

KHD.FR.23	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. DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

5.1.Pansuman

- ☐ Pansuman yapılacak: gün süre ile pansuman yaptırmalısınız.
- ☐ Pansuman yapılmayacak
- ☐ Şeffaf yara örtüsü (isteğe bağlı): 3 gün sonra pansumanı çıkarınız. Pansuman yaptırmanıza gerek yoktur.

5.2.Dikişlerin alınması

- ☐ Dikişlerin alınmasına gerek var: 1 hafta sonra kliniğimize geliniz.
- ☐ Dikişlerin alınmasına gerek yok

5.3.Banyo zamanı

- ☐ Şeffaf yara örtüsü var: Taburculuktan hemen sonra ayakta, duş şeklinde banyo yapabilirsiniz.
- ☐ Şeffaf yara örtüsü yok: 1 (/bir) hafta sonra, (dikişleriniz alındıktan sonra) ayakta, duş şeklinde banyo yapabilirsiniz

5.4.Denize, havuza girme:

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

5.5 .Cinsel ilişki:

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

5.6.Kontrol zamanı

10 gün içinde çıkacak olan patoloji sonucunu polikliniğimize getiriniz. 6 hafta sonra tekrar gelmeniz gerekmektedir.

5.7.İlaçlar:

Ağrı kesici:.....

Antibiyotik:.....

Demir ilaçları (kan ilacı):

5.8. Ne zaman endişelenmelisiniz?

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