



Leefregels na een kleine gynaecologische ingreep

—
bv. curettage, marsupialisatie, bartholinitis, lisexcisie, lisonisatie...

U heeft een gynaecologische operatie ondergaan en u mag weer naar huis. Om uw herstel zo goed mogelijk te laten verlopen zijn er een aantal leefregels waarmee u rekening moet houden.

- U kunt de eerste weken nog last hebben van wat bloedverlies. Dit is van de inwendige wond en kan geen kwaad.
- Zolang u nog bloedverlies heeft via de schede of buikwond mag u geen tampons gebruiken, niet baden, zwemmen of naar de sauna gaan. Ook is het beter te wachten met seksueel contact tot het bloedverlies is gestopt. Dit in verband met hygiëne en infectiegevaar. Douchen mag wel.
- Tegen de pijn kunt u 2x paracetamol 500 mg innemen, maximaal 8 tabletten per dag. In overleg met de behandelend gynaecoloog kan eventueel gekozen worden voor een andere pijnstiller erbij, dus naast de paracetamol (bijvoorbeeld Naproxen, Ibuprofen of Diclofnac).

Algemene opmerking

- De eerste weken na de operatie merkt u dat u eerder moe bent dan voor de operatie. Dit is normaal.
- Luister naar uw lichaam. Als u moe bent, neem dan rust.
- Als u merkt dat u dingen nog niet kunt, doe die dan ook niet.
- Houd uw grenzen in de gaten.
- Als u moet bukken, ga dan door uw knieën.
- Heeft u metalen nietjes (agraves)? Dan worden deze op de 8^e dag na de operatie door uw huisarts verwijderd, tenzij uw gynaecoloog anders heeft geadviseerd. Maak hiervoor een afspraak met uw huisarts.

- Een vezelrijk dieet en 1,5 liter vocht drinken per dag is belangrijk om verstopping en onnodig persen te voorkomen.
- Werkt u? Overleg dan met uw leidinggevende of de bedrijfsarts wanneer u weer kunt werken.
- De afspraak voor de nacontrole krijgt u direct mee als u naar huis gaat of wordt opgestuurd naar uw huisadres.

Emotionele gevolgen van de operatie

Een gynaecologische operatie kan ook emotionele gevolgen hebben. Het kan enige tijd duren voordat u de ingreep heeft verwerkt. Dit is heel normaal. Het kan voorkomen dat u emotioneel wordt op momenten waarop u dit anders nooit gebeurde. Praat over uw gevoelens met bijvoorbeeld uw partner, huisarts of de gynaecoloog. Schaamt u zich niet voor uw emoties.

Contact opnemen met het ziekenhuis

Krijgt u binnen 6 weken na de operatie last van onderstaande klachten? Dan moet u contact opnemen met het ziekenhuis.

- Bij een temperatuur boven de 38 graden (met uitzondering van griep of verkoudheid).
- Hevig rood zien, zwelling en toenemende pijn aan de uitwendige wond.
- Als het bloedverlies meer is dan een normale menstruatie.

Neem dan contact op met het ziekenhuis, zie kopje 'Telefoonnummers'.

Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u na het gesprek met uw arts en na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan gerust aan de verpleegkundige of arts. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Ook als er na het onderzoek vragen, opmerkingen of klachten zijn, kunt u bellen met het ziekenhuis.

Zijn uw vragen niet dringend? Stel deze dan tijdens de (bel)afspraak met de gynaecoloog, uroloog of doktersassistente of via MijnSpaarneGasthuis. Zijn uw vragen dringend? Bel dan altijd met het ziekenhuis, zie onder kopje 'Telefoonnummers'.

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe.

Telefoonnummers

- Van maandag t/m vrijdag 08.00 – 12.00 en 13.00 – 16.00 uur
polikliniek gynaecologie (023) 224 0060
- Buiten de polikliniekuren de Spoedeisende Hulp (SEH) Haarlem (023) 224 4880

Meer informatie

Bij de afdeling patiëntenvoorlichting in Haarlem Zuid en Hoofddorp en op de polikliniek gynaecologie en verloskunde kunt u terecht voor aanvullende informatie. U kunt brochures van de beroepsvereniging lezen of zelf downloaden via nvog.nl onder de rubriek 'Ik ben patiënt', of via degynaecoloog.nl.

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl