

KHD.FR.22	25.12.2017	Revizyon No	Revizyon tarihi	1/1
-----------	------------	-------------	-----------------	-----

1-Doğum sonrası eve giden anne doğum şekli ne olursa olsun mümkün olduğunca dinlenmelidir. Ancak bu dinlenme yatak istirahati şeklinde olmamalıdır. Ev içerisinde dolaşmak ve basit ev işleri yapmak hem kişinin kendine olan güvenini artırır, hem de kan dolaşımını destekler.

2-Doğum sonrası eve çıkan anne dilediği ve kendine dokunmadığını bildiği her şeyi yiyip içebilir. Süt veren annelerin günde 2600-2800 kalori almaları önerilir. Sıvı tüketimlerinin artırılması gerekir.

3-Bebeğinizi düzenli olarak emzirin. Sütünüzün tam olarak gelmesi 2-3 gün alabilir. Endişelenmeyin. Bol bol su içmeye gayret gösterin.Süt miktarı artacaktır.

4-Kanamanız rengi giderek açılarak 2-3 hafta devamlı sürebilir. Ara ara kesilip sonra tekrar başlayabilir. Bunlar tamamen normaldir.

5- Normal doğum sırasında açılıp dikilen epizyotomi sağ tarafta olur. Otururken ve yatarken sağ tarafa ağırlık vermemek gereklidir. Epizyo dikişleri kendiliğinden eriyen tiptir ve bu nedenle alınması gerekmez. Tuvaletten sonra da epizyo bölgesi temiz ve kuru tutulmalıdır.

6-DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR:

6.1. Banyo zamanı:

Taburcu olduktan sonra ayakta duş şeklinde banyo yapabilirsiniz. Kanamanız tamamen kesilinceye kadar oturarak banyo yapılmamalıdır.

6.2. Denize, havuza girme:

1.5 (/bir buçuk) ay sonra deniz ve havuza girebilirsiniz.

6.3.Cinsel ilişki:

1.5 (/bir buçuk ay) ay süre ile cinsel ilişkiden kaçınılması gerekmektedir.

6.4. İlaçlar:

- ☐ Ağrı kesici:.....
- ☐ Antibiyotik:
- ☐ Demir ilaçları (kan ilaçları):.....

6.5. Egzersiz:

Doğum sonrası karın kaslarını güçlendirmek için egzersiz önerilir. Ancak egzersizlere 6 hafta sonra başlanmalı ve kasları çok zorlayan egzersizlerden kaçınılmalıdır.

6.6. Kontrol Zamanı:

6 hafta sonra kontrol için jinekoloji polikliniğine geliniz. Kontrolde, aile planlaması yöntemleri konusunda destek alabilirsiniz. Kontrol için hastanemiz jinekoloji polikliniğine gelemeyecekseniz, bağlı bulunduğunuz Aile Hekimliği Polikliniğine başvurabilirsiniz.

6.7. Ne zaman endişelenmelisiniz ?

- Fazla miktarda olan kanama
- 38 derecenin üzerinde olan ateş
- Doktorunuzun verdiği ağrı kesici ile geçmeyen ağrılar
- Kötü kokulu vajinal akıntı
- Epizyotomi (dikiş) yerinde ve etrafında kızarıklık, şişlik ve ağrı
- Solunum sıkıntısı ve göğüs ağrısı
- Bacaklarda kızarıklık, sıcaklık ve ağrı
- Memelerde kızarıklık, şişlik