

LOHUSALIK VE YENİDOĞAN BAKIM REHBERİ



TAPV

Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

LOHUSALIK

Lohusalık dönemi- Kırklı

Doğumdan sonraki 42 günlük dönemi kapsar. Bu süreçte, anne bedeninde oluşan gebeliğe ilişkin değişikliklerin önemli bir bölümü gebelik öncesi duruma geri döner. Bu dönemde, anne ve bebeğin hastalıklardan korunması için özenli bir bakıma ve düzenli sağlık kontrollerinin yapılmasına gereksinimi vardır.



Annedeki Değişiklikler

Rahim küçülmesi: Rahim, doğumdan hemen sonra büyüktür ve karın üzerinde ele gelir. Bir hafta içinde rahim eski durumuna geri döner ve karında hissedilmez. Bebeği emzirmek bu sürecin hızlanmasına yardım eder.

Lohusalık kanaması: Doğum sonrası adet kanına benzer bir akıntı görülür. Akıntı, ilk günlerde kanlı görünümündedir ve miktarı fazladır. Daha sonra pembe, kahverengimsi, ilerleyen günlerde ise sarımtırak beyaz bir görünüm alır ve miktarı azalır.



En fazla 3-4 hafta sürer.

Açlık ve susuzluk hissi: Su ve kan kaybı nedeniyle olur. Anne hemen bol miktarda sıvı almaya başlamalıdır.

İdrar miktarında artış: Normaldir, sık aralıklarla idrar yapılmalıdır.

Terleme: Normaldir, pamuklu iç çamaşırı seçilmeli ve sık aralıklarla değiştirilmelidir.

Emzirme nedeniyle beslenme gereksiniminde artış:

Sabah, öğle ve akşam yemeklerine ek olarak aralarda da hafif gıdalarla beslenilmelidir.

Duygusal değişiklikler: Annede, hormonal değişiklikler veya annenin bebek bakımında kendini yetersiz hissetme gibi durumlar sonucu ağlama, mutsuzluk, kaygı görülmesi normaldir.



LOHUSA BAKIMI

Doğum sonu temizlik

- Eller sık yıkanmalıdır.
- Dış üreme organları kuru ve temiz tutulmalı, temizlik tuvalet kağıdı ile önden arkaya doğru yapılmalıdır.
- Kullanılan bezler ve pedler, emici özelliğe sahip, yumuşak, temiz, kokusuz ve renksiz olmalıdır.
- Pedler ve bezler sık sık değiştirilmeli, beyaz pamuklu iç çamaşırı kullanılmalıdır.
- Dikişli doğumlarda, ilk birkaç gün bölgede şişlik, gerginlik ve rahatsızlık olabilir, oturma gücünü çekilebilir. Dikiş iplikleri alınmaz, kendiliğinden düşer. Temiz tutulduğunda yara, 1-2 hafta içinde iyileşir.
- Kanama 1 saatte pedin / bezin tamamını ıslatırsa, ateş yükselir ya da akıntı kötü kokmaya başlarsa sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Sezeryan olanlarda dikiş bölgesinde kızarıklık, akıntı ve şişme olursa sağlık kuruluşuna baş vurulmalıdır.



Doğum sonrası banyo

- Normal doğum sonrası lohusa, hemen banyo yapabilir. Rahatlık sağlamak amacıyla mümkünse her gün ayakta ılık suyla yıkanmalıdır.
- Sezaryen ile doğumlarda anne, hekimin önerdiği gün yıkanabilir.



Boşaltım

- Doğumdan sonra ilk 6-8 saat içinde mutlaka idrar yapmalı, dikişler acıyacak diye asla ertelenmemelidir.
- Doğum sonrasında dışkılama hemen olmayabilir. Kabızlığı önlemek için sebze ve meyve yenmeli, bol sıvı alınmalı ve hareket edilmelidir.



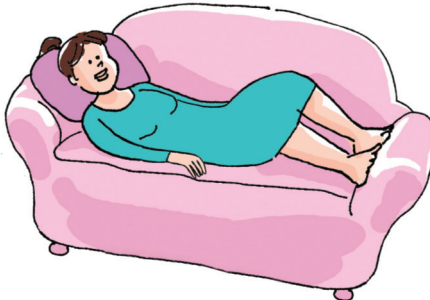
Beslenme

- Her besin türünden yeterince ve öğün atlamadan alınmalıdır.
- Unlu, yağlı ve kızartma türü besinlerden kaçınılmalıdır.
- Sigara alkol gibi maddeler kullanılmamalı, fazla miktarda çay ve kahve tüketilmemelidir.
- Alınan besinler süt ile bebeğe de geçtiğinden anne kendinde gaz yapan gıdaları sınırlı yemelidir.



Dinlenme ve uyku

- Doğum sonrası, bebeğin bakımı ve beslenmesi nedeniyle anne ihtiyacı olan dinlenme ve uykuya yeterince zaman ayıramaz. Bu konuda aile büyüklerinden yardım alınmalı ve mümkünse ziyaretçiler kısıtlanmalıdır.
- Gün içinde en az 2 saat dinlenme ve uykuya zaman ayrılmalıdır.
- Sırt üstü dinlenmek iyileşmeyi ve anne sütünü artırır.
- Doğum sonrası 42 gün ağır işlerden kaçınılmalıdır.

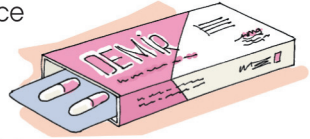


Eski görünüşe kavuşma

- Gebelik öncesi kiloya ve görünüşe dönmek için acele edilmemelidir. Ayda 2 kilodan fazla kilo kaybı doğru değildir.
- Vücut ağırlığı, doğumdan 6 hafta sonra eski haline dönmeye başlayacaktır.
- Emziren lohusalar, eski görünüşlerine daha kolay kavuşurlar.
- Doğum sonrası bir süre büyük ve sarkık olan karın için sargı veya korse kullanılmamalıdır. Düzelmeye için yürüyüş ve karın kaslarını çalıştıran hareketler yararlı olur.

İlaç Kullanımı

- Gerekli görülürse hekim tarafından ağrı kesici, antibiyotik ve vitaminler verilebilir.
- Demir ilaçları doğumdan sonra 3 ay daha kullanılmalıdır.
- Annenin kullandığı ilaçlar, "anne sütü" ile bebeğe de geçebileceğinden emzirme süresince hekimin önerisi dışında hiçbir ilaç kullanılmamalıdır.
- Gebelikte başlanan tetanos aşısı lohusalık döneminde tamamlanmalıdır.
- Gebelikten sonra 6 ay boyunca D Vitamini almaya devam edilmelidir



Karın ağrısı

- Doğum sonrası görülen karın ağrısı, rahmin kasılıp küçülmesiyle ilgilidir ve ilk 48 saat içinde hafifler.
- Emzirme, rahmin kasılmasını hızlandırır. Bu nedenle emzirme süresince karın ağrısının geçici olarak artması, tamamen doğaldır.
- Karın ağrısını hafifletmek için hekimin önerdiği ağrı kesiciler kullanılmalı ve bacaklar karına çekilerek yatılmalıdır.



Doğum sonrası egzersizler

- Lohusalık döneminde doktor tarafından bir kısıtlama getirilmedikçe her gün 15-20 dakika beden hareketleri yapılmalıdır.
- Hareketler bebek emzirildikten sonra yapılmalıdır.

Doğru duruş pozisyonu



Sırt ve bel kaslarını çalıştıran hareketler



Ayakta şınav



Kedi duruşu



Kalça çevirme

Karın kaslarını çalıştıran hareketler



Emekleme



Köprü kurma

Taban kaslarını güçlendiren hareket



Taban kaslarını kasıp gevşetme

Doğum sonrası cinsel ilişki

- Doğumdan sonra 42 gün içinde cinsel ilişkiye girilmemelidir.
- İlk ilişkide gebe kalınabileceği unutulmamalıdır. İki yıldan sık aralıklı gebelikler, anne ve bebek sağlığını tehlikeye sokar.
- Eşler, doğum sonrası cinsel ilişkiye girmeden önce gebelikten korunmak için birlikte sağlık kurumundan danışmanlık almalıdır.
- Doğum sonrasında haznede görülebilen kuruluk için kayganlaştırıcı jeller yararlı olur.



Doğum sonu sağlık kontrolü

- Her anne bebeğini kontrol ettirdiği gibi kendisi de en az 4 kez sağlık kontrolünden geçmeli ve üreme organlarını muayene ettirmelidir.
- Doğum sonrası kontroller,
 - ✓ İlk 24 saat (hastanede)
 - ✓ 2.-5. günler arası,
 - ✓ 15. gün,
 - ✓ 6. haftada yapılır.



Bebğinizle birlikte Aile Sağlığı Merkezine başvurunuz.

LOHUSALIKTA TEHLİKE BELİRTİLERİ



Tansiyon
yüksekliği

Şiddetli baş ağrısı
Bulanık görme
Vücutta kasılmalar

Aşırı halsizlik
ve yorgunluk

Dikişlerde ağrı
ve kızarıklık

Memelerde
apse

Şiddetli karın
ağrısı

Ateş
Titreme

Uyku bozukluğu,
sinirlilik, ağlama isteği,
içe kapanma

Hazneden gelen
kötü kokulu
akıntı

Fazla
kanama

İdrar yaparken
yanma ve ağrı

**Bu tehlikelerden herhangi biri
görüldüğünde hemen
sağlık kuruluşuna başvurun**

ANNE SÜTÜ VE EMZİRME

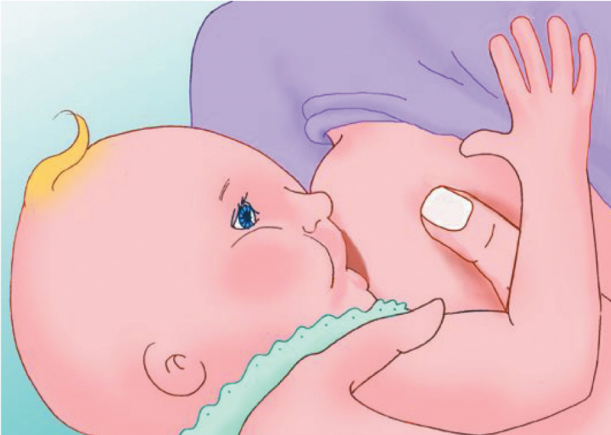
- Anne sütü, bebeğin vücut ve ruh sağlığı için en uygun besindir.
- Emzirmeye doğumdan sonraki ilk yarım saat içinde başlanması ve sık aralıklarla emzirilmesi süt yapımı ve süt salınımını artırır.
- Bebek ne kadar çok emerse, anne o kadar çok süt üretir. Bol su içmek süt üretimini artırır.
- Anne sütü ile beslenen bebeğin hiçbir ek sıvıya, ek besine gereksinimi yoktur.
- Her annenin bebeğine yetecek kadar sütü vardır.
- Bebeğe ek sıvı ya da besin verilmesi, annenin süt yapımını azaltır.
- İlk 6 ayda su dahi vermeden yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler. Başta ishal olmak üzere mikrobik hastalıklara yakalanmazlar.
- Emzirme, bebeğin psikolojik gelişimini de olumlu etkiler.
- Sütün yetmediği, bebeğin doymadığı endişesi olduğunda en kısa zamanda bir sağlık personeline müracaat edilmeli ve sağlık personeli önerisi olmadan bebeğe anne sütü dışında bir şey verilmemelidir.



Bebekler ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmeli, 6. aydan sonra ek gıdalara başlanarak 2 yaşına kadar emzirmeye devam edilmelidir.

Emzirme adımları

- Emzirmeye başlanmadan önce eller yıkanır.
- Rahat bir pozisyon alınır (oturur ya da yan yatar pozisyon) ve bebek kucaklanır.
- Bebek, yüzü ve gövdesi anneye yüz yüze gelecek biçimde tutulur.
- Emzirmeye hangi memeden başlanacaksa bebeğin başı o taraftaki kol üzerine yerleştirilir.
- Meme ucuna özel bir temizlik yapılması gerekmez, sadece memenin kahverengi kısmı sıkılarak akıtılan birkaç damla süt ile uç ve çevresinin silinmesi yeterli olur.
- Meme, baş parmak üste diğer parmaklar altta olacak şekilde tutulur.
- Meme ucu ve etrafındaki kahverengi kısmın tamamı bebeğin ağzına yerleştirilir, baş parmak ile bebeğin burun deliklerinin açık kalması sağlanır.
- Bebek memeyi tutmada zorlanıyorsa dudağı ve yanakları parmakla hafifçe uyarılır ve gerekirse ağzı açılarak meme başı ağıza yerleştirilir.



Önemli noktalar

- Emzirme süresi bebek tarafından belirlenmeli, bebek her öğün bırakana kadar emzirilmelidir.
- Emzirme tamamlandığında bebek uygun pozisyonlarda tutularak gazı çıkarılmalıdır.
- Memeden gelen ilk süt suludur. Emzirdikçe memedeki sütün yağ oranı ve yoğunluğu artar ve bebekte tokluk hissi uyandırır.
- Meme tamamen boşalmasına rağmen bebek doymamış ise ikinci memeyle emzirmeye devam edilmelidir.
- Emzirme hangi memede bitmişse bir sonraki emzirmeye o memeden başlanmalıdır.
- Emzirme sıklığı, bebeğin isteğine bırakılmalıdır. Özellikle ilk haftalarda bebek, midesi küçük olduğu ve az süt emebildiği için çok sık acır. Her ağladığında gece/gündüz emzirilmelidir.
- Emzirme süresince memeler, uygun bir sütyenle desteklenmeli ve emzirme sonrası meme ucuna temiz bir tülbent yerleştirilmelidir.
- Memeler ilk günlerinde anneyi rahatsız edecek biçimde ağrılı, dolgun ve şiş olabilir. Tamamen normal olan bu şikayetler, bebeğin memeye doğru yerleştirilmesi ve sık emzirme ile giderilir.
- Her gün yıkanılmalı, memeler temiz ve kuru tutulmalıdır.



- Memeler asla dolu bırakılmaz. Fazla süt elle veya makineyle boşaltılır. Sağılmış süt, ışık ve hava geçirmeyen ağız kapalı bir kaptadır;
 - ✓ Oda ısısında 6-8 saat,
 - ✓ Buzdolabının iç rafında 3-5 gün,
 - ✓ Buzdolabının dondurucusunda 2 ay,
 - ✓ Derin dondurucuda 6 ay saklanabilir.
- Donmuş süt, önce buzdolabı rafına sonra oda ısısında kendi haline bırakılarak bekletilmelidir. Süt bebeğe kaşık veya beslenme kabı ile verilir.



Süt saklama kapları, torbaları eczanelerden temin edilebilir.

- Lohusalıkta ter ve akıntı nedeniyle oluşan kötü kokuları gidermek, meme temizliği ve zindelik sağlamak üzere mümkünse her gün yıkanılmalıdır. Yıkanma duş şeklinde, ayakta olmalıdır.
- Emzirirken biberon ve yalancı emzik bebeğin sağlığı için asla kullanılmamalıdır.



- Meme çatlağını önlemek için meme ucunun anne sütü ile temizlenmesi ve doğru emzirmenin sağlanması yeterlidir. Memeler temiz ve kuru tutulmalıdır.

**Başarılı emzirme, annenin bebeğini
emzireceğini düşünmesi ve
bunu başaracağına inanmasıyla
gerçekleşir**

BEBEK BAKIMI

Bilinmesi gerekenler

- Bebek her gün yıkanmalıdır. Göbek düşmemiş ise banyo sonrası öncelikle göbek ve çevresi kurulanmalıdır.
 - Bebeğin göbeği bir hafta içinde düşer. Mikrop kapmaması için göbek kuru tutulmalı ve alt bezi ile temas etmemesi sağlanmalıdır.
 - Bebeklere kalça çıkığına neden olmamak için kundak yapılmamalı ve vücudu saran sıkı giysiler giydirilmemelidir.
 - Bebeklerin yüzükoyun yatmaları tehlikelidir. Bebek sırt üstü ya da yan yatırılmalıdır.
 - İlk ay bebeklerin kan şekeri kolay düşebilir. Bu nedenle 3 saatten daha fazla uyuyorsa uyandırılıp emzirilmelidir.
 - Bebeğin alt temizliği temiz ılık suyla, kaka yapmışsa sabunlu suyla yapılmalıdır.
 - Doğumdan sonra ilk 3-5 gün içinde bebeğin topuğundan alınan kan örneği ile, tedavi edilmediği takdirde büyüme ve zeka geriliğine yol açabilecek hastalıkların erken teşhisi sağlanır. Bu testler "Aile Sağlığı Merkezleri"nde ücretsiz yapılmaktadır.
 - Kemik sağlığının korunması ve raşitizmin önlenmesi için bebeklere ilk haftadan itibaren D vitamini desteği; demir eksikliği anemisinden korunmaları için de, 4. aydan (prematüre bebeklerde 2.aydan) itibaren demir desteği verilmelidir. D vitamini ve demir damlası Aile Sağlığı Merkezlerinde ücretsiz olarak dağıtılmaktadır.
 - Bebekleri hastalıklarda korumak için düzenli sağlık kontrolüne götürmek ve aşılarını yaptırmak gerekir.
- ✓ 3.-5. günler arası,
 - ✓ 15. gün ve,
 - ✓ 42. günlerde ilk kontroller yapılmaktadır.

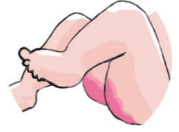


Bebeğinize doğumdan sonraki 1 ay içinde işitme taraması testi, 4.haftada kalça ultrasonografisi ile kalça çıkığı taraması yapılmalıdır.

Bebekte sık karşılaşılan sorunlar ve öneriler

Pişik

- Bebeğin altı sık değiştirilir.
- Pudra ve ıslak mendil kullanılmaz.
- Bebeğin altı, gün içinde 10-15 dakika açık bırakılır.
- Altına nemlendirici krem sürülür.



Konak

- Banyodan önce başa zeytinyağı/bademyağı sürülür, yarım saat bekletilerek yıkanır.
- Saç ince dişli tarakla ters yönde taranır.



Gözde çapaklanma

- Göz, kaynatılmış su ve temiz bezle içten dışa doğru temizlenir.
- Göz pınarlarından burun ucuna doğru masaj yapılır.



Gaz sancısı

- Ilık banyo yaptırılır.
- Bebeğin yüzü, tutan kişiye dönük ve karnı sıcak tutulacak biçimde kucaklanır.
- Altı ıslaksa değiştirilir.



Sarılık

- Sık sık emzirilir.
- Sarılığı fark etmek için ilk hafta sarı giysi giydirilmez.
- Cildinin güneş ışığından faydalanması sağlanır.
- Sık sık banyo yaptırılır.



İshal

- Sık sık emzirilir.
- El ve meme ucu temizliğine dikkat edilir.
- Hekimin önerdiği ilaç doğru kullanılır.



Pamukçuk

- Ağızda ve dilde oluşan beyaz lekelerdir.
- El ve meme temizliğine dikkat edilir.
- Hekimin verdiği ilaç doğru kullanılır.



**Sorunlar 2 - 3 gün içinde geçmiyorsa
SAĞLIK KURULUŞU'NA başvurunuz**



**Bebekte;
Ateş, havale geçirme, bayılma, öksürük,
el-ayaklarda morarma, iyileşmeyen sarılık, ishal,
fıskırır tarzda kusma, göbekte akıntı veya
kızarıklık olursa hemen
SAĞLIK KURULUŞUNA götürülmelidir**

Bebeğinizi düzenli sağlık kontrollerine götürerek,
büyüme ve gelişmesini takip ediniz.

Bebeğinizin aşılarını eksiksiz, düzenli olarak yaptırınız.



Lohusalar ve bebekler için
"Aile Sağlığı Merkezleri" ve
"Ana Çocuk Sağlığı Merkezleri"
ücretsiz hizmet vermektedir.

**Kendinizin ve
bebeğinizin
sağlığı için
lohusalık döneminde
bebeğinizle birlikte
en az 4 kez
sağlık kontrolüne
gidiniz.**



Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Ulus Mahallesi, Güzel Konutlar Sitesi A Blok D.3-4 34760 Etiler / İSTANBUL
Tel: (212) 257 79 41 Fax: (212) 257 79 43 www.tapv.org.tr e-posta: infotapv@tapv.org.tr



DİKKAT BEBEK VAR DANIŞMA HATTI: (212) 444 0 475
www.dikkatbebekvar.org.tr

© Tüm hakları saklıdır. İzin alınmaksızın kısmen veya tamamen çoğaltılamaz ve kullanılamaz