

Sağlığınız Güvende

Doğum Sonrası Öneriler:

- Emziren bir annenin günlük besin gereksinimi 2600-2800 kcal'dir. Proteinli gıdalar, meyve, sebze, süt (siz de gaz yapmaz ise) ve süt ürünleri ile günde 4 litre su tüketmelidir.
- Doğum sonrası kabızlığı önlemek için ağızdan bol sıvı alınmalı, posalı gıdalar tüketilmeli.
- Doğum sonrası varis ve hemoroid problemlerinden, bol su ve lifli gıdalar tüketerek kurtulmanız mümkün.
- Doğum sonrası sık sık idrar yapılması yararlıdır ve idrar yolları enfeksiyonu riskini azaltır.



OPTİMED



726 0 555

Form Kod No:EY-YD-98
Rev.No:00/Rev.Tar:....

Form Kod No:EY-YD-98
Rev.No:00/Rev.Tar:....

Sağlığınız Güvende

Lohusalık döneminde (doğumdan sonra ilk 42 gün) sağlık kuruluşuna gidiniz.

Lohusalığınızda;

- İlk 24 saat içinde
- 2-5.günler arasında
- 13-17.günler arasında
- 30-42.günler arasında kontrolünüzü yaptırınız.

Doğum sonrası kontrollerinizi ihmal etmeyiniz!

Siz ve bebeğinizin sağlığı açısından, iki gebeliğiniz arasında en az iki yıl olmalıdır. Eşinizle birlikte sağlık personelinin danışmanlık olarak size uygun olan doğum kontrol yöntemini seçiniz.

Kontrollerde Sağlık Personeli:

- Tansiyon ölçümü
- Ateş ölçümü
- Gerekirse idrar ve kan tahlili
- Akıntı ve kanama kontrolü yapar.

Herhangi bir risk saptandığında hekiminizin önerilerine uyunuz. Emzirme döneminde de demir ilacı kullanmaya devam ediniz.

Aşağıda ki şikayetlerden birisinin bile görülmesi durumunda hemen en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz.

- Kanamanın azalmaması ve/veya artması
- Sara nöbeti gibi kasılmalar olması
- Nefes darlığı ve sık soluma
- Karın ağrısı
- Ateş
- Kötü kokulu akıntı

Sağlığınız Güvende

- İdrar yaparken yanma, ağrı veya idrar kaçırma
- Şiddetli baş ağrısı
- Görmeye bozulma, bulanık görme
- Memelerde kızarıklık, ağrı ve ısı artışı

Önlenebilir anne ölümleri kader değil ihmaldir!

Sevgili anneler, doğum sonrası sağlık kuruluşlarından bakım hizmeti almayı ihmal etmeyin.

