



DOĞUM SONRASI ÖNERİLER

EY.FR.10.312.06

Değerli Anne,

Doğumdan sonraki 6 haftalık (42 gün) döneme lohusalık dönemi denir. Bu dönemde, vücut tekrar gebelik öncesi haline döner.

Doğumdan sonraki 3-4 gün boyunca pıhtılı kanamanız olacaktır. Daha sonra kanama miktarı azalacak, geçen günlerle birlikte rengi açılarak, yerini sarı-beyaz renkli bir akıntıya bırakacaktır. Bu akıntı ise hemen hemen lohusalığın sonuna kadar devam edecektir.

Doğum sonrasında dikkat edilmesi gerekli hususlar şu şekilde özetlenebilir:

- **Rahim Masajı:** Karnınıza bastırdığınızda rahminizi hissedebilirsiniz. Doğumda göbek hizasında olan rahminiz, hergün 1-2 cm kadar küçülür ve 2. haftada ele gelmez olur. İlk günlerde daha sık olmak üzere, günde 8-10 kez rahim tepesine biraz kuvvetlice yapacağınız, 20-30 sn süreli ovma hareketi, rahminizin küçülmesini hızlandırır. Bu sayede hem kanamanız az olur, hem de enfeksiyon gelişme riski bertaraf edilmiş olur. Bu masajlar esnasında bir miktar ağrı hissedebilirsiniz ve siz masaj yaptıkça rahminizin sertleştiğini hissedersiniz.
- **Ağrı:** Doğum ve sezaryen sonrasında, dönem dönem ağrı hissedebilirsiniz. Çok şiddetli olmadıkça, size reçete edilen ağrı kesicilerden günde 3-4 kez alabilirsiniz. Sezaryen sonrasında ise, birkaç hafta boyunca dikiş köşelerinin biraz daha üst kısmında ağrı hissedebilirsiniz. Vajinal doğum sonrası epizyotomi var ise ağrınız için size reçete edilen ilaçları kullanmaya devam edebilirsiniz. Yara yerinizin üzerine oturmamanız gereklidir ancak ciddi şişlik ve giderek artan ağrı durumunda hastaneye başvurunuz.
- **Ateş ve Terleme:** Doğum sonrasında hafif ateşiniz olabilir. Ayrıca bol terleme ve sık sık idrara gitme ile vücudunuzda biriken suyu atarsınız. Eğer 38 ° C üzerinde ateşiniz olursa önce göğüslerinizi yoklayın. Göğüslerde süt birikmesi (göğüslerin aşırı sert ve hassas olması ile anlaşılır) ateşe neden olabilir. Böyle bir durumda göğüslerinizi yumuşayınca kadar meme pompası yardımı ve masajla boşaltın. 1 saat sonra ateş halen yüksek ise önemli bir duruma işaret ediyor olabilir.

- **Yara Yerlerinin Bakımı:** Normal doğumlarda yapılan dikişlerin (epizyotomi) iyileşmesi 7-14 gün içerisinde gerçekleşir. Bu iyileşme sürecinde iki hususa dikkat etmelisiniz. **Temizlik ve kuruluk.** Her tuvaletten sonra önden arkaya doğru su ile temizlik yeterlidir. Dışkı bulaşmamasına dikkat edilmelidir. Batikon reçete edildi ise epizyotomi hattınıza günde 2 kez gazlı bez ile uygulamanız yeterlidir. Bu uygulamaya bir hafta - 10 gün devam edin. Sık sık pet değiştirerek genital bölgenin temiz ve kuru kalmasını sağlayın.

Sezeryan sonrasında ise, günde bir kez temiz bir steril kare gaz yardımıyla, batikon ile yara yerini silin. Eğer yara yeriniz su geçirmez bir bant ile kapatıldı ise pansuman ihtiyacınız yok demektir. Bir haftalık uygulama yeterli olacaktır.

- **Beslenme:** Lohusalık döneminde beslenme, gebelikteki gibidir. Bol sıvı almayı ihmal etmeyin. Gaz yapıcı gıdaları yemeyin. Ayrıca, doğumla birlikte oluşan kanamanın getireceği eksikliği gidermek ve sütünüzün kalitesini artırmak bakımından, demir-vitamin haplarınıza en az 3 ay kadar daha devam etmelisiniz. **Normal doğum sonrası ıkmı ile dikişlerin açılacağı korkusu tuvalet alışkanlığını da değiştirebilir. Bol sıvı alımı, meyve ve sebze tüketimi ve ev içi yürüyüşler bu sorunun çözülmesinde yardımcı olur**

- **Hareket:** İster sezaryenle, isterseniz normal yolla doğum yapın, eve gittiğinizde kendinizi yatağa bağlamaktan kaçınınız. Şüphesiz istirahat edeceksiniz, ama uzun süre yatmanın damarlarda pıhtı oluşması gibi, bir takım riskleri de beraberinde getireceğini hatırlınızda tutun. Kendinizi ne kadar çabuk yataktan kurtarırsanız, o kadar çabuk iyileşirsiniz. Normal doğumdan bir hafta sonrasında itibaren hafif egzersizlere başlayın ve özellikle karın kaslarınızı, kalça ve sırt kaslarınız kuvvetlendirici egzersizler yapın.

Sezaryen sonrası 6 ay boyunca, dikişlerinizi zorlayıcı hareketlerden ve ağır eşyaları (su dolu kova, ağır valiz, koltuk gibi) kaldırmaktan kaçınmalısınız. Ayrıca ilk birkaç hafta boyunca, öksürürken, doğrulurken ellerinizle dikişlerinizi destekleyin (Ama kolay kolay açılmayacak kadar sağlam olduğunu da bilin).

- **Banyo:** Normal doğumdan sonra eve gittiğinizde, sezaryen sonrasında ise 7. günde banyo yapabilirsiniz. Tüm lohusalık dönemi boyunca banyonuzu duş şeklinde yapın, küvete ve havuza girmeyin.

- **Cinsel İlişki:** Lohusalık bir iyileşme dönemidir. Bu nedenle, lohusalığın sonuna kadar ilişki sakıncalıdır.

Doğumdan sonra taburcu işlemlerinizin en az 24 saat sonra, hem annenin hem de bebeğin tetkikleri tamamlandıktan sonra yapılmasını öneriyoruz. Bu süre, hem annede hem de bebekte ortaya çıkabilecek problemlerin zamanında fark edilmesi için gereklidir. Kendiniz ve bebeğinizin sağlığı için, erken taburcu olmakta ısrar etmeyiniz.

EMZİRME: 2 saat aralıklarla emzirmelidir. Her meme için emzirme süresi 10 dakika olmalıdır. Böylece bir emzirmede 20 dakika harcanmalıdır. Bir emzirmeye sağ meme ile başlanmışsa, ikincide sol meme ile başlanmalı, her iki memenin de sütünün verilmesi için diğer meme de çocuğa verilmelidir.

Emzirme yatarak olmamalıdır. Oturarak, ayakta olabilir. Bebek 45 derecelik açıyla başı yukarda tutularak yapılmalıdır.

1,5 ay sonra doğum yapmış bir annenin muayenesi gereklidir. Böylece, doğum sonrası normale dönüşün ne kadar gerçekleşebildiğine bakılır. Bu muayene sırasında korunma yöntemleri hakkında da bilgi verilir.