

BÖLÜM 9

DOĞUM EYLEMİNİN 4. EVRESİ VE DOĞUM SONU DÖNEM

Zeliha SUNAY¹

¹ Bağımsız Araştırmacı, zeliha.sunay@gmail.com

İÇİNDEKİLER

- Doğumun 4. Evresi ve Bakım
- Postpartum Dönem
- Postpartum Dönemde Meydana Gelen Değişimler
 - Üreme Sistemindeki Değişimler
 - Memeler ve Laktasyon
 - Kardiyovasküler Sistemdeki Değişimler
 - Solunum Sistemindeki Değişimler
 - Gastrointestinal Sistemdeki Değişimler
 - Üriner Sistemdeki Değişimler
 - Cilt Yapısındaki Değişimler
 - Nöromusküler ve Duyusal Değişimler
 - Endokrin Sistemindeki Değişimler
 - Kas İskelet Sistemindeki Değişimler
- Postpartum Egzersizler
 - Derin Solunum ve Gevşeme Egzersizleri
 - Ayak Egzersizleri

- Pelvik Tilt
- Karın-Sırt-Kalça Güçlendirme Egzersizleri
- Her İki Dizi Çevirme Egzersizi
- Tek Dizi Çevirme Egzersizi
- Mekik Hareketi
- İleri Karın Hareketi
- Pelvik Taban Kas Egzersizleri
- Taburculuk
 - Taburculuk Eğitimi
- Postpartum Dönemde Tehlike Belirtileri

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

- Doğumun 4. evresi ve postpartum dönemde ortaya çıkan anatomik değişiklikleri tanımlayabilme
- Postpartum dönemde meydana gelen fizyolojik değişimleri söyleyebilme
- Doğum sonu egzersizleri söyleyebilme
- Postpartum dönemde güvenli taburculuk eğitimi verebilme
- Postpartum döneme ait ebelik tanımlarını koyabilme

KAYNAKLAR

Akademisyen Yayınevi Görsel Arşivi

- Aslan, E. (2015). Normal lohusalık süreci ve bakım. İçinde N. Kızılkaya Beji (Ed.), *Hemşire ve ebe- lere yönelik kadın sağlığı ve hastalıkları* (s. 355-403). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Bilgiç, D., Yıldırım, G., Dağlar, G., Çetin, P., Biçer, S., & Gerçek, S. (2005). Gebelik, doğum ve doğum sonu dönem uygulamaları. İçinde: *Ebe ve hemşireler için uygulama becerileri öğrenim rehberi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Çakır Koçak, Y. (2019). Doğum sonu dönemde abdominal muayene ve loşia takibi. İçinde N. Tuna Oran, H. Öztürk Can & S. Şenol (Ed.), *İşlem adımlarıyla ebelerde klinik uygulamalar* (s. 469-484). Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Diastazis rekti muayenesi. <https://postila.ru/post/68895899?hl=en> Erişim Tarihi: 10.12.2021.
- Doğum yapmadan sonra ve önce abdomen kaslarının görünümü. <https://postila.ru/post/68895899?hl=en> Erişim Tarihi: 10.12.2021.
- Gebelik öncesi ve postpartum dönemde serviksın görünümü. <https://www.beautifulcervix.com/project/age-27-day-22/> Erişim Tarihi: 10.12.2021.
- Homan's değerlendirmesi. <https://www.studyblue.com/notes/note/n/lower-leg-ankle-foot-ortho-pedics/deck/6498684>. Erişim Tarihi: 10.12.2021.
- Karaçam, Z. (2015). Normal postpartum dönemin fizyolojisi ve bakımı. İçinde A.Şirin & O. Kav- lak (Ed.), *Kadın sağlığı* (s. 460- 488). İzmir: Nobel Tıp Kitabevi.
- Kirlek, F. & Can, H.Ö. (2016). Postpartum dönem. İçinde Sevil Ü, Ertem G (Ed.), *Perinatoloji ve bakım* (s. 409-496). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Kurul, Ş. (2016). Doğum sonu dönem değerlendirme ve bakım-doğum sonu loşia kontrolü. İçinde Özkan B, Turfan EÇ, Toksoy SY (Ed.), *Ebelik uygulama standartları* (s. 304-310). Ankara: Vize Basın Yayın.
- NurseKey (2016). *Postpartum adaptations*. <https://nursekey.com/postpartum-adaptations/>
- Vagifirm (2014). *What happens to your vagina after giving birth*. <https://vagifirm.com/what-hap-pens-to-your-vagina-after-giving-birth/> Erişim Tarihi: 10.12.2021.
- Vajen ve serviks görünümü. <https://www.beautifulcervix.com/your-cycle/> Erişim Tarihi: 10.12.2021.
- Yılmaz Dereli, S. (2017). Doğumun dördüncü evresi ve postpartum dönem. İçinde M. Demirgöz Bal & S. Yılmaz Dereli (Ed.), *Ebelere yönelik kapsamlı doğum* (s.137-170). Ankara: Akademi- syen Kitabevi.
- Yücel, U. (2016). Doğum sonu dönem değerlendirme ve bakım. İçinde Özkan B, Turfan EÇ, Tok- soy SY (Ed.), *Ebelik uygulama standartları* (s. 290-297). Ankara: Vize Basın Yayın.