmak istemediklerini söylerler. Bazıları da kış ortasında karpuz, yazın portakal isteyerek etraflarındakileri seferber etiklerinden söz ederler.

Aşerme belirtileri genellikle hâmileliğin ilk üç ayı içinde (7-12 haftalar arası) müşahede edilir. Aşermenin klinik göstergesi olan bulantı ve kusmaların şiddeti, bünyeden bünyeye ve beslenme muhteviyatına bağlı olarak değişir.

AŞERMEK BİR SIKINTI VEYA HASTALIK DEĞİL, TAM AKSİNE YAVRUYU KORUYAN BİR FİZYOLOJİK KALKANDIR.

Aşermeye ne sebep olur?

Aşermenin kesin sebepleri tam bilinmemekle beraber, hâmilelikle meydana gelen hormonal değişikliklerin veya kan şekeri seviyesindeki değişmelerin önemli rolü olduğu bilinmektedir. Hâmileliğin başlangıcında artan ve anne ile yavru arasındaki alış-veriş yolu olan plasentadan salınan östrojen, anne adayının koku alma duyusunun hassasiyetini artırır. Bu açıdan östrojen bakımından daha zengin olan hâmile kadınlar, ilk üç ayda erkeklere nazaran daha iyi koku alırlar. Östrojen ve progesteron hormonları ayrıca beyin sapındaki "kemoreseptörleri aktive edici bölgenin" hassasiyetini



artırarak kandaki çok az (eser) miktarda bulunan toksinlerin (zehirlerin) keşfedilmesini sağlar. Beynin bu bölgesi kanda bulunan toksinin farkına vardığında, bulantı ve kusma hislerini harekete geçirir.

Tespit ve iddialara göre aşerme sendromlarıyla hâmileliğin kritik dönemlerinde belli gıdaları yemekten uzak kalan bir kadının, sağlıklı bebek dünyaya getirme şansı oldukça artmaktadır.

Doğumla birlikte gelen sakatlıklar, günümüzde de oldukça önemli bir yer tutar. Sadece Kuzey Amerika'da yıllık doğumların yüzde iki ila üçü ciddi doğum sakatlıklarına sahiptir. Doğuştan gelen ve hâmilelik döneminde oluşan bu sakatlıkların bir kısmının genetik sebepleri bilinmesine karşılık, en az üçte ikisinin sebepleri bilinmemektedir. Profet'in yaklaşımına göre bunun sebebi, hâmilelik esnasında şuarsuzca ve ölçüsüzce alınan gıdalarla aşerme sendromu göstermeyen kadınların rast gele yedikleri yiyeceklerdir.

Cornell Üniversitesi'nde araştırmacı olan **Paul Sherman ve arkadaşları**, hâmile kadınların en az % 80'inin aşermesinin önemli hikmetleri olduğunu 2000 yılında oldukça ikna edici delillerle ortaya koydular. Biyolojik bedeninin belli gıdalara karşı aşırı hassasiyetinin hikmeti, hem anneyi hem de cenini, besinlerdeki muhtemel tabii toksin ve mutagenlerden (mutasyon yapıcı zararlı maddeler) korumak olduğunu Sherman ve ekibi de doğruladı. *Hâmileliğin başlangıç döneminde bulantı ve kusma hisleri (aşerme), potansiyel olarak toksin riski taşıyan gıda ve sebzeleri, annenin yemesine mani olmaktadır.*

Hâmilelikte bulantı ve kusmayla karakteristik aşerme sendromunu yaşayan kadınların düşük yapma ihtimalinin çok düşük; aşerme sendromu yaşamayan hâmilelerin ise, düşük yapma ve sakat bebek doğurma risklerinin oldukça yüksek olduğu da ortaya çıkarılmıştır.

Flaxman ve Sherman bu yorumlarını yapabilmek için 16 ülkeden 79.000 hâmile kadını içine alan 56 araştırmanın sonuçlarını analiz etmiştir. Hâmile kadınların % 65'inde en az bir gıdaya karşı tiksinti, geğirme ve bulantı hisleri gelişmişti. Aşeren hâmilelerin % 16'sı **kafeinli içeceklerle** karşı tiksinti duyarken, % 8'i ise; **brokoli**, **lâhana** gibi sebzelere ve çiçeklere, % 4'ü de **baharatlı ve acımtırak** yiyeceklerle karşı

bulantı ve tiksinti hissi geliştirmiştir. Enteresan olan husus, bu sebzelerin ve baharatlı yiyeceklerin hepsinin yapılarında tabii toksinlerin bulunmasıdır. Sebzelerdeki tabii toksinler, bitkilerde hastalık yapabilecek ve zarar verecek mikroorganizma ve böceklerle karşı, bitkinin korunması için rahmet ve şefkatin ayrı bir boyutu olarak sentez edilmektedir. Ancak bu sebzeler, hiç bir korunma sistemi olmayan ve hızlı bir çoğalma sürecinde olan cenine de zarar verme riski taşıdığından, annenin bünyesinde oluşan bulantı ve tiksinti hissiyle bu yiyeceklerin bünyeye alınması engellenmekte ve bebeğin sağlıklı gelişmesine yardımcı olmaktadır.

Aşeren hâmilelerin % 28'lik kısmında ise; **hayvanî gıdalara** karşı bir tiksinti ve bulantı hissi ortaya çıkmaktadır. **Cornell Üniversitesi'**ndeki araştırmacılar 27 farklı toplumdaki aşermeyle ilgili kayıt ve bulguları da karşılaştırarak, tespitlerini güçlendirmişlerdir. 27 toplumun 7 tanesinde aşerme olayı vardı, ama klinik bir problem olarak görülüyordu. Çünkü bu kişiler, etten ziyade mısır, pirinç ve patatesle beslenme

alışkanlığına sahiptiler. 20 toplumda ise aşermeyle ilgili klinik şikâyetler yaygındı. Sebebi ise, bu toplumların beslenme alışkanlığı, et ve hayvanî gıdalar ağırlıklıydı. Etle beslenen hâmile kadınlarda embriyonun gıdası etteki proteinlerden sağlanacağı için, etteki muhtemel hastalık yapıcı mikroorganizmaların ve

parazitlerin cenine zarar vermesi söz konusudur. Onun için annenin, bu gıdaları bünyesine almasının engellenmesi gerekir. Bunun için de *annenin tat ve koku alma hassasiyeti, gebeliğin başlangıcında bir kaç yüz misli artırılarak, potansiyel tehlike taşıyan gıdalara karşı bir tiksinti ve bulantı hissi oluşturulmaktadır.*

Çoğu hâmile kadına göre bu bulantı ve tiksinti hissini başlayıp ve bitmesi, aniden ortaya çıkan ve kaybolan bir durum olmasına rağmen, hâmilelik süreci açısından oldukça mânâlıdır. Aşerme ile ilgili şikâyetlerin en yoğun olduğu dönem, aynı zamanda hâmileliğin en kritik dönemidir. Gebeliğin bu ilk üç ayında, organlar oluştuğundan embriyonun kimyevî maddelere en fazla hassas olduğu süredir. Bu dönemde hayatî ve mucizevî bir değişiklik yaratılarak, annenin bağışıklık sistemi, embriyonu reddetmemesi için baskılanır. Bu sâyede embriyonun reddedilmeden rahmin (uterusun) duvarına ağacın toprağa kök salması gibi sıkıca yapışır. İmmün sistemin baskılanması yavru açısından

ANNENİN TAT VE KOKU ALMA HASSASİYETİ, GEBELİĞİN BAŞLANGIÇINDA BİR KAÇ YÜZ MISLI ARTIRILARAK, POTANSİYEL TEHLİKE TAŞIYAN GIDALARA KARŞI BİR TİKSİNTİ VE BULANTI HİSSİ OLUŞTURULMAKTADIR.



çok önemli bir avantaj iken, anne için hastalık yapıcı mikroplara karşı açık ve hassas hale gelmesi bir dezavantajdır. Bağışıklık sisteminin baskılandığı bir dönemde hâmile annenin bozulmuş gıdaları ve potansiyel olarak parazit ve hastalık yapıcı mikroorganizmalar taşıyan gıdaları almaması için, annenin beyindeki koku ve tat reseptörleri (alıcılar) çok hassas hale getirilir.

Kahve kokusuna karşı oluşan tiksinti ve bulantı hissi, hâmileliğin önemli bir işaretidir. Kahvede binden fazla tabii zehir bulunur. Kafein bunlardan sadece biridir. Bitki çaylarında da, baharatlar gibi tabii toksinler çok boldur. Vitamin bakımından zengin havuç; psoralin olarak bilinen kimyevi maddeyi, mantarlar; hydrazini, fesleğen otu (*Ocimum sp.*); genetik mutasyonlara yol açan estragol isimli toksik maddeyi, kırmızı lâhana, çiçek, ve beyaz lâhana gibi sebzeler; I-isothiocyanate isimli mutasyon yapıcı maddeyi, patates ve domatesin kabuğu da; solanin ihtiva eder. Bu bitkiler, söz konusu toksik maddeleri kendilerini düşmanlarından korumak için üretirler. Meselâ hâmile keçiler, acı bakla (*Lupinus sp.*) olarak bilinen tabii toksin bakımından zengin otsu bitkiden çok miktarda yerlerse, yüksek sıklıkta sakat yavru doğurmaktadırlar. Bu sebze ve meyveleri yiyen insanlar, karaciğerlerinde bulunan detoksifiye edici (zehir yapısını bozucu) enzimler sayesinde, bu gıdaların zararlı tesirlerinden korunmuş olurlar. Ancak bu tabii toksinler anne rahminde gelişen embriyon için oldukça tehlikelidir. Çünkü hâmileliğin ilk üç ayındaki embriyon, bu tabii zehirleri zararsız hale getirecek sistemlere ve fizyolojik mekânizmalara henüz sahip değildir. Annenin aldığı ve tabii toksinleri de ihtiva eden bu gıdaların, gelişen ve hızla çoğalan embriyonda tahribata yol açması kaçınılmaz bir durumdur. Çözüm olarak annenin bu çeşit gıdaları vücuduna almaması gerekir. Bunun için de annenin koku ve tat reseptörleri (alıcıları) aşırı derecede hassas hale getirilir. Baharatların içindeki müessir maddelerin bir çoğu antimikrobiyal ve antiparazitik olduğundan baharatların yemeklerde kullanılması, erişkinler ve hâmile olmayan insanlar için koruyucu bir tesir sağlamaktadır. Bilhassa sıcak iklimlerde yaşayan insanların (Urfa-Adana bölgesi gibi), bol baharatlı ve acılı yemekler yemesi oldukça isabetlidir. Çünkü etlerin sıcakta bozulma riskinin yüksek olması ve potansiyel patojen (hastalık yapıcı) organizma bulundurma tehlikesi, bol acılı baharatlar

kullanılarak azaltılmaktadır. Yemeklere konan bol acılı baharatlar, bir nevi dezenfektan işlemi görmektedir. Normal sağlıklı insanlar için geçerli bu durum, hâmile kadınlar için ise önemli bir risk unsurudur. Çünkü baharatların çoğu, antimikrobiyal maddeler yanında tabii zehirler de bulundurmaktadır. Bu tabii toksinlerin çoğu mutagenik özellik gösterdiğinden hızlı hücre bölünmesi ile büyüyen ceninin genomuna (genetik programına) zarar verme ihtimali çok yüksektir. Hâmile kadına baharatlı yiyeceklere karşı da bir tiksinti ve bulantı hissi verilerek, yavru, baharatların bu muhtemel tehlikelerinden korunmaktadır. **Yetişkinlerde ve hâmile olmayanlarda ise; bu toksinlerin zararı karaciğerdeki sitokromlardaki detoksifiye edici (zehir parçalayıcı) enzimler tarafından yok edilmektedir.** Ayrıca hâmile olmayanların bir embriyon kadar hızlı çoğalan ve mutagenik tesirlere karşı aşırı hassas organlara sahip olmamaları da ilâve bir koruyucu mekânizmadır.

Aşerme döneminde hâmile kadınların en fazla tiksindikleri ve canlarının çekmediği yiyeceklerin başında; et, balık, tavuk ve yumurta gibi gıdalar gelir. Bu gıdaların (modern hijyenik saklama ve gıda ambalajlama şartları hariç tutulursa) hastalık yapıcı mikroorganizmaları ve parazitleri taşıma ihtimali oldukça yüksektir. Meselâ protozoalardan toxoplasma parazitine, bozulmaya başlayan gıdalarda bol rastlanır (kedilerden bulaşır). Hâmileliğin ilk dönemlerinde gıdalarla alınırsa, annede enfeksiyona ve düşüklere yol açabilir. Bu açıdan hâmileliğin ilk üç ayında gözlenen aşerme durumu, anneyi ve çocuğu bütün bu muhtemel tehlikelerden koruyan fitir bir savunma sistemidir. Artık birçok tıp doktoru İngilizce'de "morning sickness-sabah hastalığı" olarak tarif edilen aşermenin, hastalık olarak isimlendirilmesini yanlış bulmaktadır.

Aşerme; hastalık değil, anne ve çocuğa şefkat ve merhametin açık bir tecellisinin sahnelendiği fizyolojik uyum hadiseleridir. Dolayısıyla artık hamile hanımların mide bulantıları için aldıkları ilâçlara hiç gerek olmadığı gibi bir durumla karşı karşıya kalmaktayız.

Hâmileliğin ilk üç ayında gözlenen aşerme hâdisesi, yukarıdaki bilgiler ışığında, hastalık olarak görülmemeli ve tersine hâmileliğin sağlıklı gelişiminin bir göstergesi kabul edilmelidir. Hâmileliğin ilk üç ayından sonra riskli dönem büyük ölçüde atlatıldığından (immün sistemdeki baskının kalkması ve embriyonun organlarının gelişiminin büyük ölçüde tamamlanması gibi) tabii olarak aşerme şikâyetleri de kaybolmakta ve anne normal beslenme düzenine geri dönmektedir.

Kaynakça: www.gebelik-rehberi.com (Opr.Dr.Ahmet GÖKSEL)