

Materiały edukacyjne

ZALECENIA POŁOŻNEJ DLA PACJENTEK PO ZABIEGACH GINEKOLOGICZNYCH DROGĄ BRZUSZNĄ	nr 32
------------------------------------------------------------------------------------------	--------------

Proszę pamiętać o:

- uregulowanym, oszczędnym trybie życia,
- samokontroli i obserwacji organizmu pod kątem wystąpienia powikłań pooperacyjnych (zwracaj uwagę na temperaturę ciała, kolor i zapach wydzieliny z dróg rodnych, wygląd rany pooperacyjnej, problemy z oddaniem moczu lub stolca, silne dolegliwości bólowe, ból i zaczerwienienie w obrębie kończyn dolnych),
- odpowiedniej higienie rany pooperacyjnej, utrzymywaniu rany w czystości i suchości. Stosowaniu do mycia mydła niezawierającego barwników. Osuszaniu rany delikatnie ręcznikiem jednorazowym lub gazikiem. Dezynfekowaniu rany po umyciu przez okres około dwóch tygodni,
- myciu się pod prysznicem, unikaniu kąpieli w wannie,
- stosowaniu delikatnej, bawełnianej bielizny, wykonanej z tkaniny przepuszczającej powietrze oraz niepodrażniającej rany,
- zgłoszeniu się do lekarza ginekologa, celem usunięcia szwów oraz kontroli ranny pooperacyjnej pomiędzy 7-10 dobą lub w terminie wskazanym przez lekarza na wypisie,
- stopniowym wprowadzaniu aktywności fizycznej. Przez okres około 6 tygodni od operacji nie podnoś przedmiotów o wadze powyżej 5kg oraz nie wykonuj ćwiczeń wymagających napinania powłok brzusznych (zaangażowania tłoczni brzusznej). Aktywność można rozpocząć od spacerów. Zaniechaj korzystania z sauny, basenu i solarium,
- stosowaniu diety lekkostrawnej z uwzględnieniem produktów:
 - bogato białkowych (chuda wędlnina, produkty mleczne, drób, ryby),
 - zawierających błonnik (produkty wielozbożowe, płatki owsiane, warzywa i owoce),
 - bogatych w żelazo (kasze, podroby, czerwone mięso, buraki ćwikłowe, zielone warzywa, jajka).

Unikaj produktów:

- wzdymających (warzywa strączkowe, kapusty itp.),
 - z dużą zawartością soli i cukru,
 - kofeiny oraz alkoholu.
- 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,
 - dbaniu o odpowiednią podaż płynów czystych ok.3 litry wody dziennie (profilaktyka przeciw zaparciom),
 - kontroli u prowadzącego lekarza ginekologa w okresie 3 tygodni od operacji,
 - po operacji ginekologicznej należy unikać kontaktów seksualnych w okresie wskazanym przez lekarza.

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