

# First Steps After Bariatric Surgery

We are here to guide you every step of the way and want you to be successful. Please follow the instructions you've been given and use this guide as another tool to a better life and a better you.

## Fluids

It's important to keep yourself hydrated to decrease your risk of complication. A smaller stomach means that you must drink liquids in smaller amounts.

- Sip **small** amounts of fluid throughout the day. It's important for you to **sip** these liquids **slowly**.
- Use the medicine cups you've been given and set reminders to drink every 10 minutes or 5-6 times an hour.
- Aim to drink 64 ounces of fluids every day. Sugar-free water flavorings can improve the taste of water.
- Carry a water bottle with you wherever you go.
- Follow the guidelines in your diet manual.
- Do not use a straw or gulp liquids. It can make you feel bloated and gassy.

## Call your doctor if you have:

- A fever over 101°F or chills
- A red bleeding or draining incision
- Frequent or persistent vomiting
- Increased pain
- Pain in your legs or chest
- Trouble breathing

## Constipation

Changes in bowel habits are not uncommon after surgery.

- Staying well hydrated can reduce your risk of constipation.
- You may take an over-the-counter stool softener such as Colace® or the generic version called docusate sodium.
- Increase your fiber. You should use a fiber supplement such as Benefiber® daily. Follow the directions you received at hospital discharge. Start with 2 teaspoons of Benefiber every day and increase as directed with each stage of your diet.
- Increase your activity. Walking is a simple way to do this.
- Follow the recommendations outlined in your discharge instructions.

Please call the office with any questions or concerns at: **484-628-5673**



Weight Loss Surgery  
and Wellness Center

READING HOSPITAL

Advancing Health. Transforming Lives.

# Primeros pasos a seguir luego de una cirugía bariátrica

Estamos aquí para guiarlo en cada paso del camino y queremos que tenga éxito. Siga las indicaciones que le dieron y use esta guía como una herramienta más para mejorar su vida y su versión de si mismo.

## Líquidos

Es importante mantenerse hidratado para disminuir los riesgos de complicaciones. Un estómago más pequeño significa que debe beber menores porciones de líquidos.

- Beba **pequeñas** cantidades de líquidos a lo largo del día. Es importante que **beba** estos líquidos **lentamente**.
- Utilice los vasos medicinales dosificadores que le han entregado y configure recordatorios para beber cada 10 minutos o de 5 a 6 veces por hora.
- Intente beber 64 onzas de líquidos todos los días. Los saborizantes para agua sin azúcar pueden mejorar el sabor del agua.
- Lleve una botella a donde sea que vaya.
- Siga las pautas en el manual de su dieta.
- No use sorbetes ni engulla los líquidos. Esto puede hacer que se sienta hinchado y con gases.

## Llame al médico si tiene:

- Fiebre de más de 101 °F o escalofríos
- Una hemorragia o una incisión sangrante
- Vómitos frecuentes o persistentes
- Aumento en la sensación de dolor
- Dolor en las piernas o en el pecho
- Dificultad para respirar

## Constipación

Los cambios en los comportamientos intestinales no son poco frecuentes después de la cirugía.

- Mantenerse bien hidratado puede reducir el riesgo de constipación.
- Puede tomar un ablandador de heces de venta libre como Colace® o la versión genérica llamada docusato de sodio.
- Aumente el consumo de fibra. Debe utilizar un suplemento de fibra alimentario como Benefiber® a diario. Siga las instrucciones que ha recibido en el alta del hospital. Comience con 2 cucharadas de té de Benefiber al día y aumente la dosis según las indicaciones en cada etapa de su dieta.
- Aumente la cantidad de actividad física. Las caminatas son una manera simple de hacerlo.
- Siga las recomendaciones indicadas en las instrucciones del alta médica.

Comuníquese con el consultorio si tiene alguna pregunta o inquietud al: **484-628-5673**



Weight Loss Surgery  
and Wellness Center

READING HOSPITAL

Advancing Health. Transforming Lives.