



Tips: Vóór en na een ingreep aan de vulva

Een overzicht met tips voor en na een ingreep aan de vulva (bijvoorbeeld een introïtusplastiek).

Vóór de ingreep :

*Zorg ervoor dat je van te voren voor de periode na de operatie vrij neemt/geen afspraken maakt. De herstelperiode is per persoon verschillend. Dat hangt af van de precieze ingreep, de toestand van de huid, de omvang van de ingreep (1 cm geneest sneller dan 2 cm) en het vermogen van je lichaam om te herstellen. Waar de een na een knip na 3 dagen al staat te stofzuigen of op het werk zit, moet de ander na een uitgebreide introïtusplastiek 2 nachten in het ziekenhuis slapen en daarna 3 weken rusten. Gemiddeld ligt de herstelperiode daar een beetje tussen (10-14 dagen) bij een introïtusplastiek. Wanneer je het echt nog preciezer voor jou persoonlijk wilt weten, vraag het dan aan de arts. Wees wijs en reken voor jezelf minstens 1 tot 2 dagen langere rustperiode dan men verwacht dat nodig is voor een goed herstel van de huid.

* Probeer zoveel mogelijk voor je te laten zorgen; boodschappen bezorgservice, oppas voor de kinderen, hulp bij het schoonmaken, etc.

*Zorg voor afleiding in huis voor na de operatie; boeken, laptop, DVD's, puzzels, telefoon, breiwerk, etc. etc. (zie ook onderaan dit document)

*Neem naar het ziekenhuis maandverband mee, zonder plastic erin. Dat voorkomt broeierigheid. Denk bijvoorbeeld aan kraamverband (van het Kruidvat). Soms wordt dat niet meegegeven vanuit het ziekenhuis; en op de terugweg zit het wel zo prettig.

*Wanneer je gevoelig bent voor candida-infecties, slik dan voor de operatie bijv. diflucan 150 mg. Daardoor voorkom je een gistinfectie in een toch al pijnlijk gebied. Overleg dat natuurlijk met de arts. Op zich kan dat geen kwaad in combinatie met de medicatie die je bij de operatie krijgt, maar ik zou het toch even melden. Als het goed is, moet je van te voren langs bij de anesthesist en zal hij ook naar je medicatiegebruik vragen.

*Probeer in de dagen voor de operatie afleiding te vinden, zoals nog even weg gaan, de stad in, etc. Met zorgen maken schiet je niets op, want wanneer er toch eventueel complicaties ontstaan, dan weet de arts meestal raad. Voor hetzelfde geld loopt alles voorspoedig.

*Zorg dat je voldoende pijnstilling in huis hebt, zoals paracetamol.

*Soms moet je in het ziekenhuis een tijd wachten; neem lectuur mee.

*Informeer naar parkeermogelijkheden bij het ziekenhuis. Wanneer bijvoorbeeld een partner meegaat dan moet er, wanneer er een langere tijd gewacht wordt, soms ergens anders geparkeerd worden, of kan er alleen met een bank-pas betaald worden.

*Zorg voor iemand die jou naar huis brengt; rijd niet zelf naar huis.

Na de ingreep (Algemeen):

* Wanneer je een ruggenprik hebt gehad en een dagopname, wees niet te 'stoer' in het teruglopen naar de auto. Het kan zijn dat je, doordat de verdoving nog werkt, de pijn niet voelt en dat je dan toch de wond forceert. Schaam je niet om een rolstoel te pakken of iets dergelijks.

* Loop ook thuis zo min mogelijk. Het is prettig om te liggen, met een hoofdsteen (dus eigenlijk een beetje zit-liggen). Dus op een prettige bank met eventueel kussens, of op een bed dat omhoog gezet kan worden. Zorg ervoor dat je er comfortabel bij ligt en dat je jezelf geen zorgen hoeft te maken over langslopende mensen etc. Doe geen broek of onderbroek aan de eerste paar dagen. Bijvoorbeeld gewoon een rokje, zodat alles gewoon aan de lucht kan drogen.

* Een (fleece)dekkentje in een rolletje onder je knieën is aan te raden om nog comfortabeler te slapen/te liggen. Dit zorgt ervoor dat het wondgebied ontzien wordt en het zorgt voor ventilatie in het wondgebied.

* Ook kun je, als je wilt zitten en niet op het operatiegebied wilt zitten, van een fleecedekentje een ronde 'ring' maken waarop je gaat zitten, zodat je onderkantje vrij blijft van druk.

* Door het huis lopen/trap lopen kan, maar probeer gewoon zo voorzichtig mogelijk te doen en doe dit zo min mogelijk, in ieder geval de eerste dagen.

* Het is aan te raden om, wanneer plassen pijn doet, dit onder de douche te doen. NB. Water droogt de huid uit, zorg ervoor dat de vulva weer goed ingevet wordt (zie ook onderaan bij smeren).

* Omdat drogen met de handdoek pijn kan doen, kun je ofwel voorzichtig deppen met een handdoek ofwel jezelf met een föhn drogen. Zorg er wel voor dat de föhn niet tegen een dekbed ligt of iets dergelijks. Gebruik bij voorkeur een lauwe of koude föhnstand. Na het föhnen wel de vulva insmeren met vette zalf (zie ook onder bij smeren).

* Wanneer je sowieso al gevoelig bent voor obstipatie, eet dan vezelrijk voedsel en gebruik vanaf 1 tot 2 dagen tevoren vlozaad (physillium), gebroken of gemalen lijnzaad (altijd met veel water/vocht gebruiken bij vlozaad en lijnzaad) of colonclean. Wanneer dit niet voldoende is, kan de huisarts misschien iets voorschrijven dat kan helpen, zoals bijvoorbeeld movicolon of metamucil. Op die manier hoef je minder te persen tijdens het toiletbezoek.

* Om je eigen vermogen om te genezen te bevorderen: wees lief voor jezelf! Lak je nagels mooi, trakteer jezelf op een cadeautje of een lekker taartje, laat je partner eens lekker koken (of iets bezorgen..), etc etc. Kies iets leuks wat bij je past.

* Bedenk wat leuke dingen die je mag doen na de operatie wanneer je weer (een beetje) mobiel bent. Dan heb je ook iets (naast de waarschijnlijkheid dat je weer kunt vrijen!!) om naar uit te kijken. Bijvoorbeeld je haar leuk laten knippen, een mooie rok of jurk kopen, leuke lingerie kopen ;-), een bioscoopbezoek, lekker uit eten, een strandwandeling, etc.

Na de ingreep (Operatiegebied):

Deze adviezen niet opvolgen wanneer de behandelend arts duidelijke specifieke andere instructies heeft gegeven.

Pijnstilling : Zoals paracetamol (toegestaan is 6 tabletten per dag, 2 per keer).

Smeren :

Zorg voor extra hygiëne maatregelen bij het smeren, zoals bijvoorbeeld wattenstaafjes of latex handschoenen zodat geen bacteriën onnodig in het operatiegebied geïntroduceerd worden.

*De eerste dagen kun je bloed verliezen vanuit de wond. Dat is niet iets zorgelijks. Check even of het niet toevallig je menstruatie is. Wanneer het excessief veel is moet je wel de arts bellen !

*De eerste dagen kun je bloed verliezen vanuit de wond. Dat is niet iets zorgelijks. Check even of het niet toevallig je menstruatie is. Wanneer het excessief veel is moet je wel de arts bellen !

*Hormoonzalven (Dermovate, cutivate, etc) mogen niet op de wond/hechtingen gesmeerd worden.

Dit vertraagt namelijk het genezingsproces en zou eventueel infecties kunnen maskeren.

*Hormoonzalven mogen wel op het niet-geopereerde gebied gesmeerd worden dat normaal gesproken ook ingesmeerd wordt. Neem natuurlijk een ruime marge om het operatiegebied zodat het er niet alsnog inkomt. Maar bij een introïtusplastiek aan de achterzijde van de vagina kan zonder probleem rond de clitoris en de anus gesmeerd worden.

*De vette zalf mag gebruikt worden zoals je gewend bent. In de wond niet smeren.

Hechtingen :

*Soms worden oplosbare en soms niet-oplosbare hechtingen gebruikt. Eigenlijk wordt dit meestal bepaald door de ervaring/voorkeur van de behandelend arts en de status van de huid.

*Oplosbare hechtingen laten los wanneer de wond er klaar voor is. Dat kan variëren van bijvoorbeeld 4 dagen tot 4 weken na de operatie. Het is normaal dat na een week of twee de hechtingen gaan trekken. Dat is vervelend, en paracetamol kan dan ook helpen. Het kan zo zijn dat hechtingen na een tijdje gaan stinken; wanneer de stank niet overweldigend is, is dit niet iets om je zorgen over te maken. Wanneer een geur heel sterk is (of als er verschijnselen van een infectie zijn (zie onder), dan is het raadzaam om de arts te consulteren.

* Uiteraard wordt er een afspraak gemaakt, mochten er niet-oplosbare hechtingen gebruikt zijn, want deze moeten verwijderd worden.

Infectie :

Bel bij koorts, (gele/groene) pus, excessief bloedverlies, een hele vieze geur, extreme pijn en/of een rode pijnlijke uitslag de arts. Deze instructies worden normaal gesproken ook meegegeven bij het bezoek aan het ziekenhuis. Wanneer je twijfelt over iets, kun je beter even bellen, je bent geen aansteller want je hebt net een chirurgische ingreep gehad.

Vrijen ? :

Wanneer er weer gevreeën mag worden, verschilt per persoon en per operatie.

Verstandig is om gewoon 'groen licht' te vragen aan de dokter.

Wanneer de eerste paar keren nog niet zo ontzettend geweldig zijn en je jezelf niet kunt ontspannen, maak je dan niet direct zorgen.

Je moet er gewoon weer even aan wennen dat je niet meer bang hoeft te zijn voor pijn en inscheuren.

Als je dat een paar keer hebt gemerkt, dan ontspan je vanzelf en kun je er ook van genieten.

Gebruik de eerste paar keer een fijn glijmiddel zoals sensilube , YES (biologisch) of K-Y van Johnson en Johnson .

Mocht je toch gespannen blijven, wat soms gebeurt en/of blijft het pijn doen, schakel dan gewoon snel de arts weer in, want onnodig met deze klachten lopen is nergens voor nodig.

Tot slot, een voorspoedig herstel toegewenst !