

Leefregels na vaginale baarmoederverwijdering

U heeft onlangs een baarmoederoperatie ondergaan. In deze folder krijgt u adviezen voor de komende weken. Het is belangrijk om deze leefregels in acht te nemen, zodat u goed en spoedig herstelt.

Ongeveer zes weken na uw operatie krijgt u een controle op de polikliniek Gynaecologie, bij de arts van uw voorkeur of bij de gynaecoloog die u heeft geopereerd. Dit kan ook een telefonische afspraak zijn.

Activiteiten

In het algemeen geldt dat u goed naar uw lichaam moet luisteren. Geef daarom zeker de eerste week toe aan het gevoel van moeheid en neem rust zodra u daar behoefte aan heeft.

Tillen:

Door te tillen verhoogt u de druk op de wond. Let u daarom op dat u de eerste zes weken niet zwaar tilt, zoals boodschappen of kleine kinderen.

Huishoudelijk werk:

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

Fietsen:

Pas wanneer u vrij en pijnloos kunt bewegen mag u ook fietsen. Dit zal in het algemeen na drie tot zes weken kunnen.

Autorijden:

Uw reactievermogen kan tijdelijk verminderd zijn. Gaat u daarom goed na of dit (weer) in orde is voordat u gaat autorijden. Wanneer bovendien zitten niet te pijnlijk is kunt u weer autorijden.

Zwemmen / in bad gaan:

Uw vaginale bloedverlies zal eerst helder rood zijn, daarna bruin. Vervolgens wordt het steeds minder, totdat het ophoudt. Gebruikt u zolang u nog bloed verliest of bruine afscheiding heeft geen tampons. Pas nadat het bloedverlies gestopt is 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 Gynaecologie (of telefonisch) is vastgesteld dat u goed genoeg hersteld bent.

Gemeenschap:

Het hebben van gemeenschap vraagt voorzichtigheid. Zolang u vaginaal bloedverlies en/of bruine afscheiding heeft, is het nodig om gemeenschap te beperken.

Werken:

Wanneer u lichamelijk zwaar werk doet, moet u dit nog niet hervatten vóór de controleafspraak op de polikliniek Gynaecologie of telefonisch. Licht werk kunt u weer oppakken als u zich fit voelt. Overlegt u hierover met de controlerende Arbodienst.

Hechtingen

De hechtingen zijn oplosbaar en hoeven dus niet verwijderd te worden.

Wat doet u bij mogelijke klachten?

Mocht u klachten krijgen zoals:

- pussige en/of riekende afscheiding;
 - temperatuurverhoging (hoger dan 38 graden);
 - toenemende buikpijnklaarten;
 - toenemend vaginaal bloedverlies;
- neemt u dan contact op met de polikliniek Gynaecologie. De telefoonnummers vindt u onderaan deze folder.

Tot slot

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Op www.ghz.nl/gynaecologie vindt u meer informatie.

Wanneer u problemen of vragen heeft naar aanleiding van uw operatie of de informatie in deze folder, belt u dan gerust naar de polikliniek Gynaecologie: Poliverpleegkundige, telnr. (0182) 50 58 40 op werkdagen bereikbaar van 9.00 – 16.00 uur.

Afdeling GezinSuite telefoon (0182) 50 50 50 toestel 3434, buiten kantoor uren.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
september 2023
04.06.125