

## ANNENİN BESLENMESİ

Lohusalık döneminde süt salgılanması olacağından beslenme önemlidir.

- İyi dengelenmiş doğal bir diyet uygulanmalıdır. Bunun için her besin grubundan yeterli miktarda alınmalıdır.
- Her gün 3 veya daha fazla porsiyon süt ve süt ürünleri alınmalıdır. Fakat süt içmeye doğumdan 2-3 gün sonra başlanmalıdır.
- A vitamini bakımından zengin olan havuç, yeşil yapraklı sebzeler, kayısı gibi besinler bolca tüketilmelidir.
- Bol sıvı tüketilmelidir (ayran, su, taze sıkılmış meyve suları). Bol sıvı alımı süt yapımını arttırır.
- Kahve, çay gibi içecekler fazla tüketilmemelidir.
- Kola ve benzeri asitli içecekler mümkünse hiç alınmamalıdır.
- Doğum sonrasında bir miktar kana kaybı yaşanır. Bu kansızlık yapabilir. Bunun için kırmızı et, sakatat grubu besinler ile kuru siyah üzüm ve pekmez gibi besinler tüketilmelidir.

## Memelerin Aşırı Dogunlaşip Şişmesi

Süt salgısı ile birlikte memelerde aşırı dolgunluk, sertleşme ve ağrı görülebilir.

- Şişlik ve ağrı yoğun değilse bebek birkaç dakika emzilir.

- Kalan süt göğüs pompası adı da verilen süt çekerle boşaltılmalıdır. Aksi takdirde memelerde apseleşme gözlenebilir.

## Meme Başında Çatlama;

- Gebelik döneminde, lohusalıkta temizliğe dikkat edilirse ve doktor kontrolünde yumuşatıcı merhemler sürülürse olası çatlaklar önceden önlenmiş olur.
- Emzirme esnasında bebeğin sadece meme ucunu değil, meme başı ve çevresini der ağzına alması sağlanmalıdır.

## Çatlak Oluştuyorsa;

- Memeler kuru ve temiz tutulmalıdır.
- Beslenmede vitamin ve protein alımı arttırılmalıdır.
- Emzirmeden yarım saat önce doktorun önerdiği bir ağrı kesici alınabilir.

## Bebeğin Göbek Bakımı Nasıl Yapılmalı;

- Göbek bağı normalde 7-14 günde düşer.
- Göbek bağı düşene kadar temiz ve kuru tutulmalıdır.
- Bebek bezi, göbek bağı dışarıda kalacak şekilde bağlanır.
- Göbek bağı hiçbir şeyle silinmez.
- Göbekte kızarıklık, akıntı, kanama, şişlik, hassasiyet ve kötü koku olduğu durumlarda doktora götürülmelidir.

## Bebeğin Banyosu Nasıl Yapılmalı;

- İlk banyo göbek kordonu düştükten sonra yapılmalıdır.
- Banyo için oda sıcaklığı 28-32 °C olmalıdır.
- Su sıcaklığı ayarlamak için pratik uygulama; kişinin dirseğini yakmayacak ölçüde ki sudur.(36-38 °C)
- Bebeği yıkayacak kişi, bebeğin karnı avuç içine ve yüzü aşağıya bakacak şekilde eline yatırır.
- Bebeğin banyo boyunca ağız, burun açık tutulur ve su yutmamasına dikkat edilir.
- Diğer kişi sıcaklığı ayarlanmış suyla yıkama işlemine yardımcı olur.
- Yardım eden kişi yumuşak bir lif veya tülbentle uygun sabun, şampuan, vb. ile bebeği yıkar.
- Bol su ile durulama işlemi yapılır.
- Bebek duş sonrası hemen kurularak giydirilir.

**Bebeklerin anne, baba ve başkaları tarafından çok öpülmesi, ellenmesi mikrop almalarına ve hastalanmalarına neden olabilir.**

## Aile Planlaması Nedir?

- Aile planlaması, bütün çiftlerin ve bireylerin istedikleri sayıda, istedikleri zamanda ve sağlıklı aralıklarla, bakabilecekleri kadar çocuk sahibi olma, sorumluluca karar vermeleri ve bu amaçla bilgi, eğitim ve araçlara sahip olmalarıdır.

## Aile Planlamasının Amaçları Nelerdir?

- Aşırı doğurganlığın ve buna bağlı ortaya çıkan kansızlık, jinekolojik hastalıklar, doğuma bağlı oluşabilecek rahatsızlıkların azaltılması,
- Çok ve sık gebelikleri önleyerek, çok ve sık gebeliklerin anne ve çocuk sağlığına olan olumsuz etkilerini gidermek,
- Riskli gebeliklerin önlenmesi,
- İstenmeyen gebeliklerin ve bunlara bağlı olumsuz sonuçların önlenmesi,
- Doğum yaşının ayarlanmasını sağlamak,
- Çocuğu olmayan ailelere çocuk sahibi olmaları için yol göstermek,

## Gebeliği Önleyici Modern Yöntemler Nelerdir?

### Hormonal Yöntemler

- Kombine oral kontraseptifler (Hap)
- Enjekte edilen kontraseptifler (İğne)
- Vajinal halkalar
- Minihaplar
- Post koital haplar (Ertesi gün hapi)

- Deri altı kapsüller (implantlar) (Türkiye’de yok)
- **Rahim içi araçlar (Spiral)**
- Bakırlı rahim içi araçlar
- Hormonlu rahim içi araçlar zorunludur.
- **Bariyer yöntemler**
- Kondom (kadın kondomu, erkek kondomu)
- Sperm öldürücüler
- Diyafram
- **Cerrahi Yöntemler**
- Tüp ligasyonu (Kadında tüplerin bağlanması)
- Vazektomi (Erkte tohum kanallarının bağlanması)
- **Kadına Ait Yöntemler**
- Doğum kontrol hapları
- Rahim içi araç
- Diyafram
- Kadın kondomu
- Sperm öldürücüler
- Enjektabl kontraseptifler (iğneler)
- Deri altı implantlar(kapsüller)
- Tüplerin bağlanması (Tüp ligasyonu)
- **Erkeğe Ait Yöntemler**
- Kondom
- Kanalların bağlanması (vazektomi)

**Detaylı Bilgi İçin Aile Hekiminizle Görüşünüz.**

	<b>T.C.</b>	Doküman Kodu	DH. YD.05
	<b>Atatürk Üniversitesi</b>	Yayın Tarihi	24.09.2019
	<b>Sağlık Araştırma ve Uygulama</b>	Rev. Tarihi/No	0-/0
	<b>Merkez Müdürlüğü</b>	Sayfa No	1 / 1



# ANNE VE BEBEK BAKIMI BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ