

Materiały edukacyjne

ZALECENIA POŁOŻNEJ DLA PACJENEK PO ZABIEGACH GINEKOLOGICZNYCH DROGĄ PRZEZPOCHWOWĄ	nr 31
--	--------------

Proszę pamiętać o:

- samokontroli i obserwacji organizmu pod kątem wystąpienia powikłań pooperacyjnych (zwracaniu uwagi na temperaturę ciała, kolor i zapach wydzieliny z dróg rodnych, problemy z oddaniem moczu lub stolca, silne dolegliwości bólowe, ból i zaczerwienienie w obrębie kończyn dolnych). W przypadku takich objawów zgłoszeniu się do lekarza. Przez okres około 6 tygodni z operowanego miejsca mogą wydzielać się fragmenty nici chirurgicznych samorozpuszczalnych,
- prowadzeniu uregulowanego, oszczędnego trybu życia,
- dbaniu o higienę narządów płciowych. Korzystaniu z natrysku, zamiast kąpieli w wannie, unikaniu długotrwałego moczenia operowanego miejsca. Używaniu do mycia produktów nie zawierających barwników, nieperfumowanych. Przez okres 2-3 tygodni po zabiegu zwracaniu szczególną uwagę, by miejsce operowane było czyste i suche.
- noszeniu przewiewnej, bawełnianej bielizny,
- stosowaniu diety lekkostrawnej z uwzględnieniem produktów:
 - bogato białkowych (chuda wędlna, produkty mleczne, drób),
 - zawierających błonnik (produkty wielozbożowe, płatki owsiane, warzywa, owoce),
 - bogatych w żelazo (kasze, podroby, czerwone mięso, buraki ćwikłowe, warzywa zielone, jajka itp.).
- ograniczeniu produktów:
 - wzdymających,
 - z dużą zawartością soli, cukru,
 - zawierających kofeinę i alkohol.
- dbaniu o odpowiednią podaż płynów ok.3 litry wody dziennie (profilaktyka przeciw zaparciom),

- wprowadzeniu aktywności fizycznej stopniowo. Przez okres około 6 tygodni od operacji nie podnoszeniu przedmiotów o wadze powyżej 5 kg oraz nie wykonywaniu ćwiczeń wymagających napinania powłok brzusznych (zaangażowania tłoczni brzusznej).
- można rozpocząć od spacerów. Nie korzystaniu z sauny, basenu i solarium oraz jazdy na rowerze,
- unikaniu kontaktów seksualnych w okresie wskazanym przez lekarza,
- kontroli u lekarza ginekologa 3 tygodnie od operacji,
- po operacji ginekologicznej mogą pojawić się problemy hormonalne ich rodzaj związany jest z wiekiem pacjentki oraz rodzajem i zakresem przeprowadzonej operacji. Często są to zaburzenia miesiączkowania lub objawy typowe dla okresu menopauzy, ich pojawienie i nasilenie należy omówić z lekarzem ginekologiem.

WAŻNE

Gdy wystąpią poniższe objawy proszę zgłosić się do lekarza:

- obfite, nasilające się krwawienie,
- upławy o nieprzyjemnym zapachu,
- gorączka i dreszcze,
- ostry ból brzucha.

Wczesna interwencja zapobiega groźnym powikłaniom.

Poradnia ginekologiczna przy szpitalu MEGREZ Sp. z o.o.

rejestracja telefoniczna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-14:00 pod nr tel.32 32 55 388.