



LOHUSALIK DÖNEMİ PROBLEMLERİ VE ÇÖZÜMLERİ

LOHUSALIK

Doğumdan sonraki kırk günlük döneme denir. Bu süre içinde vücut yavaş bir şekilde eski haline döner.

Bu dönemde dikkat edilmesi gerekenler:

Enfeksiyon

- ▶ Doğumdan sonra anormal bir kanama, yüksek ateş, karın alt kısmında ağrı, baş ağrısı, kokulu akıntı olursa doktorunuza başvurun.
- ▶ Dış üreme organlarını (perine) kuru ve temiz tutun.
- ▶ Size reçete edilen solüsyon ile pansumanınızı yapın. Uygulamaya 1 hafta-10 gün devam edin.
- ▶ Tuvaletten önce ve sonra ellerinizi yıkayın.
- ▶ Bacaklarda kramp, şişme, kızarıklık, hassasiyet olursa doktorunuza başvurun.
- ▶ Normal doğumdan sonra hemen, sezaryenden bir hafta sonra ayakta duş şeklinde banyo yapabilirsiniz.

Ağrı

- ▶ Doğum sonrası rahim eski haline gelirken kasılmalar olur. Size reçete edilen ilaçları uygun görülen dozda alabilirsiniz.
- ▶ Altı ay boyunca dikişleri zorlayacak hareketlerden uzak durun.
- ▶ İlk iki hafta öksürürken ve doğrulurken dikişlerinizi ellerinizle destekleyin.

Beslenme ve Egzersiz

- ▶ Bol sıvı alın.
- ▶ Bol sebze ve meyve tüketin.
- ▶ Gaz yapıcı besinlerden uzak durun.
- ▶ Doğum sonrası 10 günden sonra hafif egzersizlere başlayın.

Kabızlık

- ▶ Sezaryen sonrası karın ve bağırsak kasları gerilip elastikiyetini kaybettiği için gaz sorunu ve kabızlık olur. Bol sıvı alın.
- ▶ Yeterince hareket ederek bağırsakların çalışmasını sağlayın. Yatağa bağımlı kalmayın.

Cinsellik

- ▶ Lohusalık boyunca vücut kendini yenilediği için 40 gün ilişki önerilmez.

Doğum Kontrol

- ▶ 40 günü doldurunca size uygun doğum kontrolü için doktorunuzdan danışmanlık alabilirsiniz.

Doğum Sonrası Günlük Yaşam!



KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM KLİNİĞİ

HEM/YRD03/R0

25.12.2012

