



Sezaryen doğumdan sonra eve dönüş

Sezaryen doğum sonrası iyileşme herkes için farklıdır. İşte size yardımcı olacak bazı ipuçları:

- Yaranıza iyi bakın
- Ağrıyı yönetin
- Hareket edin ve egzersiz yapın
- Duygusal destek alın
- Sezaryeninizin gelecekteki gebelikleri ve doğumları nasıl etkileyebileceğini anlayın.

Yaranızın bakımı

Sezaryen doğumdan sonra yaranızın iyi bir biçimde iyileşmesine ve enfeksiyonun önlenmesine yardımcı olmak için yaranıza uygun şekilde bakmanız önemlidir.

Yara pansumanınız

Sezaryen doğumunuzdan sonra yaranız bir pansuman ile kapatılacaktır. Pansuman doğumdan sonra 7 gün boyunca çıkarılmamalıdır. Yaranızı korumak için, yaranızın üzerine temas etmeyecek bollukta olan iç çamaşırı giyin.

Pansumanınız su geçirmezdir ve pansumanlı iken güvenli olarak duş alabilirsiniz. Duş alırken, suyun doğrudan pansumanın üzerine püskürmesini önlemek için suya arkanızı dönün. Bu, pansumanın yerinde kalmasına yardımcı olur ve fazla ıslanmasını önler.

Pansumanın çok ıslak olduğunu, içeri su girmiş gibi veya kirli görüldüğünü düşünüyorsanız, ebenize veya yerel doktorunuza (GP) söyleyin.

Ebe, pansumanınız siz hastanedeyken düşerse değiştirecektir. Pansumanınız 7 günden önce evde düşerse, sizi evde ziyaret eden ebe yaranızı kontrol edecek ve yeni bir pansumana ihtiyacınız olup olmadığına karar verecektir. Yarayı temiz ve kuru tutmak, pansumana veya yaraya dokunmadan önce ve sonra ellerinizi yıkamanız önemlidir.

7 gün sonra, pansuman hâlâ yerindeyse, siz, eşiniz veya destek sağlayan bir kişi pansumanı çıkarabilirsiniz. Ya da bunu doktorunuz yapabilir.

Bazı yaraların pansumanının altında 'steri-strips' adı verilen küçük şeritler de vardır. Bunları 7 gün sonra çıkarabilir veya daha rahat hale getirmek için kırabilirsiniz. Bunu yaparsanız, çok temiz bir makasa ihtiyacınız olacaktır.

Dikişler

Dikişlerin çoğu kendi kendine erir. Erimeyen dikişleriniz veya zımbalarınız varsa, bunlar eve gitmeden önce veya bir ev ziyareti sırasında çıkarılacaktır. Bu işlem genellikle doğumdan sonraki 5 ile 10 gün arasında olur.

Bazen dikişin küçük bir kısmı yaradan dışarı çıkabilir. Yara açılmadıkça veya enfeksiyonlu görünmedikçe bu bir sorun değildir. Yaranın bir tarafında daha fazla ağrı hissedebilir veya dikişin bağlı olduğu yerde küçük bir yumru fark edebilirsiniz. Bu zamanla iyileşecektir.

Endişeleniyorsanız, doktorunuzla konuşun.

Yaranızı korumak

Yaranızı temiz ve kuru tutun.

- Yaranızı korumak için:
 - Bikini tarzı iç çamaşırı yerine rahat, yüksek belli iç çamaşırı giyin
 - Havanın yaranıza ulaşabilmesi için bol giysiler giyin
 - Yaranızın üzerine, yumuşak tarafı cildinize değecek şekilde hijyenik ped veya günlük ince ped koyun. Bu daha rahat hissettirebilir. Her gün değiştirin. İç çamaşırınız onu yerinde tutmaya yardımcı olacaktır.



Yaranızın üzerine temas etmeyecek bollukta olan iç çamaşırı giyin.

- Pansuman çıktıktan sonra:
 - Duş alırken, yaranızı sadece suyla yıkayın ve temiz bir havluyla hafifçe kurulayın
 - Yaranızın üstüne pudra dökmeyin veya sprey sıkmayın
 - Yaranızı kontrol etmeden önce ve sonra ellerinizi her zaman sabun ve suyla yıkayın. Nasıl değiştiğini görmek için bir fotoğraf çekebilir veya birinden sizin için kontrol etmesini isteyebilirsiniz.
- İlk 6 hafta boyunca bebeğinizden daha ağır bir şey kaldırmamaya çalışın. Mümkün olduğunda kaldırma ve eğilme içeren herhangi bir faaliyet için yardım alın.

Yaranız önünüzdeki birkaç hafta ve ay içinde iyileşecektir. Kesik çevresindeki ciltte hafif kramp, ağrı ve uyuşukluk hissedebilirsiniz. Çoğu insan 6 hafta içinde daha iyi hisseder, ancak bazı uyuşukluk ve ağrı birkaç ay sürebilir. Bu devam ederse, doktorunuzla konuşun.

Yaranızda beklenmeyen değişiklikler

Yara enfeksiyonları sezaryen doğumdan sonra ortaya çıkabilir ve 100 kişiden yaklaşık 15'ini (% 15) etkiler. Yaranızda enfeksiyon olabileceğine dair şu işaretlere dikkat edin:

- artan ağrı ve dokunulduğunda bölgede sıcaklık hissi
- yara çevresinde daha fazla kızarıklık, şişlik veya kabarıklık
- yaradan kokulu akıntı veya taze kanama
- yaranın açılmaya başlaması
- ateş (38 derecenin üzerindeki sıcaklık), çok sıcak veya soğuk veya aşırı yorgunluk hissetmek

Bu belirtilerden herhangi birini fark ederseniz doktorunuza başvurun veya en yakın Acil Servise gidin.

Çoğu enfeksiyon antibiyotik ilaçlarla tedavi edilebilir.

Bazı durumlarda, bir serum verici yoluyla verilen daha güçlü antibiyotikler (damar içi antibiyotikler) için hastaneye geri dönmeniz gerekebilir.

Ağrıyı yönetmek

Sezaryenden sonra ağrı hissetmek normaldir. Birkaç gün veya hafta boyunca kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz veya ağrınız olabilir. Hareket ederken, yataarken, kalkarken veya dinlenirken bu ağrıyı hissedebilirsiniz.

Basit ağrı kesici ilaçlar ile bu ağrıyı yönetebilirsiniz. Ağrı kesici ilacınızı düzenli olarak almanız iyileşmeniz için çok önemlidir. Evde kullanacağınız ağrı kesici için bir reçete alacaksınız. Lütfen ilaçlarınızı belirtildiği şekilde alın.

İlacınızı almak için ağrınızın çok artmasını beklemeyin. Ağrının daha da kötüleşmesini önlemek için ilacınızı erken kullandığınızda en iyi sonucu alırsınız.

Hareket etmek ve egzersiz yapmak

Doğumdan sonra aktif olmak iyileşmenize yardımcı olabilir. Evde kısa yürüyüşler veya hafif egzersizler iyidir, ancak kendinizi çok fazla zorlamayın veya ağrıya sebep olacak bir şey yapmayın.

İlk 6 hafta boyunca şu ipuçlarını izleyin:

- Bebeğinizden daha ağır bir şey kaldırmayın
- Eğilme veya yukarı veya aşağı gerilme gibi ağrı veren hareketlerden kaçın
- Araba kullanmadan önce en az 2 hafta bekleyin. Güçlü (veya sadece reçeteye verilen) ağrı kesici ilaç alıyorsanız araba kullanmayın. Emin değilseniz, doktorunuza sorun. Araba kullanmadan önce ne kadar beklemeniz gerektiğini sigorta şirketinize danışın. Bazı sigortacılar 6 haftadan önce araba kullanmaya izin vermez.
- İlk 6 hafta boyunca cinsel ilişkiden kaçının. Sadece kendinizi hazır hissettiğinizde cinsel ilişkiye girin ve girmeden önce doğum kontrolü kullandığınızdan emin olun.

Duygusal destek almak

Bazı insanlar sezaryen oldukları için mutlu hissederler. Diğerleri, özellikle bekledikleri gibi değilse, hayal kırıklığına uğramış veya üzgün hissedebilir. Eşiniz, aileniz, sağlık uzmanları veya diğer destek sağlayan kişilerle duygularınız hakkında konuşmak çok yardımcı olabilir.

Yeni bir bebeğe bakmak tüm yeni ebeveynler için zordur. Kendinize karşı nazik olun. Özellikle herhangi bir komplikasyon yaşadıysanız, daha iyi hissetmeniz birkaç hafta veya daha uzun sürebilir. Mümkün olduğunca çok dinlenmeye çalışın.

Yalnız değilsiniz. Ailenizden veya arkadaşlarınızdan yardım veya destek isteyin ve doktorunuzla veya başka bir sağlık uzmanıyla konuşun.

Destek ve tavsiye için bu kuruluşlarla da iletişime geçebilirsiniz.

- **PANDA – Perinatal Anksiyete ve Depresyon Avustralya**

PANDA, hamilelik sırasında ve bebek sahibi olduktan sonraki ilk yıl boyunca ebeveynlerin ve ailelerin akıl sağlığını destekler.

panda.org.au

- **Beyond Blue**

Bir ebeveyn olarak akıl sağlığınıza nasıl bakacağınız konusunda faydalı bilgiler için Beyond Blue internet sitesini ziyaret edin.

beyondblue.org.au/mental-health/parenting

- **Avustralasya Doğum Travması Derneği** Doğumla ilgili travmadan sonra insanları, eşleri ve aileleri destekler. İnternet sitelerinde yardımcı kaynaklar ve destek vardır. birthtrauma.org.au

Gelecekteki gebelikler ve doğumlar

Doktorunuz aksini söylemedikçe, başka bir bebek sahibi olmadan önce sezaryenden sonra 18 ay beklemeniz önerilir. Bu, bebeğiniz doğduktan yaklaşık 10 ila 12 ay sonra tekrar hamile kalmaya başlayabileceğiniz anlamına gelir.

Çoğu durumda, bu sizin ilk sezaryen doğumunuzsa, bir sonraki doğumunuz için 2 seçeneğiniz olacaktır. Şunları seçebilirsiniz:

- Sezaryen sonrası vajinal doğum yapmak (genellikle VBAC, TOLAC veya NBAC olarak adlandırılır)
- Bir sezaryen doğum daha planlamak.

Ebeniz ve doktorunuz, durumunuza ve isteklerinize göre sizin için en iyisinin ne olduğuna karar vermenize yardımcı olabilir.

Sezaryen sonrası seçenekleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen Kadın hastalar için 'Son doğumum sezaryenle oldu: seçeneklerim neler?' adlı bilgileri okuyun. Bu kitapçık, bilinçli kararlar vermenize yardımcı olmak için sizin gibi insanlardan gelen katkılarla oluşturulmuştur. Her seçeneğin avantajları ve dezavantajları hakkında önemli bilgiler içerir.

Bu kitapçığı hastanenin internet sitesinde bulabilirsiniz. thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options

Kontrol randevusu

Daha önce gitmeniz istenmediyse, doğumdan 6 hafta sonra kontrol için doktorunuza gidin, Bu randevu hem sizin hem de bebeğiniz içindir, bu nedenle çift randevu almak en iyisidir.

Kaynaklar

- Son doğumum sezaryendi: seçeneklerim neler?
Kraliyet Kadın Hastanesi
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options
- Sezaryen doğumdan sonraki doğum
Kraliyet Kadın Doğum Uzmanları ve Jinekologlar Topluluğu (Birleşik Krallık)
rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/birth-after-previous-caesarean
- Sezaryen kesim
Avustralya ve Yeni Zelanda Kraliyet Kadın Doğum Uzmanları ve Jinekologlar Topluluğu
rancog.edu.au/wp-content/uploads/Caesarean-Section.pdf
- Sezaryen sonrası iyileşme: ilk 6 hafta
Çocuk Yetiştirme Ağı
raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/recovery-after-birth/after-caesarean#going-home-after-caesarean-birth
- Doğumdan sonraki sağlığını
Kraliyet Kadın Hastanesi
thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/your-health-after-birth

Aile İçi Şiddet Desteği

1800 Respect Ulusal Yardım Hattı

Cinsel saldırı, ev içi veya aile içi şiddet ve istismara maruz kaldıysanız yardım alabilirsiniz.

Günün veya gecenin herhangi bir saatinde arayabilirsiniz.

1800 737 732

1800respect.org.au

Sözlü tercümana mı ihtiyacınız var?



Interpreter

İhtiyacınız olursa bir sözlü tercüman isteyebilirsiniz.