

Leefregels na vaginale baarmoederverwijdering

U heeft pas geleden een operatie gehad waarbij uw baarmoeder via de vagina is verwijderd. In deze folder leest u wat u de komende weken wel en niet mag doen.

Belangrijke punten:

- De leefregels helpen bij een sneller herstel.
- Neem rust als uw lichaam dat aangeeft.
- Til geen zware dingen.
- Doe geen zwaar huishoudelijk werk.
- Fietsen mag wanneer u geen pijn meer heeft.
- Rij pas weer auto wanneer uw reactie in het verkeer weer goed is.
- U mag pas in bad of zwemmen wanneer het bloedverlies is gestopt.
- Douchen mag vanaf het begin.
- Weer werken? Overleg dit met uw arbodienst.
- Vragen? Bel 0182 – 50 58 40 op werkdagen tussen 9.00-16.00 uur. Buiten kantoor tijden belt u naar 0182 -50 54 00.

Deze leefregels helpen om sneller en beter te herstellen. Ongeveer 6 weken na uw operatie krijgt u een afspraak voor controle. Dit kan ook telefonisch zijn. De afspraak is met uw eigen arts of met de gynaecoloog die u geopereerd heeft.

Activiteiten

Luister goed naar uw lichaam. Vooral in de eerste week kunt u zich moe voelen. Neem daarom voldoende rust als u dat nodig heeft.

Tillen:

Door te tillen komt er druk op de wond. Daarom mag u de eerste 6 weken na de operatie niet zwaar tillen. Bijvoorbeeld geen zware boodschappen of kleine kinderen optillen.

Huishoudelijk werk:

De eerste 6 weken mag u geen zwaar huishoudelijk werk doen, zoals bedden opmaken of stofzuigen. Lichte klusjes mag u wel doen. Probeer niet te veel

- te bukken;
- te rekken;
- te strekken.

Traplopen is geen probleem.

Fietsen:

U mag pas weer fietsen als u zonder pijn kunt bewegen. Dit lukt meestal na 3 tot 6 weken.

Autorijden:

Uw reactie in het verkeer kan tijdelijk minder goed zijn na de operatie. Wacht daarom met autorijden tot u merkt dat dit weer goed is. Ook mag zitten niet te pijnlijk zijn.

Zwemmen / in bad gaan:

Na de operatie verliest u bloed via de vagina. Eerst is dit helderrood, daarna bruin en wordt het steeds minder. Gebruik zolang u nog bloed of bruine afscheiding heeft geen tampons. Zwemmen en in bad gaan mag pas als het bloedverlies helemaal is gestopt. Douchen mag vanaf het begin.

Sporten:

Na 6 weken mag u weer sporten.

Vrijen:

6 Weken na de operatie mag u weer vrijen.

Werken:

U mag weer werken 6 weken na de operatie. Overleg dit met uw Arbodienst.

Hechtingen

De hechtingen lossen vanzelf op. Ze hoeven dus niet verwijderd te worden.

Heeft u klachten?

Neem contact op met de polikliniek Gynaecologie als u last krijgt van:

- pusachtige of sterk ruikende afscheiding
Afscheiding: slijm of vocht uit vagina;
- koorts boven 38 graden;
- steeds erger wordende buikpijn;
- steeds meer vaginaal bloedverlies.

Telefoonnummers staan onderaan deze folder.

Meer informatie

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

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of problemen? Neem contact op met:

- Polikliniek Gynaecologie
Poliverpleegkundige: 0182 - 50 58 40.
Bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 16.00 uur.
- Bij spoed buiten kantoortijden belt u naar de afdeling GezinSuite op telefoonnummer: 0182 - 50 54 00

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182-50 50 50
www.ghz.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
augustus 2025
04.06.125