



INSTITUTO CLÍNICO E CIRÚRGICO DE BRASÍLIA

## Instruções de Cuidados para Cirurgia de Hérnia Umbilical e/ou Epigástrica

---

### O que Esperar?

#### INTERNAÇÃO HOSPITALAR

Planeje receber alta em até 6h após a operação, então planeje que um amigo ou familiar o leve para casa.

#### DIETA

O reparo de sua hérnia não requer nenhuma restrição alimentar após a cirurgia. Muitos pacientes acham que seu apetite diminui por uma ou duas semanas após a cirurgia sendo este um resultado normal do estresse da cirurgia - seu apetite deve retornar com o tempo. Se você sentir náuseas persistentes ou não conseguir ingerir líquidos após a alta, entre em contato com seu médico.

#### CUIDADOS COM A FERIDA

Não há problema em tomar banho por volta de 24 horas após a cirurgia. Se você tiver curativos nas incisões, tire-os antes de tomar banho.

Você deve ver pequenos pedaços de fita adesiva (chamados de Micropore) no local da incisão. Não há problema em molhar essas pequenas fitas no chuveiro. As fitas começarão a soltar nas pontas 7 a 10 dias após a cirurgia - neste período, elas fizeram seu trabalho e você pode removê-las, se desejar. Você não precisa repô-las quando vier para a consulta pós-operatória.

Sem banhos em piscinas ou banheiras de hidromassagem por duas semanas.

Procuramos fechar suas incisões para deixar a menor cicatriz possível. Não coloque nenhuma pomada ou outro medicamento nas incisões - isso não as fará "cicatrizadas melhor".

#### ATIVIDADES FÍSICAS

Existem algumas restrições à sua atividade após a correção da hérnia. Embora cada pessoa se recupere de maneira diferente, você deve contar com um período de recuperação de 1 a 2 semanas. Você deve tomar cuidado para não fazer esforços na parede abdominal, especialmente na primeira semana após a cirurgia. Em geral, todas as atividades extenuantes devem ser evitadas até que você seja informado de que pode realizá-las. Não há restrições médicas em andar, subir escadas devagar, ter relações sexuais, desde que não doa. Na verdade, manter-se em movimento melhorará sua recuperação. No entanto, se não se sentir bem, não o faça. Vá com calma e deixe a dor ser seu guia.

#### TRABALHO

Cada pessoa volta ao trabalho em momentos diferentes, a depender vários fatores como tipo de trabalho, tipo de cirurgia, sensibilidade a dor e etc. Como um guia aproximado, a maioria dos pacientes tira pelo menos 1 a 2 semanas de folga antes de retornar ao trabalho.

## DIRIGIR

Em geral, você será liberado para dirigir quando não precisar dos analgésicos (prescritos) por dois dias consecutivos e quando se sentir bem - quando puder entrar e sair do carro sem desconforto e a frenagem poder ser realizada sem dificuldade ou dor. Se planeje com a ajuda para dirigir de e para seus compromissos.

## FUNCIONAMENTO INTESTINAL

Os movimentos intestinais voltam gradualmente após a operação podendo levar a até 5 dias para a primeira evacuação - desde que você não sinta náuseas ou dor abdominal, esta variação é aceitável. Alguns pacientes apresentam cólicas ou diarreia, nas duas primeiras semanas - os intestinos geralmente se tornam mais regulares com o tempo.

Esta variação no funcionamento intestinal pode se tornar um problema para alguns pacientes no pós-operatório, e o esforço evacuatório aumenta o desconforto abdominal. Serão prescritos medicamentos para ajudar a aliviar este problema, use conforme as instruções. Frequentemente, 2 colheres de sopa de Leite de Magnésia ou Óleo Mineral duas vezes ao dia podem ajudar a aliviar esse problema. Isso deve ser continuado até que seus intestinos tenham voltado ao normal. Entre em contato com seu médico se os sintomas persistirem por mais de 5 dias.

## SEROMA

Alguns pacientes acham que a hérnia "retorna" logo após a cirurgia. Não se preocupe - esta é uma sensação e / ou aparência normal. A correção da hérnia não falhou - o local onde o conteúdo da hérnia estava às vezes pode se encher de fluido pós-operatório - esse fluido é um resultado normal da dissecação e geralmente será absorvido pelo corpo em algumas semanas. Usar a cinta abdominal ajudará a reduzir / comprimir esse fluido.

## QUANDO CHAMAR

Ligue para o seu cirurgião se ocorrer alguma das seguintes situações:

- Febre 37.8°C ou maior
- Calafrios
- Dor que aumenta com o tempo
- Vermelhidão, calor ou pus drenando dos locais de incisão
- Náusea persistente ou incapacidade de ingerir líquidos