

DOĞUM CERRAHİSİNDEN SONRA HASTALARA DOKTOR ÖNERİLERİ

Eve gitmeden önce doktorunuzun size vereceği bilgileri lütfen dikkatlice dinleyiniz. Böylece evde çıkabilecek sorunlara karşı hazırlıklı olursunuz.

- Cerrahi işlem sonrası ağrılarınız olabilir. Ağrı kesiciler, kendinizi daha iyi hissetmenizi ve sağlığınıza daha çabuk kavuşmanızı sağlar.
- Ağrı kesici ilaçları rastgele kullanmayın, doktorunuzun önerilerine uyunuz.
- Aldığımız ağrı kesiciler nedeniyle bağırsak hareketlerinizde yavaşlama olabilir. Bağırsaklarınızı çalıştırmak için lifli gıdalar ve bol su içiniz.

ENFEKSİYON TAKİBİNİ UNUTMAYIN

Ne yazık ki bazen bütün önlemlere rağmen, ameliyat yeri enfeksiyon kapabilir. Bu nedenle özellikle aşağıdakilere dikkat ediniz.

- Ameliyat yeri etrafında kızarıklık, şişlik, ve ağrı olursa, ateşiniz yükselirse lütfen doktorunuza baş vurunuz.
 - Dikişlerinizin ne zaman alınabileceğini doktorunuz size söyleyecektir. Dikişlerinizi zamanında aldırın. Doktorunuz izin verene kadar banyo yapmayınız. Size ne zaman banyo yapabileceğiniz söylenecektir.
- Giydiğiniz çamaşırlarınızın temiz olmasına dikkat ediniz.

NASIL BESLENEBİLİRSİNİZ?

Ağır ve yağlı yemeklerden uzak durunuz. Bol sıvı alın. Yemeklerinizi azar azar ve sık sık yemeye çalışın.

Ameliyat sonrası hastalar genellikle kilo almaya başlar.

Unutmayın alınan kiloları vermek çok zor olabilir. Bu nedenle sağlıklı ve dengeli beslenmeyi ihmal etmeyin.

BİR AN EVVEL İYİLEŞMEK İÇİN NELER YAPMALISINIZ.

- Ülkemizde ameliyat geçiren hastaların ziyaretçileri çok olur. Lütfen ziyaretçi sayısını sizi yormayacak şekilde sınırlandırın.



- Kesinlikle sigara içmeyiniz. Eğer sigara içmeye devam ederseniz, ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşabilirsiniz.
- Yürüyüş yapmak, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar ve iyileşme sürecini hızlandırır.
- Yataktan aniden kalkmayın. Tansiyonunuz düşebilir, bu nedenle yavaş yavaş doğrularak kalkın.
- Doktorunuzun sizi değerlendirebilmesi için, kontrol muayenesi olmanız gerekir. İlk kontrole ne zaman gitmeniz gerektiğini sorunuz.

SAĞLIKLI GÜNLER DİLEĞİYLE