

# Doğumdan sonra iyileşmenizi geliştirme

## Fizik tedavi tavsiyesi

Royal Women's Hospital Bilgi Metni / www.thewomens.org.au



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

### Bebeğinizin doğumundan hemen sonra

Doğum yaptıktan sonra, doğum sonrası iyileşmeyi geliştirecek olan bazı basit önlemler uygulamanızı öneririz.

**Dinlenme** - günde iki kez düz olarak yatın. Bu uygulama, rahatsızlığı en aza indirecek, şişmeyi azaltarak pelvis tabanınız ve alt karın kaslarınız üstündeki ek ağırlığı kaldıracaktır.

**Buz** - vajinal doğum ya da vajinal doğum girişimi sonrasında buz kullanımı, perine (apış arası) çevresinde oluşan ağrı ve şişmenin azalmasına yardımcı olacaktır ve bu uygulama doğumunuzu izleyen ilk 72 saat içinde çok önemli bulunmaktadır. Buz, her 2-3 saatte bir, 20 dakika süreyle pet (adet bezi) içine yerleştirilmelidir. Bu uygulama, ağrı ve şişkinlik geçene kadar sürdürülebilir.

**Kompresyon** - sıkı ve destekleyici iç çamaşırı, perine ve alt karın organlarının desteklenmesine ve ağrı ve rahatsızlığın azalmasına yardımcı olacaktır. Bu uygulama ayrıca, iyileşme sürecinin başlamasına da yardım edecektir. Büyük mağazalardan satın alınabilecek kilotları kontrol edin. Bu kilotların ilk altı hafta süresince giyilmesi gerekmektedir. Yol gösterici olarak alacağınız giysilerin, hamilelik öncesindeki beden ölçüsünden iki beden büyük olması gerekir.

**Egzersiz** - pelvis tabanı ve derin karın egzersizleri, hamilelik öncesi şeklinize dönmeniz ve bulunması durumunda herhangi bir dikişin iyileşmesi için yardımcı olacaktır. Bu egzersizlere, ağrınızda artış olmaması koşuluyla, bebeğinizin doğumunu izleyen birinci ya da ikinci günden itibaren güvenle başlanılabilir.

### Karın kaslarınızı destekleyerek, yatağa yatış ve yataktan kalkışta size yardımcı olmak

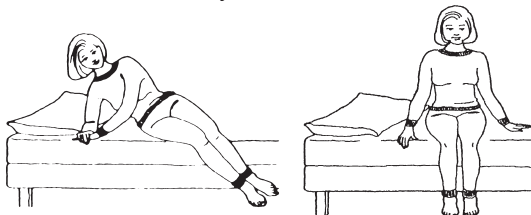
Yatağa yatış ve yataktan kalkış için en rahat yöntem, ağaç gövdesi gibi yuvarlanmaktır...

### Ağaç gövdesi gibi nasıl yuvarlanılır:

- Dizlerinizi bükerek bir yanınıza doğru yuvarlanın. Omuzlarınızı ve kalçalarınızı aynı hizada tutun.



- Ayaklarınızı yatağın bir kenarından kaydırın ve elleriniz bedeninizin önünde, her iki elinizi de kullanarak kendinizi yukarı itin.



- Tekrar yatağa yatmak için aynı davranışları tersine uygulayın.

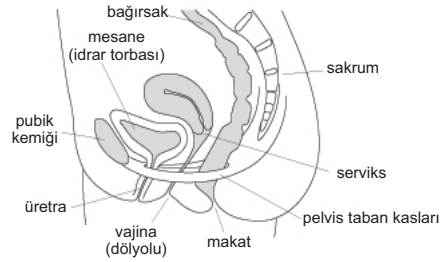
### Sezaryen ameliyatı ile yapılan doğumdan sonra

Yatakta dinlenirken, göğsünüzde ve kan dolaşımınızda oluşabilecek sorunları önlemek amacıyla, yatak egzersizleri yapmanız önemlidir. Bu egzersizler aşağıda açıklanmaktadır:

- Nefes Egzersizleri.**
  - Yatakta dinlenirken, her saatte bir 5 kez büyük ve derin nefes alın, verin.
  - Öksürme gereği duymanız durumunda, dikişlerinizi elleriniz ya da bir yastıkla destekleyin.
- Kan dolaşım egzersizleri**
  - Yatakta dinlenirken, ayaklarınızı her saatte bir 20 kez ileri ve geri hareket ettirin.

### Pelvis taban kas egzersizleri

Pelvis taban kasları, özellikle kadınlarda, küçük olmasına karşın çok önemli kas grubu oluşturmaktadır. Bu kaslar, pelvisin derinliklerinde yer alır ve pelvis organlarını ve idrar kontrolünü desteklemek amacıyla çalışır. Bu kaslar hamilelik süresince, hamilelik hormonlarının faaliyeti ve bebeğin ağırlığı ile aşağı doğru itilmesi nedeniyle zayıflarlar. Doğum sonrası dönemde, idrar tutamama gibi sorunları önlemek için, bu kaslarınızı tekrar güçlendirmeniz önemlidir.



### Tüm kadınların, pelvis taban kas egzersizlerini her gün uygulamaları gerekir.

Doğum sonrası, herhangi bir idrar sızıntısı ya da idrar yapma zorluğu ile karşılaşmanız durumunda, lütfen ebenize, fizik tedavi uzmanınıza ya da doktorunuza bildirin.

Pelvis tabanınızı güçlendirmek için, iki egzersiz önerimiz bulunmaktadır.

Egzersize başlamak için, dizleriniz bükülü ve ayaklarınız birbirinden ayrı olarak desteklenmiş durumda sırt üstü yatın.

#### **Egzersiz 1: Uzun süre tutma**

- Makat ve vajinanızın çevresini, gaz çıkartma (yellenme) ya da idrar yapmayı önlemek için uyguladığınız gibi, sıkın ve pelvis tabanınızı yukarı kalırmaya çalışın.
- Karın, kaba et ve uyluk kaslarınızı gevşek tutarak, bu egzersizi 2 ile 3 saniye kadar sürdürün.
- Normal biçimde nefes almayı sürdürün.
- Beş saniye kadar dinlenin ve sonra bu egzersizi 3 ile 5 kez tekrarlayın.
- Bu egzersizi günde 4 kez tekrarlayın.
- Pelvis taban kaslarınız daha güçlü duruma gelince bu egzersizleri, sayısını ve her egzersizin uygulama süresini 10x10 saniye artırarak daha zorlu biçimde uygulayın. Bu egzersizleri ayrıca, otururken, ayakta dururken, ağırlık kaldırırken ve yürürken de yapabilirsiniz.
- Kasın yorulduğunu hissettiğiniz her zaman egzersizi durdurun.

#### **Egzersiz 2: Çabuk sıkma**

- Pelvis taban kaslarınızı yukarıda açıklandığı gibi sıkın ancak, bu kez egzersizi yalnızca bir saniye sürdürün.
- 10 ile 20 kadar çabuk ve güçlü sıklmaları günde dört kez tekrarlamaya çalışın.

#### **İşlevsel destek sağlama**

- Öksürürken, hapşırıırken ya da gülerken ya da ağırlık kaldırma gibi güç gerektiren işler yaparken, pelvis taban kaslarınızı gerin.

## **Sağlıklı mesane ve büyük apes alışkanlıklarının önemi**

Tuvalette bulunduğunuzda, kabızlıktan ve zorlanmaktan kaçınmak önemlidir:

- Tuvalette bulunduğunuzda, kabızlıktan ve zorlanmaktan kaçınmak önemlidir.
- Fazla miktarda kafeinli ve alkollü sıvılar içmekten kaçının.
- Yüksek elyaf içeren (fibre) yiyeceklerden çokça yiyin (örneğin; meyveler, sebzeler gibi).
- Düzenli olarak egzersiz yapın.
- Büyük apes ya da idrar yapma gereği duymanız durumunda, aldırılmazlık etmeyin.
- Zorlanmaktan kaçının – tuvalette mesane ve bağırsağınızın tam olarak boşalmasına zaman ayırın.

#### **Zorlanmayı önlemek için en uygun tuvalet pozisyonu:**

- Dirsekleriniz dizlerinize dayalı olarak öne eğilerek oturun ve karnınızın gevşemesini sağlayın.
- Dizlerinizi kalçanızdan daha yukarı bir düzeyde tutmak için, bir ayak taburesi kullanın ya da topuklarınızı yerden yukarı kaldırın.
- Derinden nefes verin ya da ısıklık sesi çıkarın. Nefesinizi tutmayın.
- Özellikle bağırsaklarınız açılmaya başladığında, dikişlerinizi elinizle destekleyin.

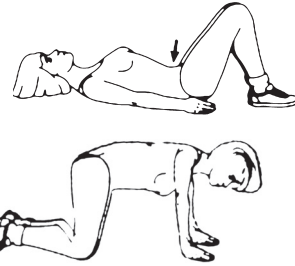


## **Doğum yapmış tüm kadınlar için derin karın kas egzersizi**

Derin karın kaslarınız, uygun duruş ve sırtınıza destek sağlamanıza yardımcı olur. Hamileliğiniz süresince bebek büyüdükçe karın kaslarınız gerilir ve etkinlikleri azalır. Sırt ağrısını önlemek ve kaslara güçlerini tekrar kazandırmak için, doğumdan sonra bu kaslara düzenli olarak egzersiz uygulamak önemlidir.

#### **Egzersiz 1**

- Dizleriniz bükülü olarak sırt üstü yatın ya da elleriniz ve dizlerinizin üstünde diz çökün.
- Nefes alın ve verin ve bunu yaparken karnınızın alt tarafını omurganıza doğru içeri çekerek, derin karın kaslarınızı hafifçe sıkın. Tüm bu egzersiz süresince, üst karın kaslarınızı gevşek tutmaya çalışın.
- Normal biçimde nefes alarak, durumunuzu 3 ile 5 saniye kadar sürdürün.
- Bu egzersizi günde 4 kez olmak üzere, 6 ile 10 kez tekrarlayın.



Daha güçlendikçe, egzersiz süresini giderek artırarak 60 saniyeye kadar çıkarabilirsiniz. Ayrıca pozisyonunuzu değiştirerek, egzersizi oturarak ya da ayakta durarak daha zorlu biçimde de

uygulayabilirsiniz. Sırtınızın ek destek sağlaması amacıyla, ağırlık kaldırırken ya da yürürken derin karın kaslarını harekete geçirmek önemlidir.

### **Egzersiz 2**

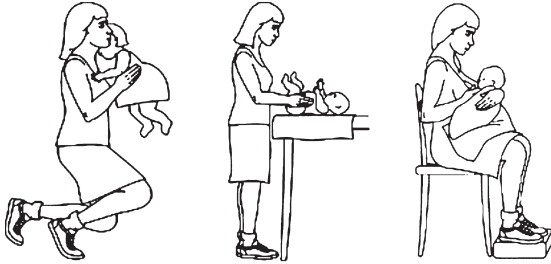
Hamileliğiniz sırasında, sırtınızın alt bölümündeki kavis ölçüsünde artış görülür. Artış gösteren bu kavis, bazen sırtın alt bölümünde ağrıya neden olur. Bebeğinizi doğurduktan sonra bu aşırı kavisi düzeltmek önemlidir.

- Egzersize, yukarıda açıklanan pozisyonda başlayın.
- Alt karın kaslarınızı gerin ve bu kez sırtınızın alt bölümünü yatağa ya da yere düz biçimde yerleştirin ve kuyruk kemiğinizi (kuyruk sokumunuzu) yattığınız yerde hafifçe yuvarlayın ve pelvisinizi kaburga kemiklerinize doğru eğin.



### **Sırt bakımı ve doğru biçimde ağırlık kaldırma tekniği ile ilgili tavsiyeler**

- Dizlerinizi bükün, sırtınızı dik tutun ve her zaman pelvis taban ve karın kaslarınızı, yukarıda belirttiği gibi gerin. Kaldıracağınız cismi sıkıca ve bedenize yakın olarak tutun.
- İlk 6 hafta süresince, bebeğinizden daha ağır hiç bir cisim kaldırmayın.
- Ani ve tekrarlayıcı eğilmelerden ve bükülmeyi gerektiren davranışlardan kaçınin.
- İş yaptığınız yerlerin (örneğin; bebeği yıkama ve bezini değiştirme gibi) yüksekliğinin bel düzeyinde olmasını sağlayın.
- Bebeği beslemek için destekli bir pozisyon oluşturun. Altınızı ve sırtınızı sandalyeye yerleştirerek oturun ve ayaklarınızın desteklenmiş olmasını sağlayın ve destek kullanın.



### **Egzersize dönüş**

- Ağrı ve rahatsızlığınız olmadıkça, hafif yürüyüşlere başlayın.
- Yapabildiğiniz kadar, yürüyüş mesafe ve hızını giderek artırın.
- Günde 30 dakika süreli yürüyüşün, genel sağlık ve esenliğinizi geliştirdiği bilinmektedir.
- İlk 12 hafta süresi içinde diğer güç gerektiren ve çok etkili egzersizlerden (örneğin; ağırlık kaldırma, sit ups ve koşma gibi) kaçınin.

Çok etkili egzersizlere başlamadan önce pelvis tabanınızın gücünü, mesaneniz doluyken öksürerek ve sıçrayarak kontrol etmeniz gerekir. Bu egzersizlere idrar sızıntısı olmaması durumunda başlayın. Sızıntınızın bulunması durumunda, bir Kadın Sağlık Fizik Tedavi Uzmanı ile görüşün.

### **Daha fazla bilgi için**

Royal Women's Hospital  
Fizik Tedavi Bölümü  
Kat 1

Grattan St ve Flemington Rd,  
Parkville VIC 3052  
Tel: (03) 8345 3160

Pazartesi ile Cuma günleri arası, saat: 8.30 - 17.00

**Women's sigara içilemeyen bir hastanedir. Daha fazla bilgi edinmek ve destek için, [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) adresli websitesini ziyaret edin.**

**Yadsıma:** Royal Women's Hospital, bu bilgi metninde sağlanmış bulunan ya da buraya referans yoluyla katılmış olan bilgi ya da tavsiye (ya da böyle bilgi ya da tavsiyelerin kullanımı) nedeniyle, herhangi bir kişiye karşı sorumluluk kabul etmez. Bu bilgileri, onlara erişen tüm kişiler tarafından ilintileri ve doğrulukları açısından değerlendirme sorumluluğunu üstlenecek oldukları anlayışıyla sağlamış bulunmaktayız. Kadınlar, sağlık gereksinimlerini bir sağlık uzmanı ile görüşmeye özendirmektedirler. Sağlığınızla ilgili kaygılarınızın bulunması durumunda, sağlık bakımı sağlayan bir kişi ya da kuruluştan tavsiye almanız ya da acil bakıma gerek göstermeniz durumunda, size en yakın hastanenin Acil Servis'ine gitmeniz gerekir. © Royal Women's Hospital, Mayıs 2008.