

Adviezen na een gynaecologische operatie

U heeft een gynaecologische operatie ondergaan en kunt weer naar huis. In deze folder geven we informatie om uw herstel thuis voorspoedig te laten verlopen. Wanneer u met ontslag gaat, is het raadzaam om zeker de eerste twee weken rustig aan te doen. Dat houdt in: uitslapen, niet te laat naar bed gaan en regelmatig een half uurtje rusten. Licht huishoudelijk werk kunt u wel doen, maar bouwt u het langzaam op. Stofzuigen, ramen zemen en ander zwaar werk kunt u beter aan anderen overlaten. Til niet meer dan twee kilogram. Als u te snel te veel doet, kan dat uw herstel in de weg staan. U kunt gerust autorijden als u er rekening mee houdt dat u de eerste week minder geconcentreerd kunt zijn als gevolg van de narcose.

Lichaamsbeweging en lichte buikspieroefeningen zijn bevorderlijk voor uw herstel. Fietsen kunt u rustig aan opbouwen vanaf twee weken na de operatie. Zwemmen en in bad gaan is in verband met infectiegevaar niet verstandig, u kunt wel een douche nemen.

Geslachtsgemeenschap, zwemmen en een bad nemen raden wij u af tot na de eerste controleafspraak op de polikliniek

U kunt nog enkele weken afscheiding hebben. Dit is wondvocht. De eerste veertien dagen kan dit helderrood zijn. Dit komt door hechtingen die oplossen.

Tampongebruik raden we af zolang u nog vloeit.

U kunt weer aan het werk zodra u zich hiertoe in staat voelt. Ook hierbij is het belangrijk niet te snel te veel te willen!

Na ongeveer zes weken komt u voor controle bij de gynaecoloog op de polikliniek. Die zal u onderzoeken en kan tevens uw vragen beantwoorden.

Nog even dit...

Indien u binnen twee weken na uw ontslag klachten heeft als aanhoudende pijn, koorts vanaf 38°C rectaal of sterk ruikende afscheiding, kunt u contact opnemen met de afdeling gynaecologie op telefoonnummer (020) 444 2280.

Bij niet spoedeisende vragen of klachten kunt u op werkdagen tussen 9.00 uur en 12.00 uur bellen op telefoonnummer (020) 444 2280.

Mocht u na deze twee weken klachten of vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek gynaecologie op telefoonnummer (020) 444 1191 van maandag t/m vrijdag van 8.15 uur tot 12.00 uur en van 13.30 uur tot 16.00 uur.

Voor meer informatie en lotgenotencontact kunt u ook terecht bij de Patiëntenvereniging Gynaecologie Nederland (PGN).

Website: www.pgn-gynaecologie.nl

PGN biedt vrouwen toegang tot de informatie en steun die ze nodig hebben bij het omgaan met gynaecologische klachten en behandelingen. Dit op basis van ervaringsdeskundigheid.