



KADIN HASTALIKLARI BİLGİ NOTU: MAYIS 2002

## **Dölyolu onarım ameliyatının ardından kabızlıktan kaçınma**

Dölyolu onarım ameliyatının ardından, büyük tuvaletini yapmak için ıkınarak dölyolu bölgesine baskı yapmaktan kaçınmak gerekir.

Kabızlığın hastanede kalışınız sırasında sorun olması halinde, size barsak yumuşatıcı (müshil) ilaçlar verilecektir.

Ameliyatın ardından normal beslenme düzeninize döndüğünüzde lifli madde oranı yüksek yiyecekler yiyerek ve bol miktarda sıvı içerek kabızlığın önlenmesinde ya da hafifletilmesinde yardımcı olabilirsiniz.

Bitkilerdeki selüloz olan lifli madde, dışkının hacmini ve yumuşaklığını artırır ve dışarı çıkma için ıkınma zorunluluğu olasılığını azaltır.

Gün boyunca düzenli olarak yiyiniz. Barsakların düzenli çalışması için birkaç saatte bir birşeyler yemeniz gerekir.

En iyi sonucu almak için, çeşitli yiyeceklerden lifli maddeleri beslenmenize dahil ediniz.

Aşağıda belirtilen lifli madde bakımından zengin yiyecekleri yiyiniz:

- Meyve ve sebzeler (eğer mümkünse kabuklu olarak).
- Kepek ve taneli ekmek (bol taneli çeşitleri daha fazla lifli madde içermekte ve bazı kişiler soya ve ketentohumu ekmeklerini barsakların çalışmasında yararlı bulmaktadırlar).
- Muesli, Allbran, Guardian, Healthwise, Bran Plus, v.s. gibi lifli madde bakımından zengin kahvaltılık tahıllar.
- Fırınlanmış fasulye, barbunya ve kırık bezelye gibi kuru fasulye ve baklagiller.
- Kuru meyveler ve fındık, fıstık gibi kabuklu yemişler.
- Ayrıca, buğday, prinç, arpa veya yulaf kepeği gibi kepekler de yararlı olabilir. Bir iki çay kaşığı ile başlayınız. Fazla miktarda yenilen kepek gaz ya da şişkinliğe neden olabilir.

# A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



KADIN HASTALIKLARI BİLGİ NOTU: MAYIS 2002

Dölyolu onarım ameliyatının ardından kabızlıktan kaçınma (1. Sayfanın devamı)

- Kuru eriği bazı kişiler çok yararlı bulmaktadır. Kuru erik lifli maddenin yanı sıra, barsakları çalıştıran bir madde de içermektedir. Altı erik yiyerek ya da ½ fincan erik suyu içerek başlayınız.

Bol miktarda sıvı içiniz – günde en az yedi ya da sekiz bardak. Lifli madde sıvıyı emerek etkili olur. Yeterince sıvı almamanız kabızlığı artırabilir. Çok sık idrara çıkılmasına yol açtığından ve su kaybına neden olabileceğinden, çok fazla miktarda demli çay ya da koyu kahve içmeyiniz.

Tuvalet ihtiyacınız olduğunda gidermeyi ihmal etmeyiniz.

İhtiyaç duymanız halinde, doktorun verdiği barsak yumuşatıcı ilaçları kullanınız. Barsaklarınızın çalışmaması ya da dışarı çıkmak için ıkınma durumunuzun devam etmesi halinde Aile Doktorunuza/doktorunuza başvurunuz.

**Herhangi bir soru ya da sorununuzun olması halinde,  
Pazartesi – Cuma günleri arası her an koğuşu arayabilirsiniz.  
Tel: (03) 9344-2364.**