

NORMAL DOĞUM SONRASINDA DAVRANIŞLAR

Beslenme

Dengeli ve çeşitli bir beslenme uygulayın:

- Bol miktarda kalorisiz içecek (su, şekerli çaylar vb.)
- Bol miktarda bitkisel gıda (sebze, meyve, tam tahıllı ürünler)
- Yalnızca ölçülü hayvansal gıdalar (süt ve süt ürünleri, az yağlı et/sosis, yüksek yağlı deniz ürünleri ve yumurta)
- Tatlılardan ve şekerli ve/veya kafeinli içeceklerden mümkün olduğunca kaçınin
- Doymuş yağ oranı yüksek gıdalardan (özellikle hayvansal yağlar) mümkün olduğunca kaçınin
- Emzirirken çiğ hayvansal gıdalar konusunda dikkatli olun. Bunlar çocuğunuz için bir tehlike arz etmez. Bununla birlikte, vücudunuz hamilelik ve doğum nedeniyle hala bir miktar zayıflamış durumdadır ve mikroplara karşı daha duyarlı olabilir.

Önemli: Ateş, alt karında şiddetli ağrı, vajinal kanamanın artması, kötü kokulu akıntı, göğüslerin kızarması ve ağrması sorunları veya perineal dikiş ile ilgili sorunlar yaşarsanız, uzman doktorunuza veya jinekoloji polikliniğine başvurmalsınız.

NORMAL DOĞUM SONRASINDA DAVRANIŞLAR

Ayrıca, buradaki ifadelerin genel tavsiyeler olduğunu belirtmek isteriz. Size özel başka tavsiyelerde bulunulmasını gerektiren bir tıbbi geçmişe sahipseniz, bunlar taburcu görüşmesi sırasında size iletilmiş olacaktır.

Size ve bebeğinize her yönüyle güzel bir gelecek dileriz!

Tedavi ekibiniz



BASKI BİLGİLERİ

Medya sahibi: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR · Yayımlanma yeri:
3100 St. Pölten · Fotoğrafın kaynağı: Philipp Monihart

Versiyon 06/2022

Taburcu bilgileri

Normal doğum sonrasında davranışlar



G

A

NORMAL DOĞUM SONRASINDA DAVRANIŞLAR

Sayın hasta,

Taburcu görüşmemize ve doktor raporuna ek olarak, yatışınızdan sonraki dönem için size bazı genel tavsiyelerde bulunmak istiyoruz. İyileşme sürecini olumlu yönde etkilemek için aşağıdakilere dikkat etmelisiniz:

- Cinsel ilişkiye girmeyin
- Tam olarak banyo yapma, sauna ve yüzme havuzu yok
- Tampon kullanmayın

Lütfen bunlara 6–8 hafta içinde uzman doktorunuzla yapacağınız kontrole kadar riayet edin.

Genel davranış kuralları

- Akıntı (doğum sonrası vajinal akıntı) 6 haftaya kadar sürebilir.
- Perineal dikişiniz varsa, iyileşmeyi hızlandırmak için bölgeyi mümkün olduğunca sık ve serin bir duş ile yıkayabilir ve sık sık ped değiştirebilirsiniz.
- Taburcu olduktan sonra da çok sayıda soru ve sorun ortaya çıkabileceğinden (emzirme sorunları, bebeğin göbeği, bebeğin sağlığının kontrolü, dikişler, doğum sonrası dönemle ilgili sorunlar, diğer sorunlar), serbest çalışan bir ebe tarafından bakım hizmeti sağlanabilir.

NORMAL DOĞUM SONRASINDA DAVRANIŞLAR

Fiziksel değişiklikler

Doğumdan sonra fiziksel şikâyetler olabilir. Bunlar hamilelik veya doğumla ya da küçük çocuklarla ilgilenirken yapacağınız kaldırma ve eğilme gibi hareketlerle ilgili olabilir. Bazı şikâyetlere karşı kendiniz birçok önlem alabilirsiniz (örneğin kemer egzersizleri). Bireysel durumunuzu uzman doktorunuz ve/veya bir ebe ile görüşün.

Psikolojik iyi olma hali

Her 10 kadından 1'i doğum yaptıktan sonra depresif bir ruh hali yaşamaktadır. Ruh sağlığınıza özen gösterin!

- İşleriniz sırasında aralar verin
- “Her şeyi bir anda” yapmamaya özen gösterin
- Ailenizden ve/veya arkadaşlarınızdan destek alın
- Sevdikleriniz ile hisleriniz hakkında konuşun
- Ayrıca ek bir desteğe ihtiyacınız varsa doktorunuzla ve/veya ebenizle konuşun

Anksiyete, depresyon, melankoli vb. olumsuz duygular iki ila üç haftadan uzun sürerse, zamanında, hatta gerekirse daha erken süreçte yardım almak önemlidir:

- Psikoterapi: www.psyonline.at
- Psikolojik destek: www.psychnet.at
- Ebe yardımı: www.hebammen.at
- Kendi kendine yardım grubu: www.selbsthilfe.at

NORMAL DOĞUM SONRASINDA DAVRANIŞLAR

Hareket ve spor aktiviteleri

Taburcu edilirken size aksi bildirilmediği sürece, yürüyüşler ve doğum sonrası jimnastik taburculuğunuzun başından itibaren mümkündür. Vücudunuza kulak verin, kendinizi aşırı yormamaya dikkat edin. En azından uzman doktorunuz tarafından kontrol edilene kadar spor aktiviteleri için sabredin. Bağ dokunuz doğumdan sonraki birkaç ay boyunca daha yumuşak olur ve yaralanma riski artar.

Cinsel ilişki ve doğum kontrolü

Cinsel ilişki için en azından uzman doktorunuzla bireysel durumunuzu görüşmek için kontrol muayenesine kadar bekleyin. Bebeğiniz doğduktan sonra muhtemelen kendinizi hem ağrılı hem de yorgun hissedeceksiniz. İhtiyaç duyduğunuz zamanı kendinize tanıyın.

Emziriyor olsanız ve adet döneminiz henüz başlamamış olsa bile, bebek sahibi olduktan 3 hafta kadar sonra tekrar hamile kalabilirsiniz. Tekrar hamile kalmak istemiyorsanız, doğum kontrol yöntemi kullanmanız önemlidir. Uzman doktorunuz sizin için en uygun doğum kontrol yöntemi hakkında sizi bilgilendirecektir.