

رژیم غذایی سه روز اول پس از جراحی

در طی 2 روز اول پس از جراحی رژیم شما فقط و فقط باید متشکل از مایعات شفاف باشد. میزان شفافیت مایعات در این مرحله باید جوری باشد که بتوانید از میان آن، طرف دیگر لیوان را ببینید.



• روز اول

1. مصرف مایعات شفاف را در روز اول از 15 میلی لیتر یا یک قاشق غذاخوری به ازای هر نیم ساعت شروع کنید و این کار را تا دو ساعت ادامه دهید.
2. پس از دو ساعت، تا پایان روز و زمان خواب، هر 15 دقیقه یکبار، 1 قاشق غذاخوری مایعات شفاف بخورید.

• روز دوم تا سوم

1. از روز دوم تا روز سوم، هر 15 دقیقه یکبار، 2 قاشق غذاخوری مایعات شفاف بخورید.
2. از زمانی که در بیمارستان به هوش می آید، می توانید با نظر تیم پیگیری، پیاده روی را شروع کنید.

مواد غذایی مجاز از روز اول تا سوم پس از جراحی

• آب معمولی

• مکمل پروتئین (بسته به تجویز توسط مشاور تغذیه و به میزان تعیین شده)

• آب میوه طبیعی رقیق شده بدون شکر (نصف لیوان آب میوه باید با نصف لیوان آب رقیق شود)

• عصاره گوشت یا مرغ چربی گرفته شده

توصیه‌های مهم

1. شما باید در طول روز 1700 تا 2000 سی سی آب و مایعات بنوشید. بتدریج و در طی روزهای پس از ترخیص از بیمارستان با توجه به افزایش تحمل به مایعات، میزان دریافتتان را افزایش دهید.
2. هرگاه رنگ ادرار شما زرد تیره یا کدر شد و بوی بدی گرفت، یعنی بدنتان کم آب شده و به مایعات احتیاج دارد.
2. شش تا هفت وعده غذایی کم‌حجم در این مرحله نیاز شما را برطرف می‌کند. بیشتر از مقدار توصیه شده نخورید و به غذاهای جامد اصلاً ناخنک نزنید.
2. مصرف چای کم‌رنگ یا چای گیاهی در این مرحله مجاز است؛ اما از نوشیدن نوشابه، آب گازدار، نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه و نسکافه، شیر، آب میوه صنعتی، آب میوه رقیق نشده یا آب میوه طبیعی حاوی شکر خودداری کنید.
3. بهتر است آب میوه رقیق شده‌ای (1/2 لیوان آب میوه + 1/2 لیوان آب معمولی) که در این مرحله مصرف می‌کنید آب سیب یا انگور باشد.
4. آب و مایعات را جرعه جرعه بنوشید و از سر کشیدن یکباره آن خودداری کنید چون باعث دل درد یا تهوع و استفراغ می‌شود. به هیچ وجه از نی برای نوشیدن استفاده نکنید چون هوای اضافی وارد معده‌تان شود.
6. در روزهای اول پس از جراحی از مایعات شیرین مانند چای نبات استفاده نکنید چون ممکن است باعث سرگیجه و تعریق و طپش قلب شود.
7. پرهیز از مصرف سیگار و قلیان در این مرحله لازم است چون باعث ناراحتی و افزایش ریفلاکس و یا بازگشت غذا از معده به دهان خواهد شد.
8. در صورتیکه مکمل پروتئین برای شما تجویز نشده یا مقدار دقیق مصرف را نمی‌دانید، به هیچ وجه مصرف آن را به صورت خودسرانه شروع نکنید.

مصرف الکل و نوشیدنی‌های
الکلی در این مرحله بسیار
خطرناک بوده و ممکن است
باعث شوک یا حتی مرگ شود.
در ضمن جویدن آدامس و
آبنبات نیز اصلاً توصیه
نمی‌شود.

نمونه برنامه غذایی روز اول تا سوم پس از جراحی

ساعت 8 صبح: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 9 صبح: 1 فنجان چای کم‌رنگ بدون قند یا شکر

ساعت 10 صبح: یک فنجان آب میوه طبیعی بدون شکر رقیق شده (نصف فنجان آب میوه باید با نصف فنجان آب رقیق شود)

ساعت 12 ظهر: یک فنجان عصاره گوشت یا عصاره مرغ (کاملاً صاف شده و بدون هر گونه تکه‌های گوشت یا سبزیجات)

ساعت 1 بعد از ظهر: یک فنجان چای سبز یا چای بابونه بدون قند یا شکر

ساعت 3 بعد از ظهر: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 5 بعد از ظهر: یک فنجان آب میوه طبیعی بدون شکر رقیق شده (نصف فنجان آب میوه باید با نصف فنجان آب رقیق شود)

ساعت 6 بعد از ظهر: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 7 بعد از ظهر: یک فنجان عصاره گوشت یا عصاره مرغ (کاملاً صاف شده و بدون هر گونه تکه‌های گوشت یا سبزیجات)