



## **REGULISANJE CREVNOG PRAŽNENJA NAKON VAGINALNE OPERACIJE**

► Nakon vaginalne operacije najbolje je ne vršiti pritisak na predeo vagine naprezanjem pri obavljanju velike nužde. Ako zatvor počne predstavljati problem još dok ste u bolnici, dobićete sredstvo za otvaranje stolice koje će Vam pomoći.

► Čim počnete normalno jesti nakon operacije zatvor možete sprečiti ili ublažiti ishranom koja uključuje hranu bogatu vlaknima i konzumiranjem tečnosti u većim količinama. Vlakna, koja sačinjavaju vlaknastu hranu u biljkama, povećavaju količinu i mekoću stolice pa je stoga manje verovatno da ćete se morati naprezati pri obavljanju velike nužde.

► Jediti redovno u toku dana. Vašem organizmu je potrebna hrana svakih nekoliko sati da biste stimulisali rad creva.

► Uzimajte sledeće vrste hrane koja je bogata vlaknima:

- Voće i povrće (ako je moguće ne skidajte koru)
- Integralni hleb i hleb sa punim zrnom žitarica (sadrži više vlakana, a nekim osobama pomažu soja i hleb od lanenog semena da bi stimulisali rad creva).
- Žitne pahuljice za doručak bogate vlaknima kao što su musli, isl.
- Sušeno voće i orašasti plodovi
- Mekinje (od brašna, pirinča ili ječma) mogu takođe pomoći. Prvo uzmite jednu do dve kašike. Veća količina može prouzrokovati nadutost.
- Nekom osobama pomažu suve šljive. Osim vlakana one sadrže i sastojak koji stimuliše rad creva. Počnite sa šest suvih šljiva ili 1/2 šolje soka od suvih šljiva.

**Pijte puno tečnosti** – najmanje sedam do osam čaša dnevno. Vlakna deluju tako što absorbuju tečnost. Nemojte piti prejake čajeve i kafu jer utiču na stvaranje mokraće i možete dehidrirati.

Idite u toalet čim osetite potrebu, nemojte odlagati.

Ako je potrebno, uzimajte sredstvo za otvaranje stolice koje Vam je doktor propisao. Ako i dalje budete patili od zatvora ili se još uvek morate naprezati pri obavljanju velike nužde, kontaktirajte svog doktora opšte prakse.