

Felépülés Szülés Után

Információ az első hetekről a szülést követően

Gratulálunk a babádhoz!

Az első hetek a szülés után különlegesek. A tested időre van szüksége a felépüléshez. Ez a tájékoztató elmondja, mire számíthatsz és mikor kell felhívnod a szülésznődet.

Az Első Napok

Vérzés

- Szülés után vérzés van. Ez normális.
- A vérzés az első napokban erős (mint egy erős menstruáció).
- Használj szülési betétet, ne tamponokat.
- A vérzés lassan csökken 4-6 hét alatt.
- A vér lehet piros, rózsaszín vagy barna.

⚠ Mikor hívj minket:

- Nagyon erős vérzés (betét telítődik 1 órán belül)
- Nagy vérrögök (nagyobb, mint egy golfball)
- Rossz szag
- Láz (hőmérséklet $38,4^{\circ}\text{C}$ felett)

Utófájdalmak

- A méhed újra kisebb lesz.
- Görcsöket érezhetsz, különösen szoptatás közben.
- Ez normális és azt mutatja, hogy a tested gyógyul.
- A görcsök általában néhány nap után megszűnnek.
- Szükség esetén szedhetsz paracetamolt.

Varratok

- Egyes nőknek vannak varratai a szülés után.

- Tartsd a területet tisztán és szárazon.
- Moss vízzel a WC használata után.
- A varratok maguktól felszívódnak.
- Némi húzás vagy szúrás normális.

Mikor hívj minket:

- Erős fájdalom, ami rosszabbodik
- Piros, meleg vagy duzzadt terület
- Rossz szag
- Varratok, amik kinyílnak

A Tested az Első Hetekben

Fáradtság

- Nagyon fáradtnak érezni magad normális.
- Próbálj aludni, amikor a baba alszik.
- Kérj segítséget a családtól vagy barátoktól.
- Ne aggódj a házimunka miatt - a pihenés fontosabb.

Érzelmek

- Sok nő érzelmileg érzi magát a szülés után.
- Sírás, aggodás vagy hangulatingadozás normális.
- Ezt "baby blues"-nak nevezik és általában 1-2 hét után elmúlik.

Mikor hívd az orvost (huisarts):

- 2 hétnél tovább nagyon szomorúnak érzed magad
- Nem tudsz örülni a babádnak
- Ijesztő gondolatok
- Nincs kedved enni vagy kikelni az ágyból

Mosdóba járás

- A vizelés csíphet, ha varrataid vannak. Önts meleg vizet a területre vizelés közben.
- Egyes nők nehezen tudnak székelni. Igyál sok vizet és egyél rostokat (zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű kenyér).
- Ne erőlködj túl keményen.

Mikor hívj minket:

- Fájdalom vizeléskor
- Nem tudsz vizelni 12 óránál tovább
- Nagyon kemény vagy fájdalmas széklet vérrel

A melleid

- A melleid tejet termelnek a babád számára.
- Teltnek, keménynek vagy fájdalmasnak érezhetik magukat. Ez az első napokban normális.
- A szoptatás vagy fejés segít.
- Lásd a szoptatási tájékoztatónkat több információért.

Mikor hívj minket:

- Piros, meleg vagy nagyon fájdalmas mell
- Láz (38,4°C felett)
- Kemény csomó, ami nem múlik el

Mit Tehetsz

Pihenés

- Pihenj, amennyire csak lehetséges.
- Engedd, hogy mások segítsenek a főzésben, takarításban és bevásárlásban.
- Maradj az ágyban vagy a kanapén az első napokban.
- Lassan építkezz. Hallgass a testedre.

Evés és ivás

- Egyél egészséges ételt.
- Igyál sok vizet (8-10 pohár naponta), különösen ha szoptatsz.
- Kérdezd meg a kraamzorg segítődet tanácsért.

Higiénia

- Zuhanyozz naponta.
- Cseréld a szülési betétet rendszeresen.
- Mosd meg a kezed, mielőtt megérinted a babádat vagy a melledet.

Mozgás

- Kezdj nyugodt sétákkal.
- Ne végezz nehéz emelést vagy sportot az első 6 hétben.
- Medencetalaj gyakorlatokat néhány nappal a szülés után kezdhetsz (összehúzás és elengedés).

Szex

- Várj, amíg a vérzésed teljesen leáll.
- Ezután várj még legalább egy hetet a vérzés leállása után.
- A testednek időre van szüksége a gyógyuláshoz.
- Újra terhes lehetsz, még akkor is, ha szoptatsz!
- Beszélj a fogamzásgátlásról az ellenőrzéskor vagy hívj minket tanácsért.

A Kraamzorg

Egy kraamverzorgende látogat haza az első héten. Ő:

- Segít a babád gondozásában
- Ellenőrzi, hogy veled és a babáddal hogy vagytok
- Segít a szoptatásban
- Tanácsot ad a felépülésről
- Könnyű házimunkát végez

Ellenőrzések

Első 10 nap:

- A szülésznőd otthonodban látogat meg.
- Ellenőrizzük, hogy veled és a babáddal hogy vagytok.
- Felelősek vagyunk a babád gondozásáért az első 10 napban.

10 nap után:

- A babád számára: vedd fel a kapcsolatot a háziorvossal vagy a gyermek-egészségügyi központtal.
- Munkaidőn kívül: hívd a huisartsenpost-ot.

6 héttel a szülés után (opcionális):

- Időpontot foglalhatsz ellenőrzésre a gyakorlatunkban.
- Ez nem kötelező, de javasoljuk.
- Ellenőrizzük, hogyan gyógyulsz.
- Beszélünk a fogamzásgátlásról.
- Ellenőrizzük a medencetalajodat.
- Minden kérdést feltehetsz.

Mikor Hívj Minket - FONTOS!

Hívj azonnal, ha:

- Erős vérzés (betét telítődik 1 órán belül)
- Láz 38,4°C felett
- Erős fájdalom a hasadban, ami rosszabbodik
- Piros, meleg és fájdalmas láb
- Nagyon rosszul érzed magad
- Gondolatok magadnak vagy a babádnak ártani

Hívj munkaidőben:

- Kérdések a vérzésről
- Aggodalmak a felépüléseddel kapcsolatban
- Problémák a varratokkal
- Nagyon szomorúnak érzed magad
- Kérdések a babáddal kapcsolatban

Kapcsolat

(anyának, első 10 nap a babának)

06-51996903

info@rotterdambevalt.nl

www.rotterdambevalt.nl

Weipoort 1, 3075EW Rotterdam

Hétfő - Péntek, 09:00 - 17:00

Vedd fel a kapcsolatot a háziorvossal munkaidőben

Munkaidőn kívül: hívd a huisartsenpost-ot

Emlékezz: A felépülés időbe telik - légy türelmes magaddal

A pihenés a legjobb orvosság • Kérj segítséget, amikor szükséged van rá

Nagyszerűen csinálod!