



DOĞUM SONU EVDE BAKIM (ANNE EĞİTİMİ)

Hazırlayan: Aysun akır
Acıbadem Kadıköy Hastanesi Eğitim ve Gelişim Hemşiresi
24.06.2010

DOĞUM SONRASI AĞRI



Altı haftaya kadar karın alt bölgesinde aralıklı ağrılar hissedilmesi normal olduğu hastaya açıklanmalıdır.

Doğum Sonu Ağrı Yönetimi Konusunda Hasta Eğitimi:

- İlk haftalar içinde doğum sonrası ağrılar dediğimiz rahim kasılmalarından kaynaklandığı ve karının alt bölgesinde hissedilebileceği,
- Bu kasılmaların rahmin gebelik öncesi boyutlara inmeye çalışmasından kaynaklandığı,
- Emzirme sırasında oluşabilecek karın ağrılarının emzirmeye bağlı salgılanan hormonlardan dolayı rahim kasılmalarına bağlı olduğu,
- Ağrı kesicileri ağrının başladığında değil düzenli aralıklarla alması gerektiği anlatılmalıdır.

KANAMA PED TAKIBİ



Kanamamanın 6 haftaya kadar süreceği anlatılmalıdır.

Kanama Takibi Konusunda Hasta Eğitimi

- Kanama miktarının giderek azalması ve kötü kokulu olmaması gerektiği, 20-30 dakika içinde 2-3'ten fazla peti kirletecek kanama olduğunda, kanama renginde değişiklik olduğunda ve kötü kokulu olduğunda hekime haber vermesi gerektiği belirtilmeli
- Kanamanın doğum sonu ilk 3-4 gün kırmızı vişne çürüğü renginde, 4 - 10 gün arası pembe kahve renkte, 6. haftaya kadar lekelenme tarzında devam edeceği anlatılmalı,
- Kanamanın pıhtı içermesinin normal olduğu, ancak pıhtı yumruk büyüklüğünde ve kanam miktarı fazla ise doktora başvurusu gerektiği anlatılmalı
- Kanama miktarında artış, renginde değişiklik ve eşlik eden kötü koku varlığında doktora başvurusu gerektiği anlatılmalıdır.

PERİNE BAKIMI



Eller Mutlaka
Yıkanmalıdır

Her tuvalet sonrası perine hijyenine
dikkat edilmelidir.

Perine Bakımı Konusunda Hasta Eğitimi

- Perine bölgesini temizlemek amacıyla normalde sadece temiz su yeterli olabileceği ancak suyun yanında doktorun önerdiği antiseptik maddeler içeren solüsyonları da kullanabileceği,
- Akıntı ve kanamalar için günlük ped kullanılması hijyen açısından gerekli olduğu
- Pedlerini en fazla 4 saat aralıklarla değiştirmesi gerektiği,
- Tuvaletten önce ve sonra mutlaka ellerini yıkaması gerektiği,
- Perine bölgesini kuru tutması gerektiği,

Perine Bakımı Konusunda Hasta Eğitimi

- Tuvalet temizliği önden arkaya doğru yapılması gerektiği,
- Tuvalette perine bölgesine su sıçramaması için sifonu kalktıktan sonra çekmeye özen göstermesi gerektiği,
- Sıkmayan pamuklu iç çamaşırlarını tercih edilmesi gerektiği ve iç çamaşırlarını günlük olarak değiştirilmesi gerektiği anlatılmalıdır.

YARA YERİ BAKIMI VE PANSUMANI

ATEŞ!

AKINTI!



KIZARIKLİK!

Yara yeri enfeksiyon açısından dikkatle izlenmelidir.

Yara Yeri Bakımı Ve Pansumanı Konusunda Hasta Eğitimi

- Yara yerinin ıslak ve nemli bırakılmaması gerektiği,
- Yara yerinde akıntı, kızarıklık, şişlik ve normal dışı ağrı olduğu durumlarda ve ateşinin 38 °C olduğu durumlarda mutlaka doktora haber vermesi gerektiği,
- Epizyo bakımı doktorunuzun önerdiği antiseptik solüsyonlar ile yapması gerektiği ve mutlaka dikişlerini kuru tutması gerektiği,
- Sezeryan olmuş hastaların insizyon pansumanlarını doktorun istemine göre yapması gerektiği anlatılmalıdır.

Boşaltım



- Doğum sonrası ilk günlerde sık idrara çıkma ve idrar yaparken yanma ve ilk büyük tuvalet sırasında ağrı olabilir.

Boşaltım Konusunda Hasta Eğitimi

- Kabız olmaması için olabildiğince hareket etmesi, lifli gıdalar alması ve ılık su içmesi gerektiği,
- Eğer tuvalet sırasında ağrı hissi fazla ise doktorunun önerdiği ağrı kesiciyi kullanmasının yararlı olacağı ve baskıyı azaltmak için uzanarak yatması gerektiği,
- Ağrı ve baskı hissinin geçmediği durumda hastaneye başvurması gerektiği anlatılmalıdır.

DUŞ



Her gün ayakta duş Őeklinde banyo yapabileceği anlatılmalıdır.

Duş Konusunda Hasta Eğitimi

- Duşunu ayakta yapmaya zen göstermesi gerektiği,
- Duş sonrası perine bölgesi ve yara bölgesinin kuru tutulmasına dikkat etmesi gerektiği anlatılmalıdır.

BESLENME



- Bol su içilmesi ve dengeli beslenmesi gerektiği anlatılmalıdır.

Beslenme Konusundaki Hasta Eğitimi

- Doğumdan sonra 1 hafta süre ile az yapıcı gıdalardan uzak durmanın yararlı olduğu,
- Yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmesi gerektiği,
- Çay,kahve gibi içecekler yerine süt, meyve suyu, ihlamur gibi içecekleri tercih etmesinin yararlı olabileceği,
- Günde en az 2 - 3 litre su içmesi gerektiği anlatılmalıdır.

CİNSELLİK



- Doğum sonrası cinsel ilişki için 6 hafta beklemesi gerektiği anlatılmalıdır

Cinsel İlişki Konusunda Hasta Eğitimi

- Doğum sonrası kanamanın 6 hafta kadar sürebileceği ve bu dönemde enfeksiyona neden olmamak için cinsel ilişki için beklenmesi gerektiği,
- İlk cinsel ilişkide kuruluk, cinsel istekte azalma veya bazen artma olabileceği, hormonal durumunla ilişkili bu durum zamanla normale döneceği anlatılmalıdır.

DOĞUM SONU DUYGUSAL DURUM DEĐİŐIKLIĐI



- Doğum sonu ilk dđnemlerde duygusal durumda deđiŐiklikler olabileceği anlatılmalıdır.

Doğum Sonu Duygusal Durum Değişikliği Konusunda Hasta Eğitimi

- Doğumdan sonraki ilk günlerde, özellikle sütün gelmeye başladığı dönemlerde bazı annelerde sebepsiz ağlama, üzülme, aşırı endişe duyma, sinirlilik gibi inişli çıkışlı ruh halinin olabileceği,
- Hormonal durumunuzdaki bu değişikliğin neden olduğu bu durumun aile ve arkadaşlarının desteğiyle atlatabileceği,
- Bu dönemi atlatamayan hastaların doktora başvurması gerektiği anlatılmalıdır.

İLAC KULLANIMI



İlaçlarını zamanında ve düzenli olarak kullanması gerektiği anlatılmalıdır.

İlaç Kullanımı Konusunda Hasta Eğitimi

- Doktor isteminde bulunan ilaçları düzenli aralıklarla kullanmaya dikkat etmesi gerektiği,
- Hamilelik döneminde kullandığınız multi vitamin haplarını almanızda başka bir ilaç önerisi yapılmadığı taktirde alabileceği anlatılmalıdır.

MEME BAKIMI



Meme bakımının temiz ılık su ile yapılması gerektiği anlatılmalıdır.

Meme Bakımı Konusundaki Hasta Eğitimi

- Emzirme öncesi ve sonrası meme bakımının temiz ve ılık su ile yapılması ve kesinlikle sabun tarzı ürünlerin kullanılmaması gerektiği,
- Hijyenik pedlerin kullanılabileceği,
- Süt salınımını arttırmak amacı ile göğüslere hafif masajların uygulanabileceği,
- Süt salımın artırılması için şekerli gıdalar yerine bol su almasının yeterli olduğu,
- Dar olmayan iç çamaşırıları kullanılması gerektiği,
- Mastit gelişmemesi açısından göğüsler her emzirme sonrası tamam ile boşaltılması gerektiği,
- Süt salınımına bağlı ağrı ve hassasiyeti azaltmak amacı ile ılık uygulama yapılabileceği anlatılmalıdır.

DOĞUM SONU GEBELİKTEN KORUNMA



- Doğumdan 6 hafta sonra doktorunuza kontrole geliniz. Gebelikten korunma ile ilgili yöntemleri doktorunuzla birlikte saptayabilirsiniz.

Doğum Sonu Gebelikten Korunma Konusunda Hasta Eğitimi

- Doğumdan 6 hafta sonra kontrole gelmesi gerektiği,
- Gebelikten korunma ile ilgili yontemler konusunda doktorundan danışmanlık alması gerektiği anlatılmalıdır.



Sağlıklı Günler