

TC.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ
KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM KLİNİĞİ SERVİSİ



**DOĞUM ÖNCESİ VE SONRASI
EĞİTİM KİTAPÇIĞI**

SEVGİLİ ANNELER

Heyecanla, sabırla beklediğiniz ve hayatınız boyunca seveceğiniz, değer vereceğiniz en önemli varlığınız bebeğiniz artık kucağınızda.

Ailenize yeni katılan bebeğinizin bundan sonra size daha çok ihtiyacı olacak. İlk andan itibaren onu sütünüze beslemenizi, kucaklamanızı ve sevgiyle sarmanızı bekleyecek.

Doğum sonrası birçok anne rahatlayacağı bir dönem olarak düşünür. Gebelik sona ermiş, heyecanla beklenen doğum olmuştur. Ancak doğum sonu lohusalık süreci beklendiği gibi annenin rahatlayacağı bir dönem değildir. Çünkü bebeğin doğumu anneye günlük işlerinin yanında birçok sorumluluklar getirmiştir. Anneler bu süreçte kendi bakımına ve sağlığına dikkat etmesi gerektiğini unuturlar. Oysa bebeğin sağlığı kadar onu dünyaya getiren annenin sağlığı da önemlidir.

ANNENİN SAĞLIKLI VE MUTLU OLMASI BEBEĞİN DE MUTLU OLMASINI SAĞLAR.



DOĞUM SONRASI İYİLEŞMENİN FİZYOLOJİK SÜRECİ

Normal doğum ve sezaryenden (ameliyatla doğum) sonra gebelikte büyümüş olan rahim yavaş yavaş küçülmeye başlar. Doğumdan sonra yuvarlak sert bir kitle halinde karın bölgesinde ele gelen rahim 10-12 gün içinde küçülür ve karın duvarından elle muayene edildiğinde hissedilmez. Rahim 6.haftanın bitiminde tamamen eski halini alacaktır. Bebeğin emzirilmesi rahmin eski halini almasını hızlandırır.

Doğum sonrası ilk günlerde kanamanın içeriği kan ve pıhtılardan oluşur, bu yüzden kanamanın renginin ilk 2-3 gün kırmızı olması doğaldır. Daha sonra yoğunluğu azalır, rengi pembeye, kahverengiye dönüşür. Kanama 4-10 gün sürer. İlerleyen haftalarda rengi sarımsı beyaza döner, bu durum 11-21.günden 6.haftaya kadar sürer. Gelen akıntının miktarı azalır.

Doğumdan sonraki ilk 1- 2 ayda kırk sonu denilen adet kanamasına benzer bir kanama olabilir. Bu kanamanın olması düzenli adet kanaması görüleceğini göstermez. Bebek yalnız anne sütü ile besleniyor ise; genellikle ilk 6 ayda adet kanamasının başlaması ve düzenli olması beklenmez. Uzun süre adet kanamanız olmazsa doktorunuza başvurunuz.

PERİNE BAKIMI

Perine bölgesinin doğum sırasında yaralanması, dikiş atılması, doku bütünlüğünün bozulması ve doğum sonrası akıntının olması enfeksiyon için uygun ortam hazırlar.

Perine Bakımında Dikkat Etmeniz Gereken Noktalar:

- Perine bakımını her tuvaletten sonra yapınız
- Normal doğum sonrası dikişlerinizi temiz tutmalısınız
- Perine bakımını önden arkaya doğru, doktorunuzun önerdiği solüsyonla yapınız.
- Perine bakımı sonrası dikişlerin ıslak ve nemli kalmaması için saç kurutma makinasının ılık havasıyla dikişlerin olduğu yeri kurutunuz. Dikişlerinizin alınmasına gerek yoktur.
- İç çamaşırınız temiz ve kuru olmalıdır. İç çamaşırınızı ütülererek giyiniz.
- Pedinizi 3-4 saat aralıklarla değiştiriniz.
- Doktorunuzun önerdiği ağrı kesicileri kullanılabılırsiniz.



MEME BAKIMI

Mememiz, süt üretimini başlaması ile dolgun ve hassas hale gelir. Mememizde enfeksiyon olmaması için bakım çok önemlidir.

Mememizin Bakımında Dikkat Etmeniz Gereken Noktalar:

- Mememizin desteklenmesi için geniş askılı, çok sıkı ve gergin olmayan, pamuklu styen kullanınız.
- Mememizin uçlarını kuru ve temiz tutunuz. Emzirmeden önce ve sonra mememizin uçlarını temiz ıslak bir gazlı bez veya tülbentle ortadan dışa doğru yuvarlak hareketlerle siliniz.
- Mememizin başında çatlağının olmaması için, sabunlu bez kullanmayınız
- Hijyen sizin ve bebeğinizin sağlığı açısından son derece önemlidir. Elinizi sık sık yıkamak sizi ve bebeğinizi hastalıklardan korur. Doğum sonrası ayakta banyo yapabilirsiniz.
- Doğumdan sonra ilk 30 dk.-1 saat içinde bebeğinizi emziriniz. Bebeğinizi sık sık emziriniz.

Mememizde Ağrınız Olursa:

- Stnz sağmanınız,
- Emzirmeden önce mememizi ılık suyla yıkamanız,
- Ayakta ılık duş almanız,
- Emzirdikten sonra mememize soğuk su ile pansuman yapmanız mememedeki ağrı Őikayetinizi azaltır.

MEMEDE AğRI, ŐIŐLİK, KIZARIKLİK VE HASSASİYET OLURSA

MUTLAKA DOKTORUNUZA BAŞVURUNUZ.

BESLENME

Bol proteinli, vitaminli ve demir içeren yiyecekleri tüketmeye özen gösteriniz. Meyve ve meyve kompostosu tüketebilirsiniz.

Lohusalıkta günlük enerji ihtiyacı 2600-2800 kaloridir. Beslenmede aşırıya kaçmayınız.

Günlük ortalama 2-3 lt. sıvı tüketmeye dikkat ediniz.

Gebelikte ve doğumda kaybettiğiniz demir depolarının doldurulması için demir ilacınızı 3-6 ay doktorunuzun önerdiği şekilde almaya devam ediniz.

DOĞUM SONRASI EGZERSİZLER

Doğum sonu yapacağınız hafif hareketli egzersizlerle eski kilonuza dönebilirsiniz.

Karın kaslarınızın eski halini alması uzun sürer.

Sezaryenle doğum sonrası hafif hareketlerle egzersizlere başlanabilir, fakat karın hareketlerine iki ay sonra başlayabilirsiniz.

Doğum Sonrası Egzersizlerin Yararları:

1. Eski kilonuza dönme sürecinizi hızlandırır.
2. Psikolojik olarak kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.
3. Egzersizler kan dolaşımınızı düzenler.
4. İdrar torbası ve barsak fonksiyonlarınızı düzenler. Kabızlığı önler.

Egzersiz Yaparken Dikkat Etmeniz Gerekenler:

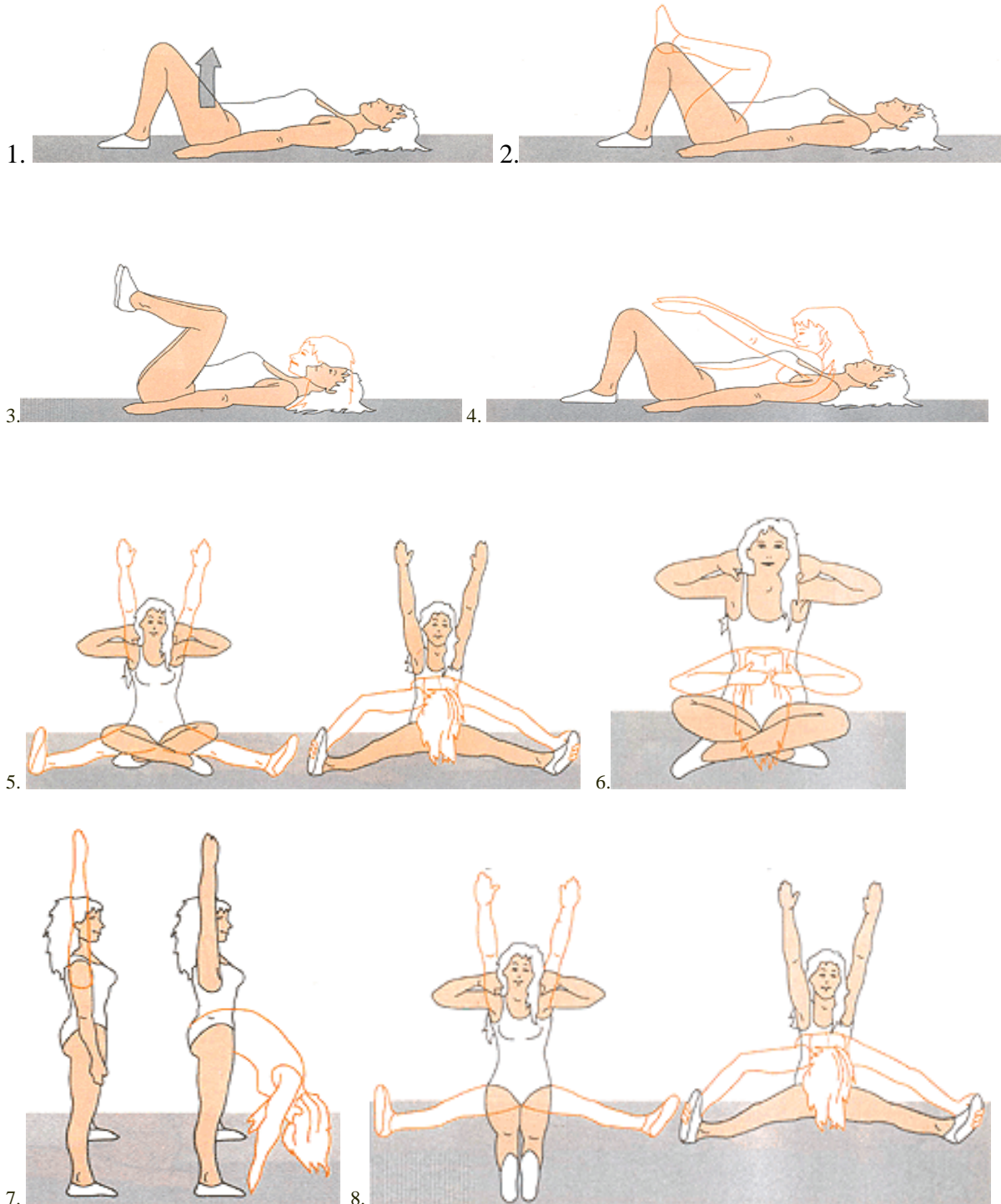
- Egzersizleri tok karnına yapmayınız, emzirdikten sonra yapınız.
- Bel ve karın egzersizlerini sırt üstü pozisyonda yapınız.
- Karın içi basıncını arttıran egzersizleri tercih etmeyiniz. Egzersizler mutlaka ısınma ve soğuma bölümleri içermelidir. Egzersiz öncesi 5 dakika ısınma hareketleri, bitince 5 dakika soğuma hareketleri yapınız.
- Egzersizleri haftada 3 kez yapabilirsiniz.

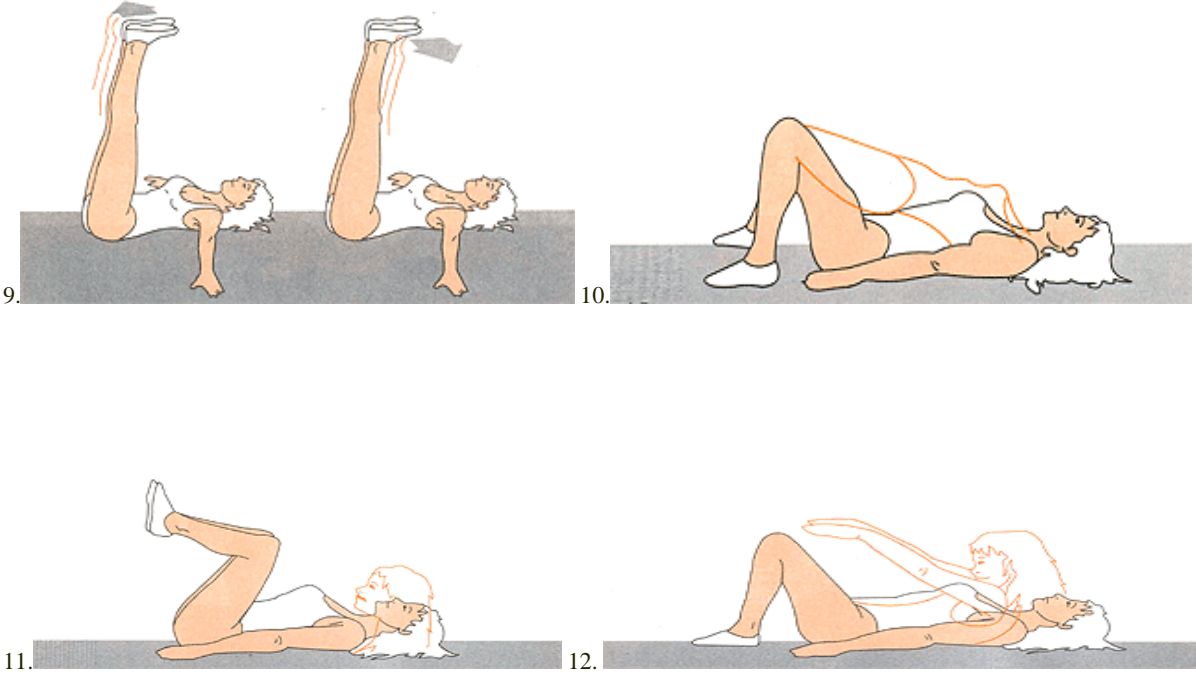
Aşağıdaki hareketleri her gün giderek artan sayıda tekrarlıyorsanız bedeniniz belirli bir forma ulaşacaktır.

Hiç bir hareket için kendinizi zorlamayınız.

Doğum sonrası fiziksel olarak rahatladığınız zaman egzersizlere başlayınız.

Bedeniniz gerekli güce eriştikten sonra daha önce rahatlıkla yapamadığınız egzersiz hareketlerini yeniden deneyebilirsiniz.





CİNSEL AKTİVİTE VE AİLE PLANLAMASI

Doğum sonrası 6.haftaya kadar cinsel perhiz önerilmektedir.

AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ

- Çocuk emzirmenin aile planlaması yöntemi olduğunu düşünmeyiniz.
- Doğumdan 6 hafta sonra hamile kalma ihtimaliniz olabileceği için aile planlaması yöntemlerinden birini seçmelisiniz
- Doğum sonrası 6.haftanın bitiminde adet kanaması olsun ya da olmasın rahim içi araç taktırabilirsiniz.
- Doğum sonrası doktorunuzun önerdiği doğum kontrol haplarını kullanabilirsiniz.
- **Bebeği emzirmiyorsanız doktorunuzun önerdiği doğum kontrol haplarını kullanabilirsiniz.**
- Prezervatif (kondom) kullanılabilir.
- Tekrar çocuk sahibi olmak istemiyorsanız kalıcı yöntem olarak tüplerinizi bağlatabilirsiniz.

Eşiniz ile birlikte seçeceğiniz korunma yöntemi için

Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezinden

danışmanlık hizmeti alınız.

Doğum sonrası bebeğinizle ilgilenmeniz aranızdaki ilişkiyi güçlendirir.

DOĞUM SONRASI

- Yüksek ateş,
- Kan basıncının yükselmesi veya düşmesi,
- Kanamanın olması,
- Dikiş bölgesinde enfeksiyon belirtileri (akıntı, pis koku, kızarıklık, şişlik) gibi durumlarda acilen doktorunuza başvurunuz.

POLİKLİNİK KONTROLÜ

- Sezaryen ile doğum sonrası 5. ve 10. günde doktorunuza dikiş yeri kontrolüne gidiniz.
- Normal doğum sonrası 40. günü doktorunuza kontrole gidiniz.

ANNE SÜTÜ İLE BESLENME



Sağlıklı Nesiller Emzirilen Bebeklerden Oluşacaktır

Bebeğinize doğduktan sonra verebileceğiniz en değerli besin anne sütüdür. Anne sütü ile beslenme doğumdan hemen sonra 30 dk.-1 saat içinde başlanmalı ve ilk altı ayda sadece anne sütü verilmelidir.

ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI

- Bebeğiniz için en ideal besin ANNE SÜTÜDÜR. İlk altı ay sadece anne sütü ile beslemeniz bebeğinizin tüm besin ihtiyaçlarını karşılar.
- Sindirimi kolaydır, bağırsak gelişimini sağlayarak bebeğinizin kabızlık, ishal ve gaz sancısı gibi sorunlarla karşılaşma riskini azaltır.
- Anne sütü bağışıklık sistemini güçlendirir, enfeksiyondan korur.
- Anne sütü doğumdan sonra gelen ilk süt (ağız sütü), bebeği hastalıklardan korur.
- Anne sütü alerjik değildir.
- Anne sütü her an verilmeye hazır, doğal ve temizdir. Ekonomiktir.
- Anne sütü bebekle anne arasında özel sevgi bağı kurulmasını sağlar
- Anne sütü ile beslenen bebekler diğer besinlerle beslenen bebeklerden daha zekidir.
- Emziren annelerde rahmin toparlanması daha hızlıdır.
- Anneler doğum sonrasında daha hızlı kilo verirler.
- Emziren annelerde meme ve rahim iç tabakası kanserine yakalanma riski daha azdır.
- Anne sütünde %80 oranında su vardır. Ayrıca su vermeye gerek yoktur.

ANNE SÜTÜ İLE BESLEME DE NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Anne sütü ile beslemede, annenin bilmesi gereken en önemli nokta emzirme tekniğidir. Bebeğin memeye nasıl yerleşeceği ve bebeği tutma şekli başarılı bir emzirme için oldukça önemlidir.

Emzirme tekniği;

- Emzirmeye başlamadan önce eller yıkanmalı ve meme başı temizlenmeli (kendi sütünüzle)
- Bebek uyanık, ağız açık dudaklar kanat gibi olmalı
- Bebeğin dudakları meme başı etrafındaki kahverengi bölgenin büyük bir kısmını kapatmalı
- Bebeğin alt çenesi memeye temas etmeli
- Alt dudak hafifçe dışa dönük olmalı
- Ritmik emme ve yutma olmalı
- Emzirme süresince bebeğin burnunun kapanmasını engellemek için meme üstten başparmakla hafifçe bastırılmalı, alttan dört parmakla desteklenmeli
- Her emzirmeden sonra 1 bardak sıvı alınmalıdır.(süt, taze meyve suyu, ayran, su, limonata vs.)



- Emzirme işlemi bittikten sonra bebek dik konuma getirilerek sırtı sıvazlanarak beslenirken yutmuş olabileceği havayı ağızdan çıkarması sağlanmalı ve bebek yan yatırılmalı
- Bebeğin yuttuğu hava ile birlikte bir miktar süt çıkabilir bu tamamen normaldir.
- Bebek her isteğinde emzirilmelidir. Yapay meme veya emzik emzirme döneminde bebeklere verilmemelidir

Nasıl emzireceğini bilen anne; kendine güvenen annedir.

Bebek ne kadar çok emerse anne sütü o kadar çok olur.

EMZİRME POZİSYONLARI

Emzirmenin tek bir pozisyonu yoktur. Beşik pozisyonu, çapraz beşik, çanta pozisyonu, yatar pozisyon gibi değişik pozisyonlardan kendinize en uygun olanı seçip, emzirebilirsiniz. Doğumunuzu takip eden ilk günlerden sonra beşik pozisyonu önerilir.

BEŞİK(KUCAK) POZİSYONU

Kol destekli bir koltukta oturunuz. Bu pozisyonu yatakta yastık desteği ile de sağlayabilirsiniz. Bebeğinizin başını dirseğinizin iç tarafına gelecek şekilde yatırınız. Ayaklarınızla bir desteğe basınız. Kucağınızda bir yastık olması bebeğinizi kucakta rahat tutmanızı kolaylaştırır. Bebeğinizin altta kalan kolunu dış yana doğru yerleştiriniz. Bebeğinizi kolunuzla sırtından destekleyebilirsiniz.



ÇAPRAZ BEŞİK (TERS KUCAK)POZİSYONU

Bebeğinizin başını elinizle destekleyiniz. Ellerinizi dönüşümlü kullanılabılırsınız. Hangi taraftaki memeyi emiyorsa desteği diğer kolunuzla ve elinizle veriniz. Emdiği taraftaki elinizle başını, diğer elinizle de sırtını destekleyiniz.



ÇANTA (KOLTUK ALTI)POZİSYONU

Bebeği koltuk altında çanta gibi tutunuz. Bebeği tuttuğunuz kolla sırtını, elle başını arkadan destekleyiniz. Diğer elinizle bebeğinizin emmesine yardım ediniz. Bebeği ve kolunuzu yastıkla destekleyebilirsiniz. İkiz bebekleri emzirmek için uygulayabilirsiniz.



YATAR POZİSYON

Yatakta sırt üstü yatınız. Yatağın sırt tarafını yastıkla yükseltiniz. Ayaklarınızı dizinizden kırarak yatağa dayayınız. Bebeğinizi sol veya sağ yanına yan olarak yatırınız. Bir elinizle ve kolunuzla bebeğin başını destekleyiniz. Diğer kolunuzla bebeğinizin sırtını ve poposunu destekleyiniz. Omzunuzun altına yastık koyabilirsiniz. Bebeğinizin başının altına küçük bir yastık koyabilirsiniz. Bebeğinizin üzerine abanmayınız.



Bebeğinizi tam yatar pozisyonda emzirirseniz, gelen sütünüz bebeğin burun arkasına kaçabilir, yeni doğan orta kulak enfeksiyonuna neden olabilir. Yatarak emzirmeniz bebeğiniz için tehlikeli olabilir.

İKİZ BEBEKLERİN EMZİRİLMESİ



BEBEĞİN YETERLİ BESLENDİĞİNİ NASIL ANLARIZ?

- İlk 6 ay boyunca ayda en az 500 gr, 6-12 ay arasında ayda 300-500 gr, ortalama 400 gr alıyorsa
- Bebek 24 saatte en az 6-8 kez açık renkli idrar ve 3-5 kez dışkısını yapıyorsa yeterli besleniyor demektir.

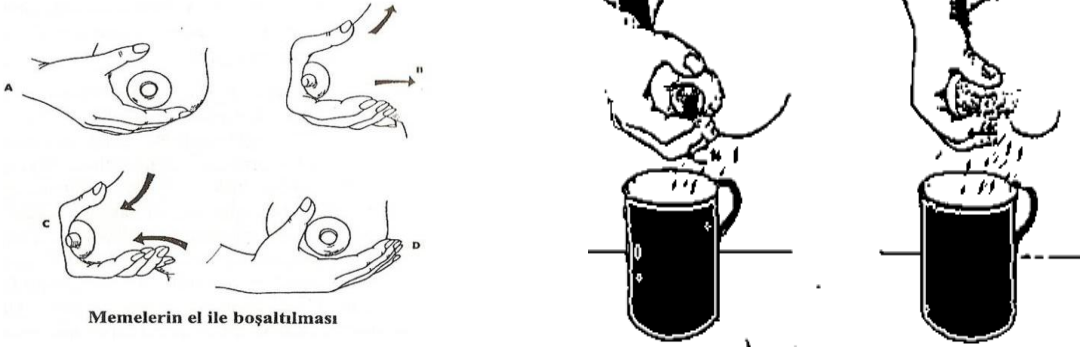
ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMASI GEREKEN DURUMLAR

- Anne işe gittiğinde bebeğin anne sütü ile beslenebilmesi için,
- Tıkanık ya da fazla dolu memeyi rahatlatarak bebeğin memeyi almasını kolaylaştırmak,
- Kanal tıkanıklığı veya süt birikmesini tedavi etmek için,

- Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemek için,
- Memeyi istemeyen bir bebeği emmeden hoşlanana kadar beslemek için,
- Erken doğan veya düşük doğum tartılı ve başlangıçta ememeyen bir bebeği beslemek için,
- Anne ya da bebek hasta olduğunda birbirinden ayrı ise bebeği anne sütü ile beslemek için,
- Anne bebeğinden uzaktayken süt akmasını önlemek için

ANNE SÜTÜ NASIL SAĞILIR?

- Elle boşaltmak, süt sağmak için en iyi yoldur (Süt sağma makineleri de kullanılabilir).
- Başparmağınızı (areolanın) kahverengi alanın bir tarafına, diğer parmakları öbür tarafına yerleştirip göğüs duvarına doğru bastırınız (fazla bastırmayın)
- Parmaklarla meme başı ve göğüs ucundaki kahverengi alanın (areolanın) arkasından basınç yapınız, meme ucuna asla bastırmayınız.(Bas-bırak şeklinde)
- Yanlardan da basınç yapılarak tüm bölümleri boşaltınız.
- Bir memeyi 3-5 dakika süt akışı yavaşlayıncaya kadar sıkarak sağınız.(Toplam 20-30 dk.)



Her anne kendi sütünü kendisi sağlamalıdır.

ANNE SÜTÜNÜN SAKLAMA KOŞULLARI

- Oda ısısında: 3 saat
- Buzdolabının rafında: 3 gün
- Derin dondurucuda: 3 ay Saklanabilir

***Sakladığınız anne sütünü kesinlikle ocağın üstüne veya mikrodalga fırına koymayınız, kaynatmayınız. Bu sütün proteinini bozar.**

***Buzluktan çıkardığınız sütü kullanılana kadar buzdolabında saklayıp,24 saat içinde kullanınız.**

*** Anne sütünün bulunduğu biberon sıcak su dolu bir kaba konarak ısıtılır.**