

PROCEDURA GESTIONE PERIOPERATORIA DELLA PAZIENTE GINECOLOGICA

ALLEGATO 3

INDICAZIONI UTILI ALLE PAZIENTI CHE SI STANNO PER SOTTOPORRE A INTERVENTI GINECOLOGICI E TAGLIO CESAREO

1. LEGGERE ATTENTAMENTE LE NOTE INFORMATIVE RELATIVE AL PROPRIO INTERVENTO

2. ALIMENTAZIONE

Nei giorni che precedono l'intervento è opportuno seguire le seguenti indicazioni (non indicata nelle pazienti diabetiche)

Dieta nei 10-14 gg precedenti l'intervento (1800-200 Kcal/die):

- 4\5 pasti/die
- proteine ad alto valore biologico ad ogni pasto
- 1.5-2 L di acqua o tisane al giorno
- evitare digiuni lunghi o pasti troppo abbondanti

colazione	Yogurt bianco 125 g + fiocchi d'avena 40 g + frutta fresca 150 g oppure Latte 200 ml + pane integrale 40 g + miele 10 g + 1 kiwi oppure Yogurt greco 150 g + noci 15 g + miele 10 g + frutta rossa oppure Cappuccino con latte 200 ml + 3 fette biscottate con marmellata
pranzo	Risotto al parmigiano (riso 70 g + grana 15 g) + pollo o tacchino 100 g + verdure oppure Pasta 70 g con sugo di tonno o ragù + verdure grigliate + olio EVO 10 g oppure Orzo o Farro 80 g + legumi (lenticchie o ceci) 100 g + olio EVO 10 g + verdure oppure

Revisione n°3 del 10/11/25- Dott.ssa Giulia Montan

Allegato n° 3

Procedura PR0169 gestione perioperatoria della paziente ginecologica

	Pasta integrale 70 g + verdure + olio EVO 10 g + sgombro/orata/tonno 80 g
cena	<p>Filetto di pollo 120 g + patate lesse 200 g + insalata + frutta</p> <p>oppure</p> <p>Merluzzo 150 g + patate lesse 200 g + carote cotte + 1 frutto</p> <p>oppure</p> <p>Uova 2 + formaggio fresco 40 g + carote e zucchine al vapore</p> <p>oppure</p> <p>Frittata con 2 uova + verdure + 1 fetta di pane + frutta</p> <p>oppure</p> <p>Salmone 150 g + verdure al vapore + pane 40 g + frutta</p> <p>oppure</p> <p>Filetto di pesce 150 g + purè 150 g + mela cotta</p> <p>oppure</p> <p>Hamburger vegetale 100 g + verdure al vapore + pane 60 g + frutta</p>
Spuntini	<p>Yogurt o piccolo frullato di frutta</p> <p>oppure</p> <p>Yogurt greco 150 g + frutta secca 10 g</p> <p>oppure</p> <p>20 g mandorle</p>

Dalla mezzanotte del giorno precedente l'intervento osservare il digiuno da cibi solidi.

E' consigliato bere liquidi chiari (ACQUA- fino a mezzo bicchiere) fino alle 6 del mattino dello stesso giorno dell'intervento; alla stessa ora è consigliato assumere le abituali terapie (se non sono state sospese dal ginecologo o dall'anestesista in previsione dell'intervento)

Dieta post-intervento” dalla sera del giorno dell’intervento a 5 giorno:

Giorno 0 (per le pazienti dimesse)

cena	- Brodo vegetale leggero filtrato (200 ml) oppure - Crema di riso o semolino in brodo (150 g) - Mela cotta o pera cotta (100 g) - Acqua a piccoli sorsi
-------------	---

Giorno 1

colazione	tè o camomilla, 2 fette biscottate con marmellata
pranzo	passato di verdura con pastina (150 g), pollo lessso (60 g) o merluzzo lessso (70 g), mela cotta
cena	purè di patate (150 g), sogliola al vapore (80 g) o lenticchie al vapore (100 g), carote lesse
spuntini	yogurt magro o banana matura

Giorno 2

colazione	latte parzialmente scremato (200 ml) con biscotti secchi o fette biscottate con marmellata
pranzo	passato di verdura con semolino e 1 cucchiaino d’olio, vitello lessso (80 g), pera cotta
cena	sogliola o nasello al vapore (80 g), patate lesse, mela cotta
spuntini	yogurt magro o frutto matura

Giorno 3

colazione	yogurt con 3 cucchiari di cereali
pranzo	pasta con verdure (150 g), carne/pesce 100 g oppure pasta al ragù leggero (150 g), vitello o pollo (100–120 g), contorno di verdure
cena	uova strapazzate o al tegamino (1–2), zucchine al vapore, pane (40 g), frutta cotta oppure orata o branzino al forno (120 g), purè di patate, pane (40 g), mela cotta
spuntini	yogurt magro o frutto matura

Giorno 4-5

colazione	latte o yogurt, cereali o pane e marmellata, frutta secca (20 g)
pranzo	pasta o riso con verdure, carne o pesce, verdura cotta, frutta fresca oppure pasta con condimento semplice e olio, carne o pesce, verdura cotta, pane, frutta
cena	legumi decorticati , pane, verdure e frutta oppure uova o formaggi freschi (ricotta, crescenza), purè o riso, frutta cotta
spuntini	yogurt magro o frutto matura

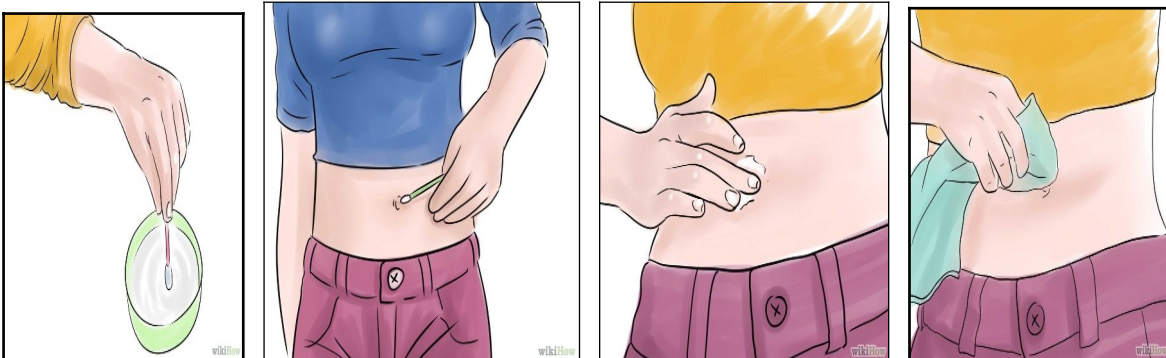
Indicazioni generali

- ⌚ Introdurre alimenti solidi entro 6–8 ore dall'intervento se la paziente è vigile e stabile.
- ⌚ Bere almeno 1,5 L/die di acqua o tisane.
- ⌚ Evitare alimenti fritti, grassi o speziati per la prima settimana.
- ⌚ Preferire cotture al vapore, lesse o al forno.
- ⌚ Adattare quantità e tempi in base alla tolleranza individuale e all'intervento eseguito.

Nei 10 giorni che precedono l'intervento e nei 10 che lo seguono è consigliato assumere fermenti lattici (lattobacilli e bifidobatteri nella formulazione che si preferisce: yogurth, bevande da bere, polveri solubili, compresse purchè in formulazioni da almeno 10 miliardi).

3. NORME IGIENICO-COMPORTAMENTALI

1. E' indicata la sospensione del fumo di sigaretta
2. E' consigliato eseguire attività fisica, o almeno 30 minuti di camminata di buon passo ogni giorno
3. La mattina dell'intervento eseguire una doccia con lavaggio dei capelli, con particolare attenzione alla pulizia della zona ombelicale e rimuovere eventuali piercieng.



4. Rimuovere il trucco dal viso e lo smalto dalle unghie di mani e piedi, anche eventuali unghie ricostruite (almeno 1 unghia per mano)
5. Non utilizzare creme, profumi, deodoranti o talco
6. Togliere anelli e tutti i gioielli, compresi eventuali piercing
7. Rapporti sessuali protetti a partire dall'ultima mestruazione prima dell'intervento, se è in età fertile
8. Uno o due giorni prima dell'intervento eseguire depilazione genitale **COMPLETA** se l'intervento lo prevede: laparoscopico, laparotomico o vaginale

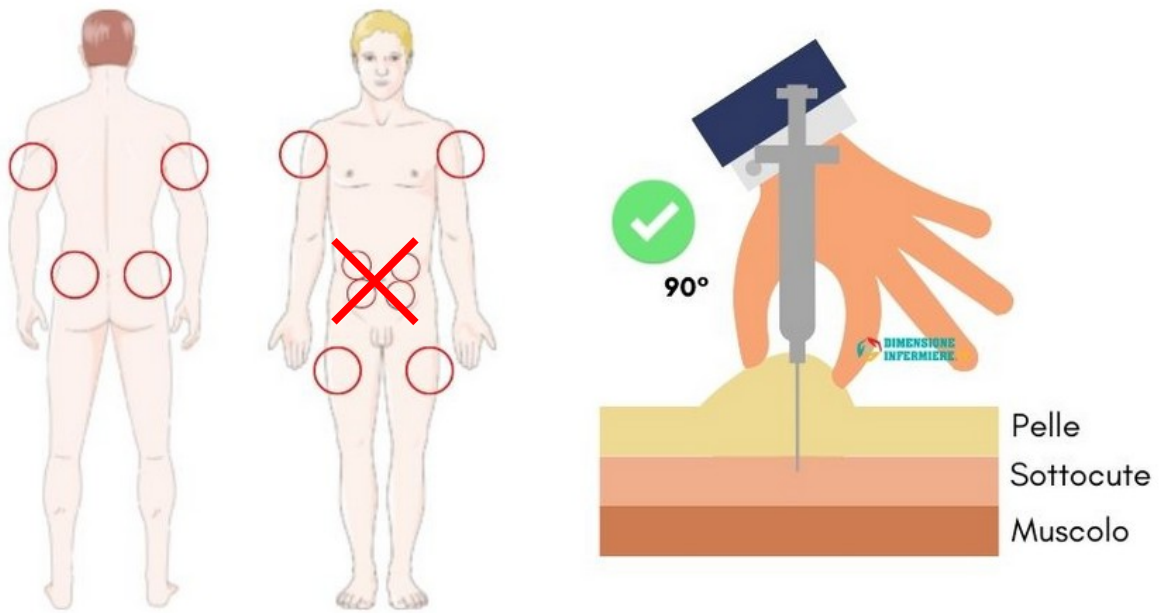
(NON nel caso di isteroscopie, conizzazioni o revisione di cavità uterina)

4. AUTOSOMMINISTRAZIONE DI EPARINA

Sottoporsi a intervento chirurgico programmato con modalità laparoscopica (piccole incisioni addominali) o laparotomico (taglio addominale) o vaginale sono condizioni che aumentano il rischio di sviluppare di trombosi ed embolie in persone con fattori di rischio: patologie gravi, ma prevenibili grazie alla somministrazione di eparina (fluidificante del sangue venoso). In alcuni casi l'intervento va profilassato con la somministrazione di eparina sottocute.

La fiala che le viene consegnata (enoxaparina 4000U) va somministrata secondo le seguenti regole:

- da sola (autosomministrazione)
 - lavare bene le mani
 - prendere le siringhe predosate senza togliere l'aria presente
 - disinfettare una delle porzioni di cute evidenziate nel disegno, **POSSIBILMENTE NON L'ADDOME**
-
- sollevare un pizzico di cute e trasfiggere la cute con la siringa verticale



- poi rilasciare la cute e **non** massaggiare per evitare la formazione di lividi

Alla dimissione questo tipo di terapia sarà proseguita per alcuni altri giorni in base ai suoi eventuali ulteriori fattori di rischio e al tipo di patologia per cui è stata operata.