
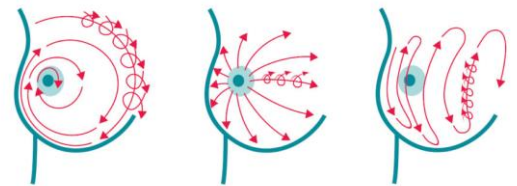




Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarские dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – załącznik nr 70

Zalecenia dla pacjentki po operacji ginekologicznej drogą pochwową

1. Przez pierwsze 6 tygodni po zabiegu wskazane jest unikanie dużego wysiłku fizycznego, podnoszenia ciężkich przedmiotów powyżej 2-3 kg. Natomiast preferowany jest wypoczynek w ciągu dnia i spacer na świeżym powietrzu.
2. Przez 3 miesiące od zabiegu należy prowadzić oszczędzający tryb życia.
3. Należy dbać o higienę osobistą, preferowana jest kąpiel pod prysznicem w letniej wodzie, częsta zmiana bielizny i wkładek higienicznych.
4. Unikać infekcji, zwłaszcza wirusowych.
5. Wskazana jest dieta wysokobiałkowa, lekkostrawna, bogata w witaminy (jest ona wskazana ze względu na proces regeneracji organizmu po zabiegu).
6. Należy zwracać uwagę na regularne wypróżnianie (unikać zaparc).
7. Aktywacja mięśni dna miednicy w trzecim tygodniu po zabiegu operacyjnym
8. Wskazana jest wstrzemięźliwość płciowa przez okres 6 tygodni.
9. Należy prowadzić samokontrolę piersi raz w miesiącu, zgłaszać się na wizyty kontrolne do lekarza ginekologa raz w roku lub według indywidualnych zaleceń lekarskich.



Techniki samobadania piersi

Źródło:<https://prestizkoszalin.pl/2020/10/dotyk-ktory-ratuje-zycie-samobadanie-piersi-w-7-krokach/>

10. W przypadku wystąpienia stanów podgorączkowych, bólu podbrzusza, obrzęku lub zaczerwienienia rany operacyjnej, trudności w oddaniu moczu lub innych niepokojących dolegliwości należy zgłosić się do lekarza.



Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego w Sandomierzu

Bibliografia

1. Położnictwo i ginekologia tom 1 i 2. G. Bęborowicz. PZWL. Warszawa 2021.
2. Opieka położnej w ginekologii i onkologii ginekologicznej. M. Rabiej. E. Dmoch-Gajzerska. PZWL. Warszawa 2016.
3. Powikłania pooperacyjne w ginekologii. B. Śpiewankiewicz. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2009