

## Suolistoleikkauksen jälkeen

### Ruokavalio

- Kotona saa syödä normaalisti.
- Ruoka pitää pureskella niin huolellisesti, että se muuttuu suussa sosemaiseksi. Ruokailun tulee sujua rauhallisesti.
- Leikkauskohdassa on aluksi turvotusta ja saumakohta on ahdas, joten on parempi syödä pienehköjä aterioita kerrallaan, mutta useammin.

### Vatsan toiminta

- Ulosteen ja ilman tuloa ei saa pidätellä, ettei leikkausalueelle aiheudu paineita.
- Useimmiten suoli toimii aluksi liiankin nopeasti, mutta tasoittuu normaaliksi. Myös verta saattaa tulla ulosteen mukana pieniä määriä jopa viikkojen ajan.
- Peräruiskeita ei saa käyttää.

### Liikkuminen ja harrastukset

- Nouse vuoteesta kyljen kautta, jolloin et rasita leikkausaluetta. Käytä tätä ylösnousutekniikkaa muutaman viikon ajan.
- Jalkeilla voi olla voinnin mukaan. Liikuntaa tulee lisätä päivittäin. Ulkoilu, kevyt liikunta ja terveellinen ravitsemus ovat hyväksi toipumiselle.
- Avoleikkauksen yhteydessä raskaita, yli kolmen kilon painoisia nostamisia ja ponnistuksia on hyvä välttää neljän viikon ajan haavan repeämisen estämiseksi.
- Tähystysleikkauksen yhteydessä rasitus on sallittu jo kahden viikon kuluttua leikkauksesta.
- Ponnistelua vaativat harrastukset voit aloittaa noin kuuden viikon kuluttua leikkauksesta.

### Haava

- Haavanhoito-ohjeen saat kotiutuksen yhteydessä erikseen.

**Ongelmatilanteissa ota yhteyttä hoitavaan yksikköön, terveyskeskukseen tai alueesi päivystykseen.**