

Şişlikler

Doğum sonrası 2-3. günel, ayak ve bacaklarınızda şişlikler artacak ve bunlar 7-10. günde düzelecektir. Bol sıvı tüketiniz ve dinlenirken ayaklarınızı yukarı kaldırınız.

Doğum Sonu Depresyonu

Doğum sonrası birkaç hafta sürüp geçen, babyblues-ağlama-gülme nöbetleri, isteksizlik, devamlı endişeli olma, uyuyamama hali olabilir. Bu durumun düzelmesi için annenin kendine zaman ayırması, sosyal açıdan, bebeğin bakımı, ev işleri, vb. desteklenmesi gereklidir. Ancak 2 haftadan sonra bu durum düzelmiyorsa lohusalık depresyonu açısından değerlendirilmesi gerekir.

Araba kullanma

Sezaryen sonrasında en az 15 gün ani gelen ağrılar veya baş dönmeleri olabileceği için araba kullanmanızı istemiyorum. 15 günden sonrasında ise genel durumunuz iyiliğine göre araba kullanabilirsiniz.

Ağrı

Doğum sonrası olan ağrıların bir nedeni yapılan sezaryen veya normal doğum kesisi, bir diğer nedeniyse gebelikte büyüyen rahmin bebeğin doğumundan sonra eski haline dönmesi için gereken kasılmalarıdır. Hem sezaryen hem de normal doğum sonrası ağrı kesici olarak evde ensikoparasetamol 6-8 saatte 1, 1000 mg veya daha etkili olan ibuprofen- günde 3- 4 kez 600mg kadar kullanılabilir. Ilık duşlar veya karın üzerine konulan sıcak su torbaları da ağrıyı gidermeye yardımcıdır. Ancak her şekilde bu ağrılar günbegün azalacaktır.

Kabızlık & Hemoroid

Özellikle normal doğum sonrası hemoroid çokça görülür, kanama oluyorsa muhakkak bir genel cerrah görmelidir. Kabızlık özellikle hemoroidde varsa, doğum sonrası çok ciddi bir sorun olabilir, göz ardı edilmemelidir. Emzirme, ağrı kesiciler, hareketsizlik doğum sonrası dönemde kabızlığı tetikler. Bol su, günde 8 bardak, içilmesi, bol sebze-meyve, lifli gıdaların tüketilmesi sorunu çözmezse ve kabızlık doğum sonrası 3 gün geçmesine rağmen - çözülmezse ilaç desteği sağlanmalıdır. Ayrıca her gün aynı saatte tuvaletin yapılmaya çalışılması da düzenli barsak çalışması için önemlidir.

Acil Durum

Ateşiniz 38 derece ve/veya titremeleriniz varsa idrar yanması veya sık idrara çıkma mevcutsa, göğsünüzde kızarıklık, şişlik, hassasiyet varsa ciddi karın ağrısı veya kramplarınız varsa, hareketten bağımsız ciddi saatte 1-2 ped değiştirmeyi gerektirecek kadar kanama, yumruğunuz kadar büyük pıhtıların veya kötü kokulu akıntının olması dikişlerde kızarıklık, şişlik, hassasiyet veya akıntı olması ağrı kesiciye cevapsız, görme bozukluğu veya bulantı kusma eşlik eden baş ağrısı varsa tek taraflı baldırda ağrı kızarıklık veya şişme varsa nefes darlığı, göğüs ağrısı varsa aşırı bir endişe, depresif bir ruh hali, ciddi olarak kendine veya bebeğine zarar verebileceği hissi olması durumunda, doktora ulaşılmalıdır.

Spinal - Epidural Anestezi

Sezaryende spinal-epidural anestezi sıkça uygulanan güvenli bir anestezi şeklidir. Ancak nadiren görülse de yeni annede ciddi baş ağrılarına neden olabilmektedir. Bu durumun oluşmaması için bol miktarda sıvı tüketilmesi ve kafein içeren kahve gibi içeceklerin tüketilmesi önerilmektedir. Bu tip bir anesteziyle sezaryen olduysanız zaten ağrı kesici olarak kafein içeren bir ağrı kesiciyi size yazmıştırdır. Ancak bu önlemlere rağmen baş ağrıları sizi rahatsız ediyorsa lütfen bizi arayınız..

Kan Uyuşmazlığı

Anne Rh-, baba Rh+ çiftler, kan gurubundan bağımsız olarak, kan uyuşmazlığına adaydır. Gebeliğin 7. ayında uyuşmazlık iğnesi yapılmış olsa dahi doğumdan sonra ilk 72 saat içinde bebeğin kan grubuna bakılır ve bebek kan gurubundan bağımsız olarak Rh+ ise kan uyuşmazlık iğnesi anneye yapılır. Doğum sonrası yapılan bu iğnenin esasen amacı annenin uyuşmazlıktan etkilenmesinin önlenip sonraki gebeliklerinde sorun yaşamaması içindir.

Saç ve Cilt Değişiklikleri

Hamilelikte artan hormonlar saç ve tüylenmede artışa neden olur. Doğumdan sonra ise bu terse döner ve doğum sonrası 6. Aya kadar saç dökülmesinde artış olur. Bu aydan itibaren gebelikte oluşan çatlakların rengide kırmızıdan gümüşü renge döner. Ayrıca 6. Aydan itibaren kloazma denilen ciltte-yüzde oluşan gebelik lekeleri de kaybolmaya başlar.

OPTİMED



Sezeryan Sonrası Bakım

Evet kucağınızda bebeğinizle eve dönüyorsunuz, özellikle ilk birkaç gün çok önemli, o nedenle bırakınız birkaç gün size kraliçe gibi davranılsın. Son 9 ay gebelikten ötürü vücudunuz önemli değişikliğe uğradı, bu değişikliklerin eskiye dönmesi yaklaşık 4-6 hafta alacaktır. Bu noktadan sonra yazılanlar hem yeni annemiz hem de ona yardımcı olacaklar içindir ancak sormak istediğiniz bir konu veya bir şikayet halinde bizi aramak için çekinmeyiniz.

Hareketleriniz & Dinlenme

En az 7 gün lütfen gereksiz işlerle uğraşıp yorulmayın, bu dönemde sadece kendiniz, yeni doğan bebeğiniz ve varsa diğer çocuklarınızla ilgilenin, önemli nokta kendinizi çok iyi hissederken, halsizlik ve baş dönmelerinin aniden gelebileceğidir. Yani bu dönemde bebeğiniz kucağınızda yürürken veya beşikten alırken aniden düşebilirsiniz, bu nedenle bebeğinizin otururken kucağınıza verilmesi bu dönemde daha uygundur. Eğer sezaryenliyseniz hareketlerinize biraz daha uzun süre dikkat etmelisiniz, ilk 15 gün bebeğiniz dışında ağırlık kaldırmayınız. Yürürken özellikle dikkat etmelisiniz. Öksürmek, gülmek dikişler nedeniyle ciddi sıkıntı verici olabilir, bu durumlarda karnınıza bir yastıkla bastırmak veya dikişlere yakın bir bölgeden karnın tutulması sorunu asgariye indirecektir. Unutmayınız ki sezaryen-



726 0 555

optimed.com.tr

optimed

optimedSH

randevu

7/24 yanınızda

Sağlığınız Güvende

dikişleriniz dıştan çok güzel iyileşmiş gibi görünse de günlük genel aktiviteler için yeterli sağlamlığa 4-6 hafta sonunda ulaşır.

Unutmayın, bebeğiniz için süt üretiyor, gebelikte vücudunuzda olan değişiklikleri terse çeviriyor, rahminizde bebek eşi çıktıktan sonra oluşan yarayı tamir ediyorsunuz bu dönemde en büyük düşmanınız yorgunluk uykusuzluktur,- bebeğiniz uyurken siz de muhakkak uyumaya dinlenmeye çalışın, bırakın diğer işlere yardımcıları baksın.

Banyo & Dikişlerin Bakımı

Sezaryen dikişleri de kendiliğinden iyileşir, alınmaz, kuru ve temiz tutulması önemlidir. Dikişlerin etrafında uzunca bir süre hissizlik olması, ameliyat sırasında cildinizle birlikte o bölgedeki görünmeyen sinirlerin de doğal olarak kesilmesiyle görülebilir. Sezaryen olduğunuz günü 1 kabul edersek genelde 3. gün ayakta duruş şeklinde banyo yapılmasına izin veririz, aksi bir durum varsa taburcu olurken bunu muhakkak belirtiriz. Duruş sırasında ıslanacağı için duruş yaptıktan sonra dikişlerin üzerini kapayan bandaj çıkartılmalı, dikişler üzerine temiz bir bezle hafifçe vurarak veya fönle kurutulmalı ardından da taburcu olurken size verdiğimiz reçetenizde yazılan batticon ile basitçe üzerine pamuk veya gazlı bezle pansuman yapılmalıdır. Yaranın üzerinin kapatılması iyileşme açısından daha iyidir. Ancak dikişlerden gelen hafif sızıntı lekelenmeleri önlemek veya terden etkilenmemesi için yara üzeri bir gazlı bezle kapatılabilir.- Tekrar duruş alınacağı yaranız üstü açıkken duruş alabilirsiniz, su geçirmeyen yara bantlarıyla üzerinin kapatılması gerekli değildir. Ancak her duruş sonrası ve sezaryen sonrası 7. güne kadar batticonla günde 2 kez yukarıda tarif edildiği gibi pansuman yapılmalıdır. Dikişlerin iyileşme sürecinde kabaca 7. günden itibaren iz oluşumunu azaltan kremler kullanılabilir.

Sezaryen izi azaltan kremler

Eczaneler de kozmetik olarak satılan bu kremler (contractubex, dermatix) en az 2 ay süreyle günde 2 kez düzenli kullanılması halinde etkili olabilmektedir. Ancak düzenli kullanıldığı halde, dikiş yerinde koyulaşma, kalınlaşma, kabarması gibi hoş olmayan görüntüler oluşmaya başlarsa cilt doktoruna danışılması gereklidir.

Cinsellik

İlk 6 hafta cinsel ilişki, rahmin içine bakterilerin yerleşip enfeksiyon oluşması çok kolay olduğundan, yasaktır. -

Bununla beraber doğum sonrası her zaman gebe kalabilirsiniz. Gebe kalmanız için adet olmanıza da gerek yoktur. Ancak ilk cinsel ilişki ağrılı olabilir, bu durumda su bazlı kayganlaştırıcı kullanılması sorunu çözecektir.

Doğum Sonrası Kanama

Vaginal kanamanızın miktarı gün be gün değişir ama genellikle doğum sonrası 3-4 haftada kesilir. Kanamanız ilk birkaç gün fazla miktarda ve parlak kırmızıdır, sonraki haftadaysa sırayla koyu kırmızı-kahverengi ve pembeleşir onuncu günden sonrada açık pembe, sarı ve beyazlaşarak tamamen kesilir. Kanamanın genellikle erken iş yapmaya başlayan veya aşırı aktif kadınlarda uzadığı görülür, bu durumda çözüm dinlenmeye biraz özen gösterilmesidir. Özellikle emzirme sırasında veya yataktan kalkılınca, çok fazla miktarda veya uzamış olmasa da, kanama miktarında ani bir artış olması doğaldır. İlk 15 gün pıhtılı kanamaların olması doğaldır ama yumruk kadar pıhtıların olması veya 15 günden sonra hala pıhtılı kanamanın olması doğal değildir. Göbek hizasında sertçe hissettiğiniz rahminizin yumuşaması da artan kanamaya neden olur, böyle bir durumda rahme elle sertleşene kadar masaj yapılmalıdır. Vajinanın yıkanması veya tampon kullanılması ilk 6 haftada önerilmemektedir.



Adet Düzeni ve Gebelikten Korunma

Emzirmiyor veya bir doğum kontrol yöntemi kullanmıyorsanız 6-12 haftada normal adetinizi görmeye başlayabilirsiniz. Ancak emziriyorsanız ne zaman adet olacağını söylemek mümkün değildir. Ama dikkat adet olmadan da gebe kalabilirsiniz. Bu nedenle eğer düzenli emziriyorsanız bebeğiniz 4 aylık olunca adet olsanız da olmasanız da bir doğum kontrol yöntemi uygulamalısınız, bu konuda ki bilgilendirme kırkınız çıktığında yapılacak muayeneniz de yapılacaktır. Ancak düzenli emzirmiyorsanız yumurtlamanız daha erken başlayacağından korunmaya daha erken başlamalısınız.

Beslenme

Hem doğum sonrası iyileşme sürecinin sağlıklı olması hem de yeterli sütü üretebilmek için günlük en az 2000 kaloriye diyet ihtiyacı vardır. Diyetiniz proteinden zengin olmalıdır.- Yeterli beslenmeyi yapmazsanız halsiz düşersiniz, unutmayın ki bu dönem zayıflamak için diyet yapma dönemi değildir. Gebelik vitamin haplarınızı da bağırsaklarınız çalışmaya başladıktan sonra almaya devam edebilirsiniz.

Egzersiz

Doğum sonrası ilk 1 haftayı dinlenerek geçirmelisiniz. Sonrasında kendinizi iyi hissettiğinizde günlük yarım saat yürüyüşle egzersiz başlayabilirsiniz. Ancak bu esnada kanamanız artıyorsa biraz frene basmak uygun olacaktır. Karın kaslarını kuvvetlendirici hareketlere ise sezaryenden en az 4-6 hafta sonra başlanmalıdır.

İdrar Sorunu

Doğum sonrası sık idrara çıkılarak gebeyken vücutta biriken fazla sıvı atılır. Ancak bazen idrar yapmak çok ağrılı olabilir, ılık duş veya oturma banyosu hatta perine bölgesine ılık su püskürtmek bile bu sorunu çözebilir. Doğum sonrası istemsiz idrar kaçırma sorunu da oluşabilir, tedavide önce idrar tutma egzersizi, Kegel egzersizi, yapılması önerilir. Gebelikte başlayan idrar kaçırma ile ilgili verileri veren vaginayı ve idrar yollarını destekleyen kaslardaki gevşemenin düzelmesi ve kasların eski sıkılığına ulaşması için yapılan basit ama çok etkili bir egzersizdir. Önce basitçe idrar yaparken tutmaya çalışarak başlanır, zaman içinde kasları kontrol etmeyi sağladıktan sonra gün içinde bebeği her emzirmeden sonra 10 kez kegel egzersizi yapılması önerilir. Ancak bu durum düzelmiyor veya daha da ciddileşiyorsa ileri değerlendirme gerekecektir.