

Maatschap Gynaecologen Gelderde Vallei

Adviezen na een gynaecologische operatie

(geldt niet voor kijkoperatie /laparoscopie)

U heeft onlangs een gynaecologische operatie ondergaan. In deze folder krijgt u adviezen voor de komende weken. Hoewel het niet wetenschappelijk bewezen is dat dergelijke adviezen het herstel bevorderen, hebben veel vrouwen toch behoefte aan een leidraad en vragen om concrete adviezen. Het belangrijkste advies is echter dat u luistert naar de signalen van uw lichaam, geen vrouw is immers hetzelfde.

Rust

Veel vrouwen ervaren de eerste periode thuis als teleurstellend: eenmaal thuis lijkt u soms heel weinig te kunnen en snel moe te zijn. Bedenk dat een operatie altijd een aanslag is op uw lichaam en op uw reserves. In het algemeen geldt dat u goed naar uw lichaam moet luisteren. Geef daarom toe aan het gevoel van moeheid en neem rust zodra u daar behoefte aan heeft.

Tillen

Door te tillen verhoogt u de druk in de buik en dus op de wond. Let op daarom op dat u niet zwaar tilt (geen zware tassen of zakken, wasmanden, kleine kinderen). Vooral na een verzakkingsoperatie is dit belangrijk!!

Huishoudelijk werk

Verricht de eerste weken geen zwaar huishoudelijk werk zoals bedden verschonen en stofzuigen. Lichte werkzaamheden kunt u wel doen, maar zorg dat u weinig bukt, strekt of rekt. Traplopen is geen probleem.

Fietsen

Wanneer u normaal en pijnloos kunt bewegen mag u ook weer fietsen. Dit zal in het algemeen na drie tot zes weken weer kunnen.

Autorijden

Uw reactievermogen kan tijdelijk verminderd zijn, ook lichamelijk. Gaat u daarom goed na of dat weer in orde is voordat u gaat autorijden.

Zwemmen/in bad gaan

Wanneer u vaginaal bloedverlies heeft na de operatie zal dat eerst rood zijn, daarna bruin. Vervolgens wordt het steeds minder en stopt. Gebruik geen tampons maar maandverband of inlegkruisjes. Pas nadat het bloedverlies is gestopt kunt u weer zwemmen en baden. Douchen is vanaf het begin geen probleem.

Sporten

U mag niet sporten totdat bij de controle op de polikliniek is vastgesteld dat u goed hersteld bent.

Gemeenschap:

Met sexuele gemeenschap kunt u beter wachten totdat bij de controle op de polikliniek is vastgesteld dat de vagina goed genezen is. Wanneer u een buikoperatie heeft ondergaan waarbij de baarmoeder niet is verwijderd, heeft u geen wond in de vagina en geldt deze waarschuwing niet.

Werken

Als u uw werk weer wilt hervatten, overleg dan met uw werkgever en/of de bedrijfsarts.

Eten en drinken

Het is belangrijk dat uw ontlasting soepel blijft. Eet hiervoor vezelrijke voeding (bruin brood, zilvervliesrijst, groeten en fruit) en drink minimaal 1,5 tot 2 liter per dag. Na een verzakkingsoperatie krijgt u een recept voor een laxemiddel mee; verminder of stop het gebruik hiervan als u merkt dat de ontlasting te dun wordt.

Hechtingen

Hechtingen zijn meestal oplosbaar en hoeven dan niet verwijderd te worden. Nietjes worden meestal voor ontslag al verwijderd, zo niet dan krijgt u een afspraak op de polikliniek om die te laten verwijderen.

Medicijnen

Medicijnen die u thuis al gebruikte kunt gewoon weer gebruiken. Als u nieuwe medicijnen thuis moet doorgebruiken krijgt u hiervoor een recept mee voor uw eigen apotheek.

Nacontrole

U krijgt een afsprakenkaartje mee voor nacontrole op de polikliniek over ongeveer 6 weken bij de gynaecoloog of gynaecoloog in opleiding die u opereerde. Het kan ook zijn dat u gevraagd wordt telefonisch een afspraak hiervoor te maken, zodat u rekening kunt houden met uw agenda.

Klachten

Als u klachten krijgt zoals vies ruikende of pussige afscheiding, koorts (meer dan 38 graden), toename van de pijnklachten of van het bloedverlies, neem dan contact op met de polikliniek gynaecologie (0318-435150) of buiten kantoor tijden met de afdeling gynaecologie C2 (0318-434750). Ook bij andere klachten waar u zich zorgen over maakt kunt u bellen.