



Zabiegi ginekologiczne

Jak się do nich przygotować i jak dbać o siebie po powrocie do domu

Przed zabiegiem

Przed zabiegiem najbardziej daje się we znaki stres. Warto więc zastanowić się na zapas, co może nam najbardziej doskwierać?

Przygotuj sobie zajęcie – książkę, muzykę, komfortowe ciuchy – już dawno minęły czasy, gdy pasiasta piżama to przepustka na oddział, w większości szpitali nikt nie ma nic przeciwko temu, żebyś ubrała się w coś wygodnego np. dres czy legginsy. To ważne, szczególnie jeśli zabawisz tam dłużej niż jeden dzień. Zabierz ze sobą podpaski oraz jednorazowy podkład na łóżko. Najgorsze jest czekanie – zorganizuj sobie czas tak, aby jak najszybciej upłynął.

Formalności – wolna głowa równa się mniejszy stres

Przede wszystkim przygotuj niezbędne dokumenty. Dowód osobisty, wynik z laboratorium oraz bieżącą dokumentację medyczną. Zabierz ze sobą wynik grupy krwi. Jeśli chorujesz na jakąś chorobę przewlekłą lub jesteś w trakcie leczenia – poinformuj o tym wcześniej lekarza prowadzącego. Przyjmij rano wszystkie leki, które przyjmujesz na stałe (z pominięciem leków na cukrzycę) popij małą ilością wody.

Przygotowanie :

- nie zmieniaj płynu do higieny intymnej, którego aktualnie używasz – lepiej nie ryzykować, a nóż nowy kosmetyk spowoduje uczulenie – lepiej wypróbować nowy kosmetyk wcześniej
- pacjentka powinna zjawić się na czczo (nie spożywać pokarmów i napojów przez **co najmniej 6 godzin**)
- do zabiegu koniecznie zmyjcie lakieru z paznokci, nie zapomnijcie o tym – w dobie lakierów hybrydowych, to wcale nie pięć minut

Po zabiegu

- 2 godziny po zabiegu pozostań w łóżku (przy wcześniejszym wstaniu może dojść do upadku)
- nic nie pij i nie jedz. (wcześniejsze spożycie może doprowadzić do nudności lub wymiotów)
- zadbaj o jak najszybsze przywrócenie stanu równowagi intymnej. Pomocny może okazać się probiotyk ginekologiczny. Przywróci naturalną florę bakteryjną okolic intymnych – co wpłynie również na stworzenie naturalnej bariery ochronnej przed szkodliwymi drobnoustrojami

Higiena

- podmywaj się regularnie.
- zadbaj o przewiewną i naturalną bieliznę, częsta wymiana wkładek.
- pamiętaj, aby w toalecie podcierać się tylko w kierunku odbytu. Nie ułatwiał bakteriom kałowym wędrówki w okolice krocza
- **przy wypisie upewnij się, że rozumiesz wszystkie informacje które otrzymałaś i wiesz jak dalej postępować**