

Plan de recuperare rapidă postnatală și postoperatorie ginecologică

1. Recuperarea după nașterea vaginală

- Monitorizarea involuției uterine și a sângerării lohiale în primele zile postpartum.
- Aplicarea de gheață locală și analgezice pentru calmarea disconfortului perineal.
- Evitarea constipației prin hidratare și dietă bogată în fibre.
- Educație privind igiena intimă și tehnici corecte de alăptare.

2. Recuperarea după operația cezariană

- Mobilizarea precoce în primele 8-12 ore postoperator pentru prevenirea complicațiilor tromboembolice.
- Controlul durerii prin analgezie multimodală, adaptată alăptării.
- Îngrijirea plăgii operatorii și educația pacientei privind semnele de infecție.
- Reluarea treptată a activităților zilnice, evitând efortul fizic intens în primele 6 săptămâni.

3. Mobilizare precoce

- Se recomandă mobilizarea precoce (în primele 6-12 ore postoperator) pentru a reduce riscul de tromboembolism venos și a stimula tranzitul intestinal.
- Începerea cu ridicarea în poziție șezândă, apoi trecerea progresivă la ortostatism și mers.
- Evitarea repausului prelungit la pat, cu excepția cazurilor contraindicate medical.

4. Controlul durerii

- Se utilizează analgezice multimodale conform protocoalelor instituționale (paracetamol, AINS, opioide la nevoie).
- Evaluarea periodică a durerii prin scale validate (ex. VAS).
- Se recomandă evitarea automedicației postexternare.

5. Îngrijirea plăgii operatorii

- Monitorizarea zilnică a plăgii pentru semne de infecție (eritem, secreții, durere locală).
- Educația pacientei pentru igiena locală și semnale de alarmă.
- Îndepărtarea firelor conform indicației medicale (7-10 zile pentru fire neresorbabile).

6. Nutriție și hidratare

- Reluarea alimentației orale precoce postoperator, dacă nu există contraindicații.
- Dietă echilibrată, bogată în fibre, proteine și lichide pentru susținerea vindecării și prevenirea constipației.
- Suplimentare cu fier sau multivitamine postoperator, la nevoie.

7. Reechilibrare psiho-emoțională

- Evaluarea stării emoționale postpartum și postoperator (ex. screening pentru depresia postnatală).
- Încurajarea comunicării cu personalul medical și familia.
- Consiliere psihologică la nevoie, mai ales în caz de traume obstetricale sau intervenții oncologice.

8. Reluarea activităților fizice și sexuale

- Activitatea fizică ușoară se poate relua la 2 săptămâni postoperator, în funcție de tipul intervenției.
- Reluarea vieții sexuale se recomandă după minim 6 săptămâni și cu acordul medicului curant.
- Evitarea efortului fizic intens și a ridicării de greutate timp de cel puțin 4-6 săptămâni.

9. Monitorizare medicală postoperatorie

- Control ginecologic la 4-6 săptămâni postoperator sau mai devreme dacă apar simptome de alarmă.
- Urmărirea semnelor de infecție, sângerare, tulburări menstruale sau dureri persistente.
- Plan personalizat de urmărire în cazul intervențiilor oncologice sau al complicațiilor intraoperatorii.