

## رژیم غذایی:

- ممکن است چند روز طول بکشد تا روده ها فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرند. در این مدت از زور زدن برای اجابت مزاج خودداری کنید. استفاده از ملین کمک کننده خواهد بود.
- مایعات بیشتری میل نمایید.
- احتمال مشاهده ی مقدار کمی خون در ادرار وجود دارد. ولی در صورت مشاهده لخته خون به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.
- احتمال سوزش ادرار به مدت ۵ - ۱ روز وجود دارد.
- در برخی موارد بیمار ممکن است با سوند مجرا مرخص شود. در این صورت نحوه ی مراقبت از سوند را سوال کنید و در تاریخ تعیین شده برای خارج کردن آن به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

## شروع فعالیت ها:

- پیاده روی روزانه داشته باشید و به تدریج به میزان آن اضافه نمایید.
- استفاده از پله به آرامی اشکالی ندارد.
- برای مدت ۶ - ۴ هفته از انجام فعالیت بدنی سنگین، جا بجا کردن اجسام سنگین تر از ۵ - ۴ کیلوگرم خودداری نمایید.
- ۲ هفته پس از عمل از سرگیری فعالیت های سبک روزمره بلامانع است.
- با نظر پزشک معالج، ورزش مخصوص تقویت عضلات لگن را شروع کنید. (نحوه ی انجام آن را از پزشک یا پرستار سوال کنید)
- وزن خود را کنترل کنید و از اضافه وزن جلوگیری نمایید.

## رانندگی:

۲ هفته پس از عمل، در صورت نداشتن درد و ناراحتی می توانید اقدام به رانندگی نمایید.

## توجهات مهم:

- ⊖ قبل از خروج از بیمارستان، مطمئن شوید گازهای استفاده شده در ناحیه ی واژن، توسط پزشک یا پرستار خارج شده باشد.
- ⊖ لباس زیر باید خشک و تمیز بوده و روزانه تعویض گردد.
- ⊖ بعد از اجابت مزاج، ناحیه ی پرینه (از مقعد تا مجرای ادراری) را از جلو به عقب شسته و خشک نمایید.
- ⊖ از به تاخیر انداختن ادرار اجتناب کنید.
- ⊖ از ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید.

## دارو

- داروی تجویز شده را طبق دستور داده شده مصرف نمایید.
- آنتی بیوتیک تجویزی را پس از غذا و با یک لیوان آب میل کنید.
- از مصرف خودسرانه سایر مسکن ها ویا تجدید نسخه خودداری نمایید.
- در صورت بروز هرگونه مشکل یا حساسیت دارویی جهت تغییر دارو با پزشک معالج تماس بگیرید.

## رابطه زناشویی:

- طور کلی به مدت ۶ - ۴ هفته پس از عمل برقراری رابطه جنسی را به تعویق بیندازید.
- در صورت استفاده از مش لازم است به مدت ۳ ماه از رابطه ی جنسی اجتناب گردد.

## استحمام:

- ۲ روز پس از عمل دوش گرفتن منعی ندارد.
- استفاده از وان، جکوزی و... یا استخر به مدت ۶ - ۴ هفته ممنوع است.

## مراقبت محل عمل:

- چون عمل از راه مجرای تناسلی انجام می پذیرد، وجود خون در ترشحات واژن به مدت ۶ - ۴ هفته طبیعی خواهد بود.
- احساس کشیدگی در قسمت داخل ران به تدریج برطرف خواهد شد.
- بیشترین احساس ناراحتی در ناحیه ی واژن ، باسن و پایین کمر(ناحیه ی دنبالچه) است. که بیشتر مربوط به نحوه قرار گرفتن پاها برای عمل بوده است.
- درد ناحیه ی دنبالچه ممکن است مدت بیشتری ادامه یابد و در وضعیت نشسته بیشتر احساس می شود.
- در جراحی رکتوسل درد پس از عمل بیشتر و کمی طولانی تر است .

## علائم هشدار: ( برای مراجعه فوری به اورژانس یا تماس با پزشک)

- . تب
- . درد شکم یا پشت که بهبود نمی یابد.
- . بند آمدن ادرار
- . خونریزی از واژن
- . خروج ترشحات بد بو از واژن