

## INFORMATIE OVER

# Adviezen voor na uw operatie (verzakking of verwijdering baarmoeder)

U bent onlangs geopereerd. Binnenkort mag u naar huis. Of u gaat naar een zorginstelling. Vanaf deze plek herstelt u verder van uw operatie.

In dit bericht vindt u belangrijke informatie voor na uw ontslag. Leest u de informatie rustig door.

## Het is belangrijk dat u goed herstelt

In de week na uw ontslag uit het ziekenhuis, nemen wij contact met u op. We bellen dan om te kijken hoe het met u gaat.

## Adviezen na een verzakkingsoperatie of verwijdering van de baarmoeder via de vagina

### Tot 6 weken na uw operatie gelden de volgende adviezen:

- Er mag niets in uw vagina komen. U mag daarom tot de nacontrole:
  - Geen seks hebben waarbij er iets in uw vagina komt;
  - Geen tampons gebruiken;
  - Niet in bad, naar de sauna of zwemmen.
- Niet zwaar tillen, niet boven de 2 kg gedurende de eerste 6 weken na de operatie.
- Niet springen.
- Geen buikspieroefeningen doen.
- De meeste vrouwen kunnen na 6 weken weer werken.
- Als u voelt dat iets te zwaar voor u is, wacht er dan nog even mee.

- U heeft afscheiding uit de vagina, dit kan tot 6 weken na de operatie duren. De eerste weken kan er ook bloed bij zitten. Ruikt de afscheiding anders dan normaal of heeft u koorts? Neem dan contact op met het ziekenhuis.
- De ontlasting moet makkelijk komen. Eet gezond, met genoeg vezels en drink 1,5 tot 2 liter per dag. U krijgt zo nodig een recept voor 'Lactulose' mee, u mag deze 1 tot 2x per dag gebruiken indien nodig.
- Deelnemen aan het verkeer: houd er rekening mee dat u in het begin mogelijk minder geconcentreerd bent door pijn of de narcose. Geadviseerd wordt om een week te wachten voor deelname aan het verkeer.
- Fietsen: na een verzakking operatie liefst 6 weken wachten.
- Huishoudelijk werk: zwaar huishoudelijk werk (stofzuigen, ramen lappen, dweilen etc.) niet doen tot 6 weken na de ingreep. Licht huishoudelijk werk (bijvoorbeeld stof afnemen) mag u na de eerste week weer doen.

## Pijnstilling

De eerste weken mag u maximaal 3x daags 1000mg Paracetamol gebruiken. Houdt de pijn aan dan kunt u dit aanvullen met 3x daags 440mg Naproxen óf 400mg Ibuprofen. Naproxen en Ibuprofen kunt u kopen bij uw apotheek.

## Vragen stellen via de BeterDichtbij app

Voor **niet-acute** vragen, kunt u ook contact met ons opnemen via de BeterDichtbij app, als u zich hiervoor heeft aangemeld. Uw vraag komt dan automatisch bij de juiste persoon terecht. **Binnen 72 uur** kunt u van ons een reactie verwachten. Via uw arts of verpleegkundige kunt u zich aanmelden voor de BeterDichtbij app

## Afdelingen

### Gynaecologie en Verloskunde polikliniek

|                           |                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------|
| Telefoonnummer            | 020-634 6103                                      |
| Openings- en bezoektijden | Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30 |
| Route                     | 18                                                |



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/baarmoederverwijdering/adviezen-voor-na-uw-operatie-verzakking-of-verwijdering-baarmoeder>

Deze download is gemaakt op 14-09-2026 om 09.39 uur.