



# Özel Ekol Hastanesi



## SEZARYAN DOĞUM LOHUSA TABURCULUK EĞİTİMİ FORMU-B

<i>Doküman No</i> <i>EY.FR.12</i>	<i>Yayın Tarihi</i> <i>30.05.2017</i>	<i>Revizyon No</i> <i>04</i>	<i>Revizyon Tarihi</i> <i>16.09.2025</i>	<i>Sayfa No</i> <i>1 / 2</i>
--------------------------------------	--	---------------------------------	---	---------------------------------

Hastanın Adı-Soyadı:

Tanı:

Primer:

Protokol Numarası:

Tarih:

Sekonder:

### TEDAVİ

İlaç	Saati	Aç / Tok
1-		
2-		
3-		

### ANNENİN SEZERYAN DOĞUM SONRASI BİLMESİ VE DİKKAT ETMESİ GEREKENLER

**KANAMA:** Sezaryenden sonra az miktarda vajinal kanama olması normaldir. Bu 40 (kırk) gün kadar azalarak devam eder. Fazla miktarda kanama, pıhtılı veya açık renkli kanama, kötü kokulu yoğun vajinal akıntı görülmesi durumlarda hemen doktora başvurulmalıdır.

**AĞRI:** Rahminizin eski haline dönmesi için toparlanmasına bağlı kasrın ve kasık bölgelerinde ağrılarınız olması gayet normaldir. Bu ağrılar özellikle bebeğinizi emzirirken artabilir. Çünkü bebeğiniz emerken rahminizdeki kasılma hareketleri fazlalaşır. Ağrı durumunda parasetamol içeren ağrı kesicileri kullanabilirsiniz. Ameliyat bölgenizde ve dikiş yerinizde ağrı, şişlik, kızarıklık ve akıntı durumunda ve 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 doktorunuzu 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, çič 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 bağırsaklarınız düzenli çalışması hem de süt salınımının artması açısından faydalıdır. Barsak fonksiyonlarının normale dönmesi; operasyondan sonra ki 3-5. günlerdir.

**HİJYEN:** Dikiş bölgeniz su geçirmez steril yara örtüsü ile kapatılmış olarak taburcu edildiniz. Yara örütünüz su geçirmediği için taburculuktan hemen sonra banyo yapabilirsiniz. Bebeğinizi emzirmeden önce mutlaka ellerinizi hastende sizlere öğretildiği şekilde yıkayarak el hijyeninizi sağlayınız. Yine bebeğinizin alt bakımından önce ve sonra el hijyeninizi sağlayınız.

**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. Olası öksürme ve hapşurma durumlarınızda dikiş bölgenizi bir yastıkla yada ellinizle destekleyiniz.

**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 kaçırma veya idrar yapamama varsa doktorunuza başvurunuz.

**CİNSEL YAŞAM:** Doktorunuz izin verirse ameliyattan 4 - 6 hafta sonra cinsel aktiviteye başlayabilirsiniz.

**MEME BAKIMI:** Bebeğiniz düzenli ve aktif olarak emse dahi bazen memelerde biriken sütü bitiremeyebilir. Bu yüzden her emzirme sonrası göğüslerinizi kontrol etmeniz gerekmektedir. Çünkü göğsünüzde 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



## SEZARYAN DOĞUM LOHUSA TABURCULUK EĞİTİMİ FORMU-B

<b>Doküman No</b> EY.FR.12	<b>Yayın Tarihi</b> 30.05.2017	<b>Revizyon No</b> 04	<b>Revizyon Tarihi</b> 16.09.2025	<b>Sayfa No</b> 2 / 2
-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------	--------------------------------------	--------------------------

### BEBEK BAKIMI HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER

**İZLEM:** Yenidoğan bebeğinize 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 iştme 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 "Emzirme Kılavuzu ile 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 ardi 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 kustuğunu 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 fişkırtır 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 tıkanabilir. Bunun için günde 4-6 defa her burun deliğine serum fizyolojik damla damlatabilirsiniz. Damlayı bebeğinizi emzirmeden önce damlatmanız daha doğru olacaktır. Aksi takdirde 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 bebeğinizin 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: