

## ♦ راهنمای آموزش خودمراقبتی کولپورافی

♦ بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر، نکات زیر را رعایت نمایید :

♦ تا ۱۲ ساعت بعد از عمل نباید چیزی میل کنید.(NPO)

♦ تا زمانی که ناشتا باشید سرم دریافت می کنید.

♦ در صورت خونریزی واژینال حتما به مراقب یا پزشک خود اطلاع دهید.

♦ بعد از هر بار اجابت مزاج محل را با سرم نرمال سالین گرم شستشو و سپس با دستمال جاذب خشک کنید.

♦ شستشوی مهبل با نرمال سالین و خشک کردن محل و تعویض پانسمان بصورت روزانه انجام شود.

♦ ملین (نرم کننده مدفوع) طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.

♦ جهت تقویت عضلات کف لگن ورزش کگل(سفت کردن و شل کردن عضلات پرینه مانند اینکه می خواهید جلوی دفع ادرار خود را بگیرید) را انجام دهید.

♦ از ایستادن به مدت طولانی و انجام کارهای سنگین اجتناب کنید.

♦ مقاربت جنسی ۲ هفته الی یک ماه بعد از ترخیص با نظر پزشک جراح شروع شود.

♦ در صورت بروز درد، خونریزی و ترشحات غیر طبیعی به پزشک خود مراجعه کنید.

♦ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ (آب میوه های مصنوعی و خام، ذرت، کلم، لوبیا، نخود، تربچه خیار و نوشابه های گازدار) خودداری کنید.

♦ با نظر پزشک ابتدا مایعات روشن و صاف مانند چای کم رنگ، آب کمپوت و سپس مایعات کامل مثل سوپ، سپس به مرور رژیم نرم و بتدریج رژیم معمولی جایگزین می شود.

♦ بهتر است از شیر و موز و سیب مصرف نشود.

