

# Leefregels baarmoederverwijdering

Activiteiten	2
Pijn	2
Vaginaal bloedverlies	2
Gemeenschap	3
Problemen bij het plassen	3
Douchen/baden	3
Hechtingen	3
De mogelijke complicaties die kunnen optreden	3

U heeft onlangs een baarmoederoperatie ondergaan. Hieronder staan informatie en adviezen beschreven voor de komende weken.

## Activiteiten

In het algemeen geldt dat u goed naar uw lichaam moet luisteren. Uw lichaam geeft aan wat u aankunt en het is belangrijk dat u daar naar luistert. Door te tillen verhoogt u de druk op de wond. De eerste weken na de operatie is het verstandig niet zwaar (max. ongeveer 3 kg) te tillen. Lichtere werkzaamheden kunt u geleidelijk aan weer gaan doen. Dat geldt ook voor activiteiten als fietsen en sporten. Stop als u moe wordt. Na een baarmoederverwijdering in verband met verzakkingsklachten mag u na 6 weken tot maximaal 10 kg tillen.

## Pijn

U kunt de eerste dagen tot een week na de ingreep pijn hebben. Deze pijn neemt geleidelijk af. Bij pijn mag u maximaal 4 x per dag 1000mg paracetamol nemen. We raden u aan dit te verminderen als de pijnklachten afnemen.

## Vaginaal bloedverlies

Na de operatie is vaginaal bloedverlies en afscheiding normaal. In het begin heeft u helderrood bloedverlies, dit moet in de loop van de dagen minder worden. Na ongeveer zes weken zouden het vaginaal bloedverlies en afscheiding over moeten zijn. Indien dit niet het geval is, bespreek dit dan tijdens de nacontrole of maak een afspraak op de polikliniek Gynaecologie.

## Gemeenschap

Wij adviseren u om de eerste zes weken na de operatie geen geslachtsgemeenschap te hebben of tampons te gebruiken, om het litteken in de top van de schede goed te laten genezen. Er is niets op tegen om al eerder seksueel opgewonden te raken of te masturberen. De eerste tijd na de operatie hebben de meeste vrouwen vaak minder zin in vrijen.

## Problemen bij het plassen

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.

## Douchen/baden

U mag in uw eigen bad gaan. Niet in een openbaar zwembad in verband met infectierisico. Als het vloeien gestopt is, mag u weer gaan zwemmen. Douchen mag altijd.

## Hechtingen

Tijdens de ingreep heeft de gynaecoloog hechtingen gebruikt die oplosbaar zijn. In specifieke gevallen kan het zo zijn dat er geen oplosbare hechtingen zijn gebruikt. Bij ontslag wordt er afgesproken wanneer en door wie deze hechtingen worden verwijderd. Als de baarmoeder vaginaal is verwijderd, kunnen restjes van de hechtingen via de vagina naar buiten komen. Dit is normaal en kan tot ruim zes weken na de operatie gebeuren.

## De mogelijke complicaties die kunnen optreden

- Pussige en/of riekende afscheiding
- Koorts (boven 38.5)
- Toenemende buikpijnlachten
- Toenemend vaginaal bloedverlies
- (Vermoeden) urineweginfectie
- Toenemende roodheid, zwelling of vochtverlies bij de wond.

### **Wanneer één of meerdere van de bovenstaande complicaties zich voordoet neemt u contact op:**

Eerste 24 uur bel de spoedeisende hulp (SEH): 0512 588 813

Hierna kunt u contact opnemen met de polikliniek Gynaecologie:  
0512 588 824