



**SZPITAL POWIATOWY**

w Limanowej

**Imienia Miłosierdzia Bożego**

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa  
www.szpitallimanowa.pl  
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

## INFORMACJE NA TEMAT ZALECANEJ DIETY ORAZ WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PIELĘGNACJI PO ZABIEGACH GINEKOLOGICZNYCH

### DIETA:

- odpowiednia dieta może pomóc dojść do pełni sił, a także skrócić czas rekonwalescencji, dlatego powinna być bogata w białko, tzw. dieta bogatobiałkowa (np. drób, chude mięso, ryby, produkty mleczne),
- dieta musi zawierać witaminy C, K, A, E, a także witaminy z grupy B oraz cynk (np. orzechy, pełne ziarna, warzywa, owoce),
- dieta powinna być lekkostrawna tj. przygotowywana przez duszenie oraz gotowanie na parze,
- unikaj przetworzonej żywności oraz produktów z konserwantami,
- jedz produkty bogate w błonnik, który zapobiega powstawaniu zapańc (np. owoce, pełnoziarniste pieczywo),
- unikaj używek.

### PIELĘGNACJA:

- kąpiel pod prysznicem, a nie w wannie,
- starannie osuszaj ranę pooperacyjną,
- nie zakładaj opatrunków na ranę pooperacyjną,
- obserwuj krwawienie/plamienie z dróg rodnych (wydzielina utrzymuje się do 6 tyg. po zabiegu),
- higiena krocza - płyny i mydła zawierające pałeczki kwasu mlekowego,
- kontrola oddawanego moczu,
- do 6 tyg. po zabiegu zakaz wzmożonego wysiłku fizycznego wymagającego napinania mięśni tłoczni brzusznej,
- kontrola u lek. ginekologa po 2-3 tyg. od zabiegu.

**Dziękujemy za korzystanie z usług naszego szpitala.  
Lekarze i położne oddziału  
z przyjemnością udzielą odpowiedzi na Pani pytania,  
także po opuszczeniu szpitala - pod numerem telefonu: 18 33-01-718.**

Opracowanie: pol. dypl. A. Kunicka-Mamak

