

Gynaecologie

Leefregels na verwijdering van de baarmoeder

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.

Over zes weken krijgt u, indien de arts dat afspreekt, nog een telefonische controle-afspraken. Indien mogelijk doet de arts van uw voorkeur of de gynaecoloog die u heeft geopereerd deze controle.

Activiteiten

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 op de wond. Let u daarom op dat u de eerste weken niet zwaar tilt, zoals boodschappen of kleine kinderen.

Huishoudelijk werk:

Verricht de eerste weken geen zwaar huishoudelijk werk, zoals bedden verschonen en stofzuigen. Lichte werkzaamheden kunt u wel doen, en u kunt dit uitbreiden naar eigen inzicht. Traplopen is geen probleem.

Fietsen:

Wanneer u vrij en pijnloos kunt bewegen mag u ook fietsen.

Autorijden:

In de eerste week na de operatie kan uw reactievermogen verminderd zijn. Gaat u daarom goed na of dit (weer) in orde is voordat u gaat autorijden.

Tampons gebruiken:

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.

Zwemmen en baden:

Pas nadat het bloedverlies gestopt is, meestal na zo'n drie weken, kunt u weer zwemmen en in bad gaan. Douchen is vanaf het begin geen probleem.

Sporten/oefeningen:

Na één week kunt u, als u dat wenst, weer beginnen met sporten. Ook kunt u dan weer buikspieroefeningen doen.

Gemeenschap:

Tot u bent gecontroleerd mag u geen gemeenschap hebben. Dit is nodig zodat de wond goed kan genezen.

Werken:

Als u een lichamelijk zware baan heeft, is het nodig om met de controlerende Arbodienst te overleggen wanneer u weer kunt werken. Lichter werk kunt u weer oppakken als u zich weer fit voelt, meestal na 3-4 weken.

Eten en drinken

Het is belangrijk dat uw stoelgang soepel blijft. Dit kan door het eten van vezelrijke voeding (zoals bruin brood, zilvervliesrijst, muesli, groenten en fruit) en door voldoende te drinken (minimaal 1½ tot 2 liter per dag). Zo nodig kunt u het laxemiddel Lactulose halen bij de apotheek.

Hechtingen

De hechtingen zijn meestal oplosbaar. Als dat zo is hoeven ze niet verwijderd te worden. Eventuele hechtpleisters gaan er vanzelf af na een paar dagen. Zo niet, dan mag u ze na een week eraf halen.

Zijn de hechtingen die u heeft *niet* oplosbaar dan hoort u dat na afloop van de operatie. In dat geval moeten ze na één week verwijderd worden door uw huisarts of op de polikliniek.

Wat doet u bij mogelijke klachten?

Mocht u bepaalde klachten krijgen zoals:

- pussige en/of riekende afscheiding;
 - temperatuurverhoging (hoger dan 38 graden);
 - toenemende buikpijnklachten;
 - toenemend vaginaal bloedverlies;
 - (vermoeden van) urineweginfectie;
- neemt u dan contact op met de polikliniek Gynaecologie. De telefoonnummers vindt u hieronder.

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.

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, telefoon (0182) 50 58 40
op werkdagen van 9.00 – 16.00 uur
Afdeling GezinSuite telefoon (0182) 50 50 50
toestel 3434, buiten kantooruren.

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
november 2023
04.06.123