

INFORMATIE OVER

Yak?nda sezaryen do?um yapacaks ?n?z

Yak?nda sezaryen do?um yapacaks?n?z. Bu genellikle gebeli?in 39. haftas?nda ger?ekle?ir.

Bu mektupta

sizi nelerin bekledi?ini okuyabilirsiniz.

Ameliyattan ?nce

- Hasta yat?? i?lemlerini ayarlayan b?l?m?m?z (020 6346 861) sizi arayarak ameliyat tarihini bildirecektir.
- Ameliyattan iki g?n ?nce sizi aray?p kan tahlili i?in randevu verece?iz. Bu i?lem ameliyattan bir g?n ?nce yap?l?r.
- Belirlenen saatte do?umhane (rota 85) b?l?m?ne kan vermek i?in geliyorsunuz. Orada ayr?ca ertesi g?n hastanede ka?ta olman?z gerekti?ini de ??reneceksiniz.
- Ameliyat g?n? halin ve do?umhane b?l?m?ne geliyorsunuz.
- Yat???n?zdan ?nce eczaneden a?r? kesici ila?lar?n?z? temin edin:
 - Parasetamol (kafein/kodein i?ermeyen). ?lk ba?ta g?nde 8 tablet kullanacaks?n?z.
 - ?buprofen 400 mg (sadece ilk g?nler i?in). Ayr?nt?lar i?in a?r? kesici ?nerisine bak?n?z.
- Lohusa bak?m hizmetini (kraamzorg) mutlaka ayarlay?n. Onlara ameliyat tarihini bildirin. Muhtemelen bir gece hastanede kalacaks?n?z.

Ameliyat g?n?

- Hastaneye a? karn?na geliyorsunuz. Yani gece 00.00'dan itibaren hi?bir ?ey yemeyeceksiniz.
- Sade su veya ?ekersiz s?ts?z ?ay i?ebilirsiniz.
- Ameliyattan ?nce size damar yolu a??lacak ve a?r? kesici verilecektir.

- Ameliyathanede idrar sondası takılacaktır.
- Aynı gün hemşire size yataktan kalkmanızda yardımcı olacaktır.

Taburcu günü

- Genellikle 1 gece hastanede kalırsınız. Bazen bu süre daha uzun olabilir.
- İdrar sondası ertesi sabah saat 06.00'da çıkarılacaktır.
- Şu durumlarda eve gidebilirsiniz:
 - Aşırı ilaçlarla kontrol altına alınamıyorsa,
 - Kendi başınıza idrarınızı yapabiliyorsanız,
 - Yardımla duş alabiliyorsanız.

Evde

Sezaryen büyük bir ameliyattır. Bu nedenle doğum sonrası lohusa bakımınızın olması önemlidir. Lohusa

hemşiresi ve ebeniz sizinle birlikte iyileşmenizi takip edecektir.

İlk 3 gün ağrı kesici kullanmanız:

- Günde 4 kez 1000 mg parasetamol (her seferinde 500 mg'lık 2 tablet). Her doz arasında 6 saat bırakın.
- Günde 3 kez 400 mg ibuprofen.

Bu ilaçları emzirme döneminde güvenle kullanabilirsiniz. Önce ibuprofeni bırakın, ardından parasetamolu azaltarak kesin.

Daha sonra:

- Ağrı azaldığında: Günde 4 kez 500 mg parasetamol.
- Artık ağrı kalmadığında : Parasetamolu bırakabilirsiniz..

Ameliyat yarası bakımı

- Her zaman önce ellerinizi yıkayın.
- Yaranızı kapatmayın. Yara bantı , merhem veya dezenfektan kullanmayın. Sadece su ile temizleyin.

- Her gün kontrol edin: k?zar?kl?k, ?i?lik, s?cakl?k veya ak?nt? var m??
- Dikkatli bir ?ekilde du? alabilirsiniz. Sabun kullanmay?n, ovalamay?n. Temiz havluyla nazikçe kurulay?n.
- Her gün temiz havlu kullan?n.
- Evcil hayvanlar? yaran?zdan uzak tutun.

Ne zaman doktora ba?vurmal??

A?a??daki durumlarda hemen aray?n:

- Çok fazla kanaman?z varsa (kanama 1 saatte 2 dolu pedden fazla ise),
- Ate?iniz varsa (38,5 °C'nin üzerinde),
- Yaran?zdan irin, k?zar?kl?k, ?i?lik veya kötü koku geliyorsa,
- 4 saat sonra idrar yapam?yorsan?z,
- Bacakta ?i?lik, k?zar?kl?k, a?r? ve s?cakl?k olu?ursa (p?ht? olabilir),
- A?r? kesicilere ra?men geçmeyen ?iddetli kar?n a?r?n?z olursa.

Sezaryen sonrası ya?am kuralları

İlk 6 hafta:

- Düzenli hareket edin, kondisyonunuzu yava?ça art?r?n.
- Bebe?inizin kilosundan daha a??r kald?rmay?n.
- Dizlerinizi bükerek ve bebe?inizi vücudunuza yak?n tutarak kald?r?n.
- Merdiven ç?kma ve bisiklet kullanma: yava? yava? ba?lay?n.
- Araba kullanma: yalnızca a?r? yoksa. Baz? sigortalar?n özel ?artlar? olabilir. Tekrar araba kullanma müsaadenizi sigortan?za sorun.
- Küvette banyo yapma, sauna (hamam) ve yüzme: ancak yara iyile?ti?inde ve kanaman?z durdu?unda.
- Cinsel ili?ki: ancak yara iyile?ti?inde ve kanaman?z durdu?unda.
- Diki?ler al?nmaz; yara yakla??k 10 günde iyile?ir.

6 hafta sonra:

- Aktivitelerinizi sürekli arttırabilirsiniz, fakat vücudunuzun sinyallerini dikkate alın.
- 6 hafta sonra karın kasları egzersizlerine yavaş yavaş başlayabilirsiniz.
- Spor yapabilirsiniz ama sezaryen olduğunuzu belirtin.

12 hafta sonra:

- Her şeyi yapabilirsiniz. Artık kısıtlama yoktur.

Diğer öneriler

- Yeniden hamile kalmadan önce en az 6 ay bekleyin. Rahimdeki yara izinin tamamen iyileşmesi gerekir.
- Emzirme gebelikten korumaz. Güvenilir bir doğum kontrol yöntemi kullanın.
- Yara bölgesinde uyuşma veya hassasiyet olabilir. Genellikle 6–12 ay içinde düzelir.
- Egzersiz önerileri için: <https://www.bekkenfysiotherapie.nl/klachten-na-jebevalling/bekkenbodem-en-buikspieroefeningen/>

Sorularınız mı var?

Kendi doğum deneyimi veya BovenIJ’i rahatlıkla arayabilirsiniz.

Randevu ve sorular için:

Pazartesi den cuma gününe kadar: 08.30 – 17.00

Telefon: 020 6346 103

Bebeğinizin doğumunu hastanemizde iyi bir şekilde deneyimlemiş olmanız ümit ediyoruz.

Ekibimiz

adına size mutluluk ve evinizde hızlı bir iyileşme süreci diliyoruz.

Afdelingen

Gynaecologie en Verloskunde polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6103

Openings- en bezoektijden Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30

Route 18



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/geplande-keizersnede-gentle-sectio/yak?nda-sezaryen-do?um-yapacaks?n?z>

Deze download is gemaakt op 25-08-2026 om 18.42 uur.