Ontslag uit het ziekenhuis

na een baarmoeder-verwijdering

Afdeling Verloskunde/Gynaecologie

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

In deze folder vindt u informatie over de periode na een operatie waarbij de baarmoeder is verwijderd.

Moeheid

In het ziekenhuis heeft u misschien het gevoel gehad dat u tot heel wat in staat bent, maar eenmaal thuis valt dat in het begin tegen. U bent sneller moe en kunt minder aan dan u dacht. Het beste kunt in het begin toegeven aan de moeheid en extra rusten. Te hard van stapel lopen heeft vaak een averechts effect. Uw lichaam geeft aan wat u wel en niet aankunt en het is belangrijk dat u daar naar luistert.

Wondgenezing

Operatie via de buik

In principe is de buikwond na een week voldoende genezen en zo sterk dat hij niet meer open zal springen. Hooguit kan er wat bloed of vocht uit de wond lopen, wanneer u onder de huid een bloedophoping/-uitstorting heeft. U kunt dan de wond met de douche schoonspoelen, voorzichtig drogen, en een droog gaas of een pleister eroverheen doen om uw kleding te beschermen.

In het huidgebied rondom de buikwond kan gevoelloosheid optreden. Dit komt doordat er zenuwtakjes zijn doorgesneden. Het kan lang duren voor deze weer aangegroeid zijn.
Na 6 weken kan de wond juist hypergevoelig zijn.

Wondinfectie

In geval van infecties is een goede wondverzorging belangrijk. Een infectie is te herkennen aan roodheid van het wondgebied, zwelling, verhoogde temperatuur en vorming van pus.

Pijnbestrijding

Pijn na een operatie is normaal. U kunt daartegen 4x per dag twee tabletten Paracetamol 500 mg. nemen (of een andere soort pijnstiller als u daar beter op reageert, bijv. Brufen). Na verloop van tijd, moet het aantal keren dat u een pijnstiller nodig hebt per dag, wel minder worden.

Bloedverlies
Zowel na een operatie via de schede, als na een operatie via de buik kunt u nog enkele weken via de schede bloed verliezen. Kort na de operatie is het helderrood, dit gaat over in roze tot lichtroze en vervolgens in bruinige afscheiding. Het kan van dag tot dag wat variëren. Als een inwendige hechting oplost, kan er soms weer wat helderrood bloedverlies optreden. Dit is dus een normaal verschijnsel en kan gebeuren 10-14 dagen na de operatie.
Wij raden u aan om de eerste 2 weken geen tampons te gebruiken om infectie en beschadiging te voorkomen.

Als de baarmoeder verwijderd is, menstrueert u niet meer en kunt u niet zwanger meer worden. Alleen als de baarmoederhals aanwezig is gebleven, kunt u elke maand nog een heel klein beetje bloed verliezen.

Douchen
Dit kan geen kwaad voor de wond of het litteken.

Baden
De eerste twee weken na de operatie of zolang u blijft vloeien, kunt u beter niet in bad gaan of zwemmen.

Huishouding
De eerste zes weken na de operatie kunt u beter u niet zwaar tillen, zoals een volle emmer water tillen of een zware boodschappentas. Het weefsel dat net op een nieuwe plaats is vastgemaakt, kan weer los raken. Stofzuigen kunt u ook het beste de eerste twee weken aan iemand anders overlaten. Bezigheden waarbij u lang moet staan (bijv. koken, afwassen etc.) kunt u langzaamaan uitbreiden. Het is dan ook belangrijk om de eerste zes weken na de operatie hulp voor zwaardere huishoudelijke bezigheden te regelen. Wel kunt u licht huishoudelijk werk doen. Stop als u moe wordt.

Sporten
Sporten mag niet eerder dan 4 weken na de operatie (ook buikspieren niet). Luister daarbij naar wat uw lichaam zelf als grens aangeeft.

Autorijden
Uw reactievermogen is in de eerste weken verminderd. Dit is ook afhankelijk van de soort narcose die u heeft gehad (een ruggenprik of algehele verdoving). Houdt u daar rekening mee als u deelneemt aan het verkeer. Zelf autorijden is de eerste 4 weken sterk af te raden. Het is verstandig de eerste keren geen grote afstanden te rijden en bijvoorbeeld de eerste keer niet alleen te gaan. Naast de bestuurder zitten mag.
Vervoer per bus blijkt erg vermoeiend te zijn. Doe dit de eerste weken alleen als het echt niet anders kan.

Fietsen
Als u zich er toe instaat voelt, is fietsen geen probleem. Begin met kleine afstanden. Wanneer u een vaginale operatie heeft gehad, kan dit soms problemen geven bij het op het zadel zitten.

Ontlasting
Als gevolg van de operatie zijn de darmen stil komen te liggen. Omdat u minder beweegt dan normaal, is er een grotere kans op verstopping. Om dit te verkomen heeft u een recept voor Movicolon meegekregen. Daarnaast is het aan te raden om voldoende te drinken en regelmatig te lopen. Probeer gezond te eten, met name vezelrijke producten zoals bijvoorbeeld bruin of volkoren brood, zemelen, vers fruit en groenten.

Urineren
Na een baarmoederverwijdering kunnen soms plasproblemen ontstaan, zoals moeite hebben met het ophouden van urine. Dit komt doordat de blaas tijdens de operatie wordt losgemaakt van de baarmoeder. Deze plasklachten gaan bijna altijd vanzelf over.

Werkhervatting
De periode van herstel kan van vrouw tot vrouw sterk variëren. In het algemeen wordt een periode van 4 weken aangehouden. De lengte van de periode tot werkhervatting hangt natuurlijk wel af van het soort werk. Indien dit voor u niet voldoende is, neemt u dan contact op met de ARBO arts.

Seksualiteit

Het is verstandig met geslachtsgemeenschap te wachten tot na de nacontrole. Voor deze tijd zijn andere vormen van seksualiteit (zoals masturbatie) wel toegestaan. Penetratie is echter niet toegestaan.
De beleving van het orgasme kan veranderd zijn. Vaak zal de eerste samenleving na de operatie wat eng zijn voor u en uw partner. U hoeft niet bang te zijn dat de wond open gaat.
Aarzel niet om bij seksuele problemen een nieuwe afspraak met de gynaecoloog te maken om hierover te praten. Vaak kan er wel wat aan gedaan worden.

Hormonale verandering

Als u voor de operatie nog niet in de overgang was leidt het verwijderen van beide eierstokken tot de overgang met mogelijk de daarbij horende klachten, zoals opvliegers.
Heeft u na twee tot drie maanden nog steeds klachten, neem dan contact op met uw gynaecoloog. Er zijn dan mogelijkheden tot hormoonsubstitutie.

Emotionele aspecten

Sommige vrouwen voelen zich na een baarmoederverwijdering 'minder vrouw', omdat ze geen kinderen meer kunnen krijgen en niet meer menstrueren. Het is belangrijk voor u zelf om deze gevoelens serieus te nemen. Een baarmoederverwijdering kan een rouwproces met zich meebrengen.

Veel gestelde vragen

Moet ik na de operatie nog uitstrijkjes laten maken?

Als de baarmoederhals verwijderd is, hoeft u geen uitstrijkjes meer te laten maken. Als de baarmoederhals is blijven zitten, is het verstandig een uitstrijkje te laten maken als u (eenmaal per vijf jaar) een oproep krijgt voor het bevolkingsonderzoek naar baarmoederhalskanker.

Waar blijven de eicellen?

Net als voor de operatie komen de eicellen na de eisprong in de buikholte terecht, waar ze vanzelf oplossen.

Waar blijft het zaad?
Het zaad komt via de schede weer naar buiten, net als voor de operatie.

Wordt de schede korter?
De vagina houdt in principe dezelfde lengte als voor de operatie.

Hoe zit de schede vast na de operatie?
De vagina hangt niet los na de operatie. De zijkanten zitten vast aan de bekkenwand. De gynaecoloog maakt de ophangbanden van de baarmoeder aan de top van de schede vast.

Kan de wond openspringen als ik te snel weer veel ga doen?
De gynaecoloog sluit de wond met stevige hechtingen die langzaam oplossen. Door onverwachte bewegingen of door veel inspanning kan de wond niet ineens openbarsten. Wel kan door een vroegtijdige grote belasting een littekenbreuk ontstaan. Dit komt maar zeer zelden voor.

Wat gebeurt er met de lege ruimte in mijn buik?
Darmen vullen de ruimte die ontstaat door het verwijderen van de baarmoeder, direct op. U loopt dus niet met een gat in uw buik.

Nazorg/lotgenotencontact

Wij willen u nog wijzen op het bestaan van de Landelijke Stichting VZG (Voorlichting Zelfhulp Gynaecologie).
Voor nadere toelichting, onbeantwoorde vragen of als u in contact wilt komen met lotgenoten, kunt u contact opnemen via telefoonnummer: (030) 231 0558.

Voor vrouwen met gynaecologische kanker is er een speciale patiëntenvereniging: Stichting Olijf
Telefoonnummer: (020) 615 7430, bereikbaar: maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-17.00 uur.

Nog vragen?

Uw gynaecoloog is te alle tijden bereid ze te beantwoorden.

Heeft u klachten die mogelijk verband houden met de operatie?

Als u niet dringende vragen heeft of problemen ervaart, kunt u op dinsdag en woensdag contact opnemen met de nurse practitioner op telefoonnummer: (0299) 457 996.

Heeft u vragen die niet kunnen wachten neemt u dan, tot de nacontrole, contact op met de poli Gynaecologie.
Tijdens kantoortijden op telefoonnummer: (0299) 457 660
Buiten kantoortijden op telefoonnummer: (0299) 457 460

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

WLZ-13040-NL 10 december 2020

DIJKLANDER ZIEKENHUIS