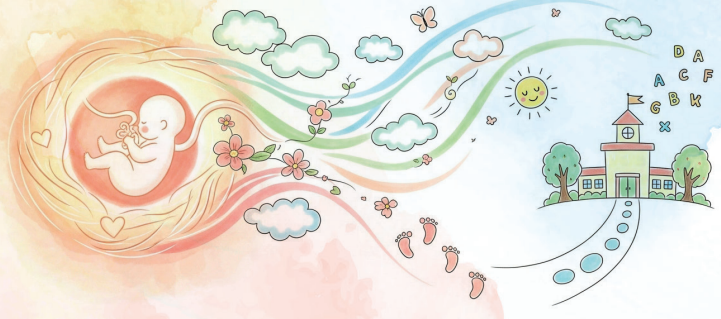




Bölüm 2.6

LOHUSALIK DÖNEMİNDE KADIN SAĞLIĞI

Kasım AKAY¹, Hüseyin DURUKAN²

LOHUSALIK DÖNEMİNE GENEL BAKIŞ

Lohusalık dönemi, doğumdan sonra annenin vücudunun normal haline döndüğü süreçtir. Bu döneme bazen “dördüncü trimester” de denir ve genellikle doğumdan sonraki 6-8 hafta kadar sürer. Bazı değişiklikler için ise vücudun tamamen normale dönmesi 12 haftaya kadar uzayabilir.

Bu dönem, annenin hem bedensel hem de ruhsal sağlığı için çok önemlidir. Aynı zamanda bebeğin sağlıklı büyümesi için gerekli beslenme temelinin oluşturulduğu bir zamandır. Bu süreçte annenin yaşayabileceği bedensel değişiklikleri ve olası sağlık sorunlarını bilmek, anne ve bebeğin sağlığını korumak için çok değerlidir.

DOĞUM SONRASI BEDENSEL DEĞİŞİKLİKLER

Doğum yapan kadınların dörtte bir ila yarısında doğumdan sonra üşüme ve titreme görülür. Bu belirtiler genellikle doğumdan 1-30 dakika sonra başlar ve 1 saatten az sürer. Tedavi için sıcak battaniyeler ve oda sıcaklığının ayarlanması yeterlidir.

¹ Op. Dr., Düziçi Devlet Hastanesi, kasimakay57@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-6098-2259

² Doç. Dr., Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D., huseyindurukan@mersin.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-5894-3421

En nadir görülen ancak en ciddi durum olan doğum sonrası psikoz, yaklaşık 1000 doğumda 1-2 oranında görülür ve acil psikiyatrik müdahale gerektirir. Genellikle doğumdan sonraki ilk iki hafta içinde ortaya çıkan bu durumda, gerçeklikle bağlantının kopması, halüsinasyonlar, sanrılar, aşırı şüphecilik, düşünce bozuklukları ve hızlı ruh hali değişimleri görülebilir.

Taburculuk ve Takip

Komplikasyonsuz bir doğumdan sonra anne ve sağlıklı bebeğin genellikle 24-48 saat hastanede gözlem altında tutulması yeterlidir¹. Taburcu olmadan önce, normal doğum sonrası değişiklikler, anne-bebek bakımı ve dikkat edilmesi gereken belirtiler hakkında bilgilendirme yapılır. Düzenli kontroller için doğumdan sonraki ilk 3 hafta içinde bir sağlık çalışanıyla görüşme ve en geç 12 hafta sonra kapsamlı bir kontrol önerilir (özellikle 3. gün, 1-2. hafta ve 6. haftada). Bu kontrollerde bebeğin sağlığı, annenin ruh hali, doğum kontrolü, cinsel yaşama dönüş ve emzirme konuları değerlendirilir.

REFERANSLAR:

1. Pamela Berens M. Overview of the postpartum period: Normal physiology and routine maternal care. *UpToDate*. Updated Apr 08, 2025.
2. Thurston RC, Luther JF, Wisniewski SR, Eng H, Wisner KL. Prospective evaluation of nighttime hot flashes during pregnancy and postpartum. *Fertil Steril*. Dec 2013;100(6):1667-72. doi:10.1016/j.fertnstert.2013.08.020
3. Jaafar SH, Ho JJ, Lee KS. Rooming-in for new mother and infant versus separate care for increasing the duration of breastfeeding. *Cochrane Database Syst Rev*. Aug 26 2016;2016(8):Cd006641. doi:10.1002/14651858.CD006641.pub3
4. Zheng VJ, Geynisman-Tan J, Knoll J, et al. Accuracy of Bladder Scanner in Measuring Bladder Volumes in Postpartum Women. *Urogynecology (Phila)*. 2023;29(9):777-783. doi:10.1097/spv.0000000000001337
5. Turawa EB, Musekiwa A, Rohwer AC. Interventions for preventing postpartum constipation. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015;2015(9):Cd011625. doi:10.1002/14651858.CD011625.pub2
6. Naik P, Faridi MMA, Batra P, et al. Oral Supplementation of Parturient Mothers with Vitamin D and Its Effect on 25OHD Status of Exclusively Breastfed Infants at 6 Months of Age: A Double-Blind Randomized Placebo Controlled Trial. *Breastfeed Med*. 2017;12(10):621-628. doi:10.1089/bfm.2016.0164
7. Deussen AR, Ashwood P, Martis R, et al. Relief of pain due to uterine cramping/involution after birth. *Cochrane Database Syst Rev*. Oct 20 2020;10(10):Cd004908. doi:10.1002/14651858.CD004908.pub3
8. Mueller MG, Lewicky-Gaupp C, Collins SA, et al. Activity Restriction Recommendations and Outcomes After Reconstructive Pelvic Surgery: A Randomized Controlled Trial. *Obstet Gynecol*. 2017;129(4):608-614. doi:10.1097/aog.0000000000001924

9. McDonald EA, Gartland D, Woolhouse H, et al. Resumption of sex after a second birth: An Australian prospective cohort. *Birth*. 2019;46(1):173-181. doi:10.1111/birt.12363
10. Pamela Berens M. Overview of the postpartum period: Disorders and complications. *UpToDate*. Updated 09.12.2024.
11. Hara MW, Wisner KL. Perinatal mental illness: definition, description and aetiology. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*. 2014;28(1):3-12. doi:10.1016/j.bpobgyn.2013.09.002
12. Hara MW, McCabe JE. Postpartum depression: current status and future directions. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013;9:379-407. doi:10.1146/annurev-clinpsy-050212-185612
13. Lavender T, Richens Y, Milan SJ, et al. Telephone support for women during pregnancy and the first six weeks postpartum. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013;2013(7):Cd009338. doi:10.1002/14651858.CD009338.pub2