



Özel Ekol Hastanesi
NORMAL DOĞUM LOHUSA TABURCULUK EĞİTİMİ FORMU-B



<i>Doküman No</i> EY.FR.10	<i>Yayın Tarihi</i> 30.05.2017	<i>Revizyon No</i> 04	<i>Revizyon Tarihi</i> 16.09.2025	<i>Sayfa No</i> 1 / 2
--------------------------------------	--	---------------------------------	---	---------------------------------

Hastanın Adı-Soyadı:

Tanı:

Primer:

Protokol Numarası:

Tarih:

Sekonder:

TEDAVİ

İlaç	Saati	Aç / Tok
1-		
2-		
3-		

ANNENİN NORMAL DOĞUM SONRASI BİLMESİ VE DİKKAT ETMESİ GEREKENLER

KANAMA: Vajinal kanamanız ortalama 40 gün kadar devam edecektir. Bu kanamanın miktarı ilk 1 hafta süreyle adet kanaması kadar olabilir. Daha sonra kanamanız sırayla kahverengi, sarı ve beyaz bir akıntı halinde devam ederek özellikle emziren annelerde 40 gün (6 hafta) sonunda kesilecektir. Bu süreçte yoğun ve kötü kokulu vajinal akıntı olursa, adet kanamasından daha yoğun bir kanamanız olursa, azalmayarak artan kanamanız olursa veya parça düşürürseniz vakit kaybetmeden doktorunuza başvurunuz.

AĞRI: Rahminizin eski haline dönmesi için toparlanmasına bağlı ağrılarınız olması gayet normaldir. Bu ağrılar özellikle bebeğinizi emzirirken artabilir. Çünkü bebeğiniz emerken rahminizdeki kasılma hareketleri fazlaşır. Ağrı durumunda parasetamol içeren ağrı kesicileri kullanabilirsiniz. Baş ağrısı, sırt ağrısı, bacaklarda ağrı, şişlik, kızarıklık olursa vakit kaybetmeden doktorunuza başvurunuz.

ATEŞ:Eğer ateşiniz 38 derecenin üzerine çıkarsa ve bu ateş sütlerinizin dolu olmasına bağlı bir ateş değilse mutlaka doktorunuza arayınız. Sütlerin dolu olmasına bağlı ateş "Meme Bakımı" bölümünde ayrıntılı olarak anlatılacaktır.

BESLENME: Özel bir diyetiniz olmamakla birlikte çok gaz yapıcı yiyeceklerden (kuru fasulye, nohut, mercimek, çiğ sebze ve meyveler, gazlı içecekler v.b.) Birkaç kez büyük tuvalete çıkana kadar kaçınmanızı öneriyoruz. Bunun dışında istediğiniz her şeyi yiyip içebilirsiniz. Bol sıvı tüketmeniz hem bağırsaklarınızın düzenli çalışması hem de süt salınımının artması açısından faydalıdır. Barsak fonksiyonlarının normale dönmesi; doğum sonrası 2-3. günlerdir.

HİJYEN: Lohusalık dönemi boyunca dikkat etmeniz gereken pedlerinizi sık aralıklarla değiştirmek, perine bölgesini kuru ve temiz tutmaktır. Temizlik için özel bir solüsyon kullanmanıza gerek yoktur. Günlük hayatta olduğu gibi normal suyla temizliğinize devam ederken, sizlere verilen kremleri kullanınız. Pedlerinizi değiştirirken kötü kokulu bir akıntı hissederseniz veya dikiş hattınızda kızarıklık ve şişlik varsa mutlaka doktorunuza başvurunuz. İsteddiğiniz zaman ayakta duş şeklinde banyo yapabilirsiniz. Ancak banyo yaparken ameliyat bölgesini fazla liflemeyiniz. Ovuşturmayınız. Banyo bitiminde temiz bir havluyla tampon yaparak kurulayınız.

HAREKET: Ev içinde ve dışında kendinizi fazla yormadan ufak yürüyüşler yapmanız bağırsak hareketleri için faydalıdır. Evde yorucu olamayan ev işlerinizi (yemek yapmak, bulaşık yıkamak) yapabilirsiniz. Ancak lohusalık dönemi bitimine kadar ağır kaldırılmamalı ve yorucu işlerden kaçınmalısınız. Eğilip kalkarken aynı gebelikte olduğu gibi bacakları kırarak eğilmeli, direkt uzanarak yerden bir şey almaya kalkışmamalısınız. Varsa perine dikiş hattınız iyileştikten sonra pelvik tabanı güçlendirmek için Kegel egzersizleri yapınız. (Özellikle küçük miktarda istem dışı idrar kaçırmaya olan lohusalarda fayda sağlayacaktır.)

KEGEL EGZERSİZİ; 1) Egzersiz mesane boşken yapılır. **2)** Pelvik kasları (idrar ve vajen kasları) kasın ve 10'a kadar sayın **3)** Kasları tamamen gevşetin ve 10'a kadar sayın **4)** Günde 3 kez (sabah, öğlen ve akşam) bu şekilde 10'ar defa tekrarlayın.

İDRAR PROBLEMLERİ: Doğum sonrası ilk 2 gün idrar miktarında artış normaldir. Takiben normal süre ve miktarda idrar yapılması gerekir. İdrar yaparken yanma, ağrı, renk değişimi ve idrar kaçırmaya varsa doktorunuza başvurunuz. Eğer küçük miktarda istem dışı idrar kaçırmaya ise pelvik tabanı güçlendirmeye yönelik Kegel Egzersizi yapınız.

CİNSEL YAŞAM: Lohusalık dönemi boyunca cinsel ilişkide bulunmanızı öneriyoruz. Lohusalık dönemi sonunda doktorunuza kontrole geldikten sonra normal yaşamınıza dönebilirsiniz.

MEME BAKIMI: Bebeğiniz düzenli ve aktif olarak emse dahi bazen memelerde biriken sütü bitiremeyebilir. Bu yüzden her emzirme sonrası göğüslerinizi kontrol etmeniz gerekmektedir. Çünkü göğüsünüzde biriken sütler bir süre sonra size ağrı hissettirecek, ateşiniz yükselecek ve göğüsler gerginleştiği için bebeğiniz emmekte güçlük çekecek dolayısıyla emzirme zor haline gelecektir. Göğüslerde biriken sütlerin ilk 10 gün elle sağılması önerilir. Ayrıca emzirme ile gelişen meme problemleri (meme başı çatlağı vb) için Bknz. Size verilen "Anne sütünün önemi ve Emzirme Teknikleri" kitapçığı.



Özel Ekol Hastanesi
NORMAL DOĞUM LOHUSA TABURCULUK EĞİTİMİ FORMU-B



Doküman No	Yayın Tarihi	Revizyon No	Revizyon Tarihi	Sayfa No
EY.FR.10	30.05.2017	04	16.09.2025	2 / 2

BEBEK BAKIMI HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER

İZLEM: Yenidoğan bebeğinizin doğumundan hemen sonra K vitamini ve Hepatit- B aşısı tarafımızca yapılmıştır. Diğer doz ve aşılar için size verdiğimiz izlem defteri ile taburculuktan sonra Aile Sağlığı Merkezimize başvurmanız gerekmektedir.

Bebeğiniz doğumundan 24-48 saat sonra (yeterli beslenmesi sağlandıktan sonra) FKÜ (topuk kanı) alıyoruz ve incelenmek üzere Halk Sağlığı Laboratuvarına gönderiyoruz. FKÜ ikinci testi için taburcu olduktan 4 veya 5 gün sonra lütfen size verdiğimiz evrak ile birlikte Aile Hekiminiz ile iletişime geçiniz.

Bebeğinizin işitme tarama testi hastanemizde yapılmakta olup tekrarı konusunda odyometristimiz tarafından bilgilendirileceksiniz.

Bebeğinizin kalça ultrasonu yapılarak kalça çıkığı taraması yapılması gerekmektedir. 1-3. aylar arasında hekiminiz tarafından yönlendirileceksiniz.

Bebeğinizin göz muayenesi için hekiminiz tarafından 3. aydan itibaren yönlendirileceksiniz.

BESLENME: : Bebek her istediğinde sık sık iki göğüsten de emzirtilmelidir. Yenidoğan bebeğin sık emzirtilmesi hem anne sütünün devamlılığı hem de bebeğin kilo kaybı ve sarılık yaşamaması için önemlidir. Her beslenmeden sonra mutlaka bebeğin gaz çıkarması için sırtı sıvazlanmalıdır. Beslenme öncesi ve sonrası el hijyeni sağlanmalıdır. İlk 6 Ayda anne sütü dışında hiçbir ek besin vermenize gerek yoktur. Detaylı bilgi için size verilen "Anne sütünün önemi ve Emzirme Teknikleri" kitapçığını inceleyiniz. Bebeğinizin ilerleyen dönemlerindeki beslenme önerileri için ise yine size verilen "Bebek beslenmesi ve Bakımı" kitapçığını inceleyiniz.

GÖBEK BAKIMI: Bebeğinizin göbeği temiz ve kuru olacak şekilde, bezin dışında bırakılarak 7-14 gün içerisinde düşmesi gözlemlenir.

GÖZ BAKIMI: Bebeğinizin gözlerini temizlemek için kaynamış ılık su ve steril gazlı bez kullanabilirsiniz. Bunun için göz dibine bir damla kaynamış ılık su damlatıp gazlı bez ile dıştan içe tek hareketle temizlik yapılmalıdır. Aynı hareket 2.kez tekrarlanacaksa yeni bir gazlı bez kullanılmalı aynı gazlı bez ikinci kez kullanılmamalıdır. Bunun yanı sıra gözlerde aşırı çapaklanma, kızarıklık, akıntı olursa çocuk doktorunuza haber veriniz.

ALT BAKIMI: Doğumu takiben ilk 1 ay zorunlu haller dışında bebeğinizin alt bakımını yaparken ıslak mendil kullanmayınız. Bunun yerine ılık su ile ıslatılmış pamuklar daha sağlıklıdır. Özellikle kız bebeklerde temizlik önden arkaya usulüne uygun olarak yapılmalıdır. Alt temizliği için en uygun zaman emzirmeye başlamadan öncesidir. Beslenme sonrası yapılan alt değişme esnasında bebeğinizin midesine baskı artacağından kusma ihtimalide fazla olacaktır. Anne sütü ile beslenen bebekler sık ve sulu kıvamda kaka yaparlar. Günlük emzirme sayısı ile orantılı kaka yapmaları gayet normaldir. Yani bebeğiniz günde 8 kez emiyorsa 8 kez kaka yapabilir. Kaka rengi açık sarı ve sulu kıvamdadır. Eğer bebeğiniz arda ardına kaka yapıyor ve yaptığı kakanın içinde hiç kaka partikülü yoksa çocuk doktorunuza başvurunuz

BANYO: Yenidoğanın evdeki ilk banyosu göbek kordonu düştükten 1 gün sonra yapılmalıdır. Göbek düşene kadar göbeği korunarak ılık su ile pamuklu bez yardımıyla nazikçe temizlenir.

YATIŞ POZİSYONLARI: Bebeğinizi dönüşümlü olarak sağ ve sol yana arkasına destek yaparak yatırmanız en sağlıklı yatış pozisyonudur. Eğer bebeğiniz ile aynı odada ve müdahale edebilecek kadar yakınında iseniz yüzükoyun ve sırtüstü pozisyonda yatırabilirsiniz. Bunun nedeni de olası bir kusma ihtimaline ve kustüğünü tekrar yutarak aspire etme olasılığına karşı tedbirli davranmaktadır.

KUSMA: Yeni doğan bebekler her beslenme sonrası gaz çıkarma esnasında aldıkları anne sütünün bir miktarını çıkarabilirler. (bu miktar yaklaşık bir yemek kaşığı geçmez) bu durum gayet normaldir. Ne zaman ki bebeğiniz beslenme ile hiç ilgisi olmayan bir saatte hiç ses çıkarmadan ağzını açıp karşıya doğru fişkirir tarzda kusarsa mutlaka çocuk doktorunuza başvurunuz.

HIÇKIRIK: Yenidoğan bebekleri hemen hemen her beslenme sonrası diyebileceğimiz kadar sık hıçkırık tutar. Geçirmenin en doğal ve güvenli yolu birkaç dakika kadar daha emzirmeye devam etmektir.

BURUN TIKANIKLIĞI: Yeni doğan bebeklerin burnu sıkça tikanabilir. Bunun için günde 4-6 defa her burun deliğine serum fizyolojik damla damlatabilirsiniz. Damlayı bebeğinizi emzirmeden önce damlatmanız daha doğru olacaktır. Aksi taktirde tok karnına damlatılan damla bebeğinizi kusturabilir. Ayrıca piyasada bulunan burun aspiratörleri de kullanılabilir.

TOKSİK ERİTEMLER: Bebeğinizin vücudunda sanki sinek ısırığı gibi ufak kızarıklıklar çıkabilir. Bunlar gayet normaldir. Yalnız bazen bu kızarıklıkların ucu sarı sivilce şeklini alabilir. Böyle durumlarda bazen bebekleri özel bir solüsyon ile banyo yaptırmak gerekebilir. Bunun için kızarıklıklar sivilce halini alır ve sarı renkli uçları gelişirse bebeğiniz hastaneye getirmeniz gerekir.

Anne Kontrol Tarihi: Taburculuktan 1 (bir) hafta sonra tarihinde geliniz.

Bebek Kontrol Tarihi: Taburculuktan gün sonra..... tarihinde geliniz.

Hemşire Ad-Soyad/İmza:

Hasta veya Hasta Yakını Ad-Soyad/İmza: