



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – **załącznik nr 71**

Zalecenia dla pacjentki po operacji ginekologicznej drogą brzuszną.

1. Zalecenia pielęgnacyjne:

- A) Przez 4-6 tygodni po wypisaniu ze szpitala prowadzić oszczędzający tryb życia – podnoszenie ciężarów - z reguły górna granica oscyluje wokół 5 kg, unikanie gwałtownych ruchów i większego wysiłku fizycznego,
- unikanie: gimnastyki wysiłkowej, jazdy na rowerze, na nartach, kąpeli w basenach,
- częste spacerowanie na świeżym powietrzu,
-

B) Przestrzeganie zasad higieny ciała:

- kąpiel po prysznicem, w ciepłej wodzie,
- po operacji drogą brzuszną mycie rany, co najmniej dwa razy dziennie wodą z mydłem lub żelem; bez użycia gąbki, myjki,
- na ranę, aż do jej zagojenia, stosować Octenisept,
- częste wietrzenie rany pooperacyjnej, aż do całkowitego zagojenia,
- niedopuszczenie do nadmiernego wypełniania pęcherza moczowego (częste oddawanie moczu),
- częsta wymiana wkładek higienicznych przy krwawieniu z dróg rodnych,
- noszenie bielizny luźnej, bawełnianej lub jednorazowej,
- w miarę upływu czasu stopniowe zwiększanie aktywności fizycznej,





C) Dbanie o regularne wypróżnienia:

- spożywanie codziennie na czczo lub przed obiadem łyżki oliwy z oliwek, suszone śliwki lub wypicie wody z miodem,
- wzbogacanie diety pokarmami zawierającymi błonnik i żywe kultury bakterii, np. płatki zbożowe, jogurty naturalne, kefir itp., ale dopiero po upływie 10 dni od operacji



2. Inne zalecenia i informacje:

Źródło: <https://dietetycy.org.pl/blonnik/>

A) Zdjęcie szwów:

- po laparoskopii (szwy zewnętrzne) – po tygodniu od operacji, u lekarza prowadzącego lub w gabinecie zabiegowym Poradni Lekarza Rodzinnego w miejscu zamieszkania,
- po innych operacjach – po 6 dniach po operacji (odcięcie końcówek szwu ciągłego) lub wg zleceń lekarza,

B) Odbiór wyniku histopatologicznego po 2-3 tygodniach od operacji.

C) Kontrola u lekarza prowadzącego w wyznaczonym terminie (z kartą informacyjną ze szpitala i wynikiem histopatologicznym), w przypadku niepokojących objawów wcześniejszy kontakt z lekarzem.

D) Zakaz współżycia seksualnego ok. 6 tygodni, lub do czasu uzyskania akceptacji lekarza po kontrolnym badaniu ginekologicznym.



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