



Higiena pacjentki po zabiegach operacyjnych ginekologicznych i po cięciu cesarskim

KZ 2
CO 13

Szanowna Pacjentko!

Opatrunki to nie wszystko. W pielęgnacji rany pooperacyjnej znaczenie ma także codzienna higiena ciała, odpowiednie traktowanie blizny, właściwa dieta, a nawet strój oraz prawidłowy dobór aktywności fizycznej. Oto kilka istotnych wskazówek do zastosowania po operacji.

W celu minimalizowania ryzyka zakażenia rany pooperacyjnej również po cięciu cesarskim należy:

- ❖ Brać kąpiel wyłącznie pod prysznicem, w ciepłej wodzie, uważając na to, by strumienia wody nie kierować bezpośrednio na ranę;
- ❖ Myć ranę, co najmniej dwa razy dziennie wodą z mydłem (płynnym) lub żelem, koniecznie bez użycia gąbki lub myjki;
- ❖ Do osuszania rany stosować oddzielny ręcznik lub ręcznik papierowy jednorazowego użytku;
- ❖ Na ranę, aż do jej zagojenia stosować 2x dziennie antyseptyk w postaci wodnego roztworu np. octenidyny;
- ❖ Często wietrzyć ranę pooperacyjną, aż do całkowitego zagojenia;
- ❖ W czasie rekonwalescencji po zabiegu zwrócić uwagę na ubranie – szczególnie te części stroju, które mają styczność z raną. Ubierać się wtedy w coś luźnego, co nie uciska i nie obciera rany i wykonane jest z naturalnego, oddychającego materiału;
- ❖ Często wymieniać wkładki higieniczne przy krwawieniu z dróg rodnych;
- ❖ Pamiętać o konieczności mycia rąk przed dotykaniem rany;
- ❖ Po operacji stosować dietę lekkostrawną, taką, aby znalazły się w niej składniki, które wspomagają gojenie rany i regenerację skóry. Przede wszystkim posiłki bogate w białka, witaminy i minerały, konsumowane w niewielkich ilościach, ale często;
- ❖ Po operacji przez kilka tygodni nie można się wysilać, dźwigać dużych ciężarów czy intensywnie uprawiać sportu. Nie wolno także pozostawać w bezruchu, leżąc w łóżku. W pierwszym przypadku istnieje groźba rozejścia się rany, w drugim ryzyko powstawania zrostów.
- ❖ Obowiązuje zakaz współżycia seksualnego do czasu otrzymania akceptacji lekarza po kontrolnym badaniu ginekologicznym

WAŻNE!

Jeżeli wystąpi którykolwiek z wymienionych niżej objawów:

- ❖ podwyższenie temperatury skóry wokół rany,
- ❖ zaczerwienienie,
- ❖ obrzęk w obrębie rany,
- ❖ ból,
- ❖ wyciek z rany, nieprzyjemny zapach,
- ❖ gorączka

niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.