0–7. Gün: ERKEN POSTOPERATİF DÖNEM (Hastane Dönemi)

0. Gün (Ameliyat Sonrası İlk 24 Saat)

Beslenme

- Tamamen NPO (ağızdan hiçbir şey yok)
- Gerektiğinde nazogastrik sonda ile drenaj
- IV sıvı: İzotonik + gerekirse elektrolit replasmanı
- IV proton pompa inhibitörü (PPI): Pantoprazol 40 mg IV 2x1
- Gerektiğinde antibiyotik + analjezi

Dikkat

- Karın acısı, taşikardi, ateş, batında hassasiyet yönünden sık takip
- Oksijen satürasyonu takibi

1.–2. Gün

Beslenme

- NGT çıkmışsa veya drenaj azalmışsa:

  Berrak sıvı diyeti

  - Su
  - Elma suyu (şekersiz)
  - Et/tavuk suyu
  - Posa içermeyen jel kıvamında sıvılar

Yasaklar:

- Süt ve süt ürünleri
- Gazlı içecek
- Çay/kahve
- Posa içeren hiçbir şey (meyve püresi dahil)

Aktivite

- Odanın içinde kısa yürüyüşler
- Yatak içi solunum egzersizleri (her saat 5–10 derin nefes)

Dikkat

- Artan karın ağrısı, bulantı, ateş olursa beslenmeyi hemen durdur.

3.–4. Gün

Beslenme

Tam sıvı diyet

- Çorba (süzme mercimek, yayla—taneli olmadan)

- Protein destekli sıvılar
- Şekersiz komposto suyu
- Sıvı probiyotik (yoğurt değil!)

Aktivite

- Koridorda 5–10 dk yürüyüş, günde 3–4 kez
- Yatak içi bacak güçlendirme egzersizleri

Dikkat

- Şişkinlik–karın ağrısı olursa diyeti bir önceki aşamaya geri döndür.

5.–7. Gün

Beslenme

Püre diyetine geçiş

- Yoğurt (az yağlı)
- Püre sebze (kabak, patates, havuç)
- Püre et/tavuk (çok iyi ezilmiş)
- Muz püresi
- Süzme çorbalar

Yasaklar

- Süt (tam yağlı)
- Kızartma
- Asitli içecek
- Bakliyat
- Kahve
- Baharat
- Ekşi gıdalar

Taburculuk Kriterleri

- Oral alım iyi
- Gaz-gaita çıkışı
- Vital bulgular stabil
- Yara yerleri temiz
- Ateş yok

TABURCULUK SONRASI PROGRAM (1. Hafta – 2. Hafta)

1. Hafta (Evde 8–14. Günler)

Beslenme

Püre–yumuşak diyet

- Buharda pişmiş sebze
- Haşlama tavuk (didiklenmiş)
- Lor peyniri
- Yumuşak makarna (tane tane değil, ezilmiş)
- Yulaf lapası
- Muz, elma püresi

Yasaklar

- Kuru bakliyat
- Gaz yapan her şey
- Kola, gazoz
- Çiğ sebze–meyve
- Narenciye
- Yağlı et/kıyma
- Kızartma
- Kahve

Aktivite

- Ev içinde sık yürüyüş
- Ağır kaldırma yasak
- Merdiven çıkabilir ama yavaş
- Ağırlık egzersizi yasak

Pansuman & Banyo

- Yarada akıntı yoksa 3. günden itibaren hızlı duş serbest
- Pansuman: 2 günde bir, kuru gazlı bez
- Kızarıklık/akıntı olursa kontrol

İlaçlar

- PPI: Pantoprazol 40 mg PO 2x1 (1 ay)
- Antibiyotik (metronidazol + seftriakson) → 7 günlük kür tamamlanır
- Analjezik: Parasetamol 3x1
- Probiyotik tablet 1x1

Kontrol

- 10. günde poliklinik kontrolü (dikiş/yara check)

2. Hafta (15–21. Gün)

Beslenme

Yumuşak gıdalara genişletilmiş diyet

- Fırında sebze
- Haşlama balık
- Tost (çok hafif, kaşar az miktar)
- Yoğurt + yulaf
- Süt (az yağlı, küçük miktarda denenir)

Sağlıklı Günler Dilerim.

Geçmiş Olsun.