

*Informació per a pacients***Cirurgia vaginal de prolapse, amb tècnica antiincontinència o sense****Recomanacions**• **Higiene**

Podeu dutxar-vos diàriament, evitant durant 6 setmanes els banys. Realitzeu la higiene perineal, com a mínim, al matí i a la nit.

No us eixugueu amb paper, feu-ho amb una tovallola.

Feu sovint el canvi de compresa. No utilitzeu tampons.

• **Mobilitat**

Reincorporeu-vos gradualment a les vostres activitats habituals. Eviteu durant 8 setmanes aixecar pesos, fer exercici físic i qualsevol altra activitat que afavoreixi la congestió pelviana.

• **Dieta**

Consumiu aliments que afavoreixin la cicatrització dels teixits com són els rics en proteïnes, ferro i vitamina C. Seguiu una dieta rica en fibra per evitar el restrenyiment.

Manteniu una ingesta de líquids d'uns 2 litres diaris.

• **Activitats sexuals**

Eviteu les relacions sexuals coitals durant 6-8 setmanes després de la intervenció.

• **Calmants**

Podeu tenir molèsties; si és el cas, podeu prendre el calmant recomanat en l'informe d'alta.

Proper control mèdic

Es farà a les Consultes Externes de l'ASSIR (CAP Ba-ges). Us citaran a les 4-6 setmanes.

**Incidències**

Sol ser normal l'aparició de:

- Lleugera pèrdua vaginal.
- Alguna dècima de febre.
- Molèsties tipus menstruals.

Acudiu en cas de

- Temperatura superior a 38 °C a partir del 2n dia.
- Dolor intens.
- Pèrdues vaginals superiors a una menstruació.
- Pèrdues vaginals amb mala olor.
- Dificultat per orinar o incontinència urinària postintervenció.

Per a més informació podeu descarregar-vos l'APP d'Althaia al vostre mòbil

