

İyileşme (Healing)

Apışarası ile cinsel organın iyileşmesi için en az iki hafta gerekir. Ancak, ne kadar dikiş yapıldığına bağlı olarak, daha uzun, örneğin altı hafta veya daha uzun bir süre rahatsızlık çekebilirsiniz.

Dikişlerin erimesi, kullanılan dikişin türüne göre 10-90 gün arası bir zaman alabilir. Dikişleriniz kendiliğinden eriyecektir ve alınmaları gerekmez. Zaman zaman dikişlerden parçalar düşebilir.

Hastanede olduğunuz süre içinde bir ebe dikişlerinizin nasıl olduğunu size soracaktır. Aşağıdaki durumlardan herhangi birisi varsa bunu ebeye söyleyin:

- kanamanın artması
- ağrının veya şişmenin artması
- pedde kokulu akıntı olması
- işerken yanma olması
- bağırsaklarınızı kullanırken ağrı veya güçlük çekilmesi
- başka endişeleriniz

Hastaneden çıktıktan sonra, eğer yukarıdaki sorunlardan herhangi birisiyle karşılaşırsanız doktorunuzu görün.

Doğum ertesi kontrolünüz için doğumdan yaklaşık 6-8 hafta sonra Doktorunuzu veya Kadın Sağlığı Hemşirenizi görün. Cinsel ilişkiye yeniden başlamak gibi başka herhangi bir endişeniz varsa bunları kendisiyle konuşmanız iyi olur. Birçok kadın için seks bir kaç ay süreyle rahatsızlık verebilir. Bir kayganlaştırıcı kullanmak yararlı olabilir. Sorunlar devam ederse doktorunuza danışın.

Fizik tedavi uzmanının tavsiye ettiği gibi kasık tabanı egzersizlerini yapmaya devam edin. Ebenizden bilgi broşürü isteyin.

Anneler için WS LHD Ebeleri tarafından derlenmiştir.

(Compiled by Midwives of WS LHD for mothers)

Sağlık Bakımı
Tercümanlık Servisi
Haftanın 7 günü, günün 24 saati
Ücretsiz ve saklılık içinde
tercümanlık servisi

Görevlilerden sizin için bir tercüman ayarlamalarını isteyin. AUSLAN (Sağır, dilsiz) tercümanları da vardır.

Tüm WS LHD tesislerinde sigara yasağı vardır. Bu, tesisin bahçesinde ve binaların içinde sigara içilemez demektir.

Sigara bırakma konusunda yardım için 131 848 numaradan Quitline™'i arayın.

Bakıcalar başkalarına bakım ve ücretsiz yardım sağlarlar. Bunlar, aile fertleri, arkadaşlar veya komşular olabilir. Bir bakıcınız varsa bunu sağlık görevlilerine bildirmeniz önemlidir.

Hastane yerleşkesinde ücretli araba park yerleri vardır.

Acknowledgement: This information has been compiled using the work of wnhs.health.wa.gov.au

WSP 047

Date of Pub 11/14

Turkish

apışaranızın bakımı

(Caring For Your Perineum)



Bebeğinizin doğumundan sonra

(Following the birth of your baby)

Kadın, Çocuk ve Gençler Sağlık Ağı
(Women's, Children's & Youth Health District)

Apışarası (The Perineum)

Apışarası, vajina ile anüs arasındaki deridir ve bebeğin doğumu sırasında incelererek bebeğin başının (veya poposunun) üzerine gerilir.

Bebeklerinin doğumu sırasında olabilecek yırtılma veya kesikler (episiyotomi) nedeniyle birçok kadın için dikiş atılması gerekebilir. Dikişlerin en çok gerekli olduğu yerler vajina ve apışarasıdır. Ancak, cinsel organın başka yerlerinin de onarılması gerekebilir.

Dikişlerinizin bakımı (To Care for your Stitches)

- Temiz tutun – her gün duş yaparak ve her tuvalete gittiğinizde dikişli olan yere duş hortumunu tutarak veya su dökerek yıkayın. Çok kokulu sabunlar kullanmayın. Sabunsuz formüller veya hiç sabun kullanılmaması tavsiye edilir.
- Kuru tutun – temiz bir havluyla hafifçe kurulaşın
- İki üç saatte bir pedi değiştirin.
- Altı hafta şunlardan kaçının - Pudra
- Krem
- Tampon

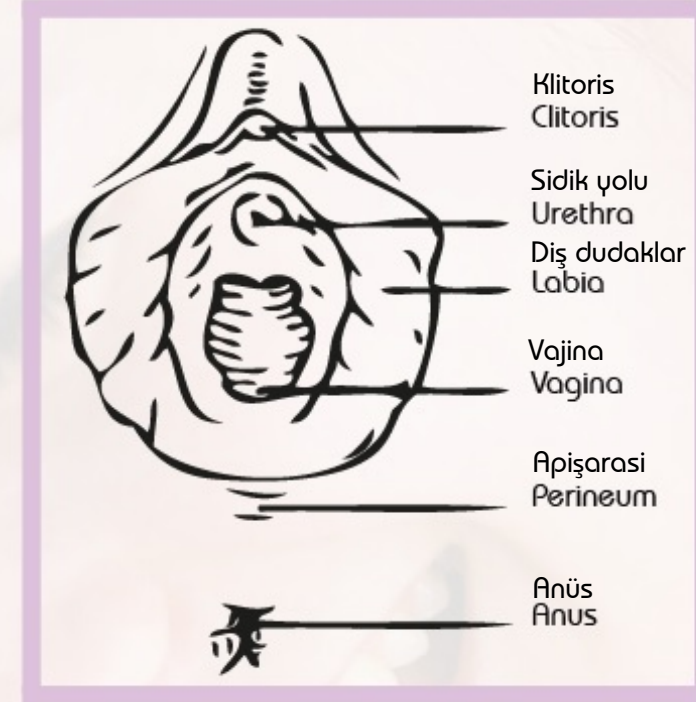
Rahatsızlığın Azaltılması (To Reduce Discomfort)

- **Ağrı kesici** – altı saatte birden daha sık olmamak şartıyla iki parasetamol tableti alın.
- **İltihap giderici ilaç** – ilk iki gün dikişlerin neden olduğu şişme ve kızarıklıkları azaltmaya yardımcı olmak için. Önce ebenize veya doktorunuza danışın.
- **Ezilmiş buz** – yumuşak bir ıslak beze sarılarak şiş yere yalnızca on dakika konulmalı. Şiş ininceye kadar iki üç saatte bir buz koymaya devam etmeli.
- **Pozisyon** – dinlenirken veya bebeğinizi beslerken yan yatın. 2 havluyu katlayıp üzerine otursanız bu apışaranızdaki baskıyı azaltmaya yardımcı olabilir. Uzun süre oturmaktan kaçının.
- **Kasık tabanı egzersizleri** – kasları güçlendirir, kan dolaşımını hızlandırır, şişkinliği ve morarmayı azaltır. Ebeve fizik tedavi sınıfları olup olmadığını sorun veya özellikle hamileyken altınızı ıslatıyor idiyşeniz fizik tedavi uzmanını görmek istediğinizi söyleyin.

Bağırsaklar için tavsiyeler: (Recommended bowel habits)

- Her gün en az 2 litre sıvı için.
- Sıkıştığınızı hissettiğiniz zaman hemen tuvalete gidin.
- Dizlerinizi açarak oturun, öne doğru eğilin ve dirseklerinizi dizlerinize dayayın.
- İkinmayın.
- Dışkı yumuşatıcı alınabilir – bu konuda bilgi edinmek için ebenize veya doktorunuza sorun.

Cinsel organınız ve Apışaranız (Your Genitalia & Perineum)



Geçirdiğiniz durum: _____

Özel yönergeler: _____

Herhangi bir sorunuz ya da endişeniz varsa lütfen doktorunuz, ebeniz veya doğum uzmanınızla ilişkiye geçin.