



## SABELEKO HERNIA (Zilborrekoa, epigastrikoa...) (Ebakuntzaren osteko zainketak eta gomendioak)

1. Hasieran, hartu dieta biguna, zuntz ugarikoa (frutak, barazkiak, lekaleak), eta edan likido ugari, idorreria saihesteko.
2. Hartu tenperatura arratsalde-gau partean hurrengo egunetan. 38°C edo gehiagoko tenperatura baduzu, kontsulta ezazu zure familia-medikuarekin.
3. Ebakuntzaren bigarren egunetik aurrera dutxatu edo garbitu daiteke zauriaren eremua. Aurretik, apositua kenduko duzu. Zauria dutxatu eta ondo lehortu ondoren, apositu berri batez estali edo airean utz dezakezu (nahiago duzun bezala).
4. Ez kezkatu zauriaren inguruan ubeldura baten moduko kolore biolazeo txiki bat agertzen bada (pixkanaka kenduko da eta kolorea aldatuko da).
5. Ez egin intentsitate handiko ahaleginik, ezta pisurik hartu ere (>3 Kg) interbentzioaren ondorengo lehen egunetan. Egin bititza aktiboa; ibili eta paseatu behar duzu.

### JOAN LARRIALDIETARA:

- Min handia edo jarraikorra baduzu, eta agindutako analgesikoek arintzen ez badute.
- Gonbitoak behin eta berriz badituzu.
- 38° edo gehiagoko sukarra baduzu.