

Vaginaplastiek met dilatatie instructies

U staat op het punt onze kliniek te verlaten na een vaginaplastiek. Voor een optimale nazorg hebben wij de belangrijkste punten voor u op een rij gezet. Bij vragen, onduidelijkheden of als u zich zorgen maakt, schroom dan niet om contact op te nemen met onze verpleegafdeling. Wij zijn elke dag bereikbaar op telefoonnummer:

085-0600854

In geval van spoed kunt u ons ook 's nachts bereiken op het bovenstaande telefoonnummer. Onder spoedeisend verstaan wij gezondheidsklachten die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag. Bijvoorbeeld: hevig bloedverlies, hoge koorts, heftige pijn of als u zo ongerust bent dat u een medisch advies wilt vragen.

Algemene Informatie

- Wanneer u de kliniek verlaat, heeft u nog hechtingen. Deze zullen na verloop van tijd (weken tot maanden) vanzelf oplossen.
- Het kan gebeuren dat hechtingen loslaten. Hierdoor zal er een wond ontstaan. Wij zien dit meestal ontstaan rondom de ingang van de vagina. Dit komt omdat dit gebied vaak vochtig is en onder spanning staat. De wonden die ontstaan zullen vanzelf dichtgroeien en dit duurt enkele weken. Spoel het wondgebied eenmaal per dag met een lauwe douche schoon waarna u het droog dept. De wondgenezing gaat gepaard met aanmaak van eiwitten en dit geeft een geel laagje op de wonden. Dit is geen pus maar bevordert juist de wondgenezing. Probeer dit dus niet weg te spoelen.
- Zolang er wonden zijn, zal er wondvocht met soms wat bloed lekken. Dit stopt vanzelf zodra de wonden zijn genezen. Om dit op te vangen, kunt u een maandverband dragen. Verwissel dit regelmatig. Wanneer mogelijk laat u het gebied aan de lucht drogen.
- Er kunnen kleine stukjes huid van de schaamlippen en/of vagina afsterven. Dit kan een onaangename geur geven. Het lichaam stoot de dode huidcellen af, waarna wonden ontstaan die zullen genezen. Houd het gebied goed schoon zoals hierboven beschreven. De hoeveelheid van het afgestoten weefsel zal niet toenemen en u hoeft hiervoor niet naar de polikliniek te komen.
- Als er wonden zijn ontstaan is het belangrijk dat u blijft bewegen en dilateren.
- Zwemmen, in bad en naar de sauna gaan is niet toegestaan zolang er wonden zijn in verband met infectiegevaar.
- Fietsen zal de eerste weken onprettig zijn. U voelt zelf aan wanneer dit weer mogelijk is.
- Indien uw uitwendige wonden netjes genezen zijn, dan kunt u na ongeveer zes weken geslachtsgemeenschap hebben. Wij adviseren om eerst zelf uw lichaam te ontdekken en een orgasme probeert te krijgen, voordat u iemand anders toelaat.

Schoonmaken

Uitwendig: Zolang u na de operatie wonden heeft in het genitale gebied, spoelt u dit uitwendig eenmaal daags onder de douche schoon. Vervolgens dept u het genitale gebied goed droog met een schone handdoek.

Inwendig: Na het dilateren of geslachtsgemeenschap spoelt u de vagina inwendig met ca. 30 ml lauw kraanwater. U brengt de katheter zo ver mogelijk in in de vagina, waarna u de spuit leeg drukt. U kunt dit staand of liggend doen. De spuit en katheter reinigt u met kraanwater. Het is belangrijk om de vagina zo droog mogelijk te maken. Dit doet u door met twee vingers de vaginawand naar beneden te drukken zodat al het vocht er goed uit kan lopen. Hierna goed droog deppen door middel van een gaasje of een tampon.

De tampon kunt u maximaal 10 minuten te laten zitten, zodat het vocht goed kan worden opgenomen.

Medicijnen

Co-trimoxazol: Dit antibioticum is bedoeld om een blaasontsteking te voorkomen. Het wordt gestart NADAT de katheter is verwijderd. Het is belangrijk dat u de kuur afmaakt (5 dagen). Wanneer de katheter tijdens de opname is teruggeplaatst, staakt u deze kuur. U krijgt het recept van ons mee.

NB: Als u een blaasontsteking heeft gehad, is de kans groter dat dit vaker gebeurt.

Pijnstillers: Vaak is Paracetamol (maximaal 4 x 1000 mg per dag) voldoende om de pijn/ ongemakken te onderdrukken. Gebruik Paracetamol op vaste tijden voor een zo effectief mogelijk effect. Paracetamol koopt u bij de drogist. Wanneer extra pijnstilling noodzakelijk is, krijgt u het desbetreffende medicijn van uw arts op recept mee.

Recepten kunnen worden gemaïld naar uw eigen apotheek. U kunt dit bij ontslag zelf aangeven.

Plassen

Na het verwijderen van de katheter kan het plassen branderig aanvoelen. De plasstraal kan in het begin sproeiend zijn en/of wat meer naar voren gericht. Dit verbetert wanneer het operatiegebied genezen is en de zwellingen afnemen.

Soms is het lastig om de plas op gang te krijgen of lukt het niet om goed uit te plassen.

Hieronder volgen enkele tips:

- Ga altijd op het toilet zitten in plaats van erboven te hangen;
- Zorg dat de voeten plat op de grond staan;
- Zit rechtop met het bekken iets voorover gekanteld (holle onderrug);
- Ontspan de buik- en de bekkenbodemspieren;
- Adem rustig diep in en blaas de lucht door getuile lippen rustig naar buiten (of probeer fluitend uit te blazen);
- Laat eventueel een kraan lopen;
- Probeer te vermijden dat u gaat persen. Door hard te persen, drukt u de plasbuis juist dicht;
- Neem de tijd om goed uit te plassen;
- Schommel na het plassen de blaas goed leeg door het bekken een paar keer voor en achterover te kantelen (onderrug hol en bol maken);
- Als plassen pijnlijk is doordat de urine langs de wonden loopt, giet dan tijdens het plassen water langs de vagina.

Ontlasten

Het kan een paar dagen duren voordat de ontlasting weer op gang komt. Het is belangrijk om te voorkomen dat de ontlasting te hard wordt. Persen is in de eerste weken na de operatie niet raadzaam. Drink voldoende op een dag (minimaal 1,5 liter) en zorg dat u vezelrijk eet. U krijgt van ons een recept Movicolon mee om de stoelgang te stimuleren.

Hieronder volgen enkele tips:

- Zorg dat uw voeten plat op de grond staan als u op het toilet zit en neem de tijd;
- Zit met een bolle onderrug. Als dit niet lukt omdat u een verhoogd toilet heeft, plaats dan een klein krukje onder de voeten;
- Probeer zo min mogelijk te persen. Komt de ontlasting moeilijk, adem dan een paar keer diep in en uit terwijl u de rug afwisselend hol en bol maakt en blijf vervolgens weer rustig zitten met een bolle onderrug;
- Veeg de billen altijd achterlangs vanaf de anus omhoog naar de rugzijde.



Dilatatieadviezen

Het is belangrijk dat u uw bekkenbodemspieren kan ontspannen, om het dilateren en plassen makkelijker en prettiger te laten verlopen. Indien u moeite heeft met het aansturen van deze spieren, dan adviseren wij u om een bekkenfysiotherapeut te raadplegen. Deze helpt u verder om controle te krijgen over uw bekkenbodemspieren.

De bekkenbodem bestaat uit spieren en banden die de onderzijde van het bekken afsluiten. In deze spieren bevinden zich de openingen voor de plasbuis, de vagina en de endeldarm.

De bekkenbodemspieren kunnen bewust en onbewust aangespannen en ontspannen worden. Hierdoor is het mogelijk om de blaas,

de darmen en seksuele functies te beheersen.

Ontspanning van de bekkenbodem is nodig

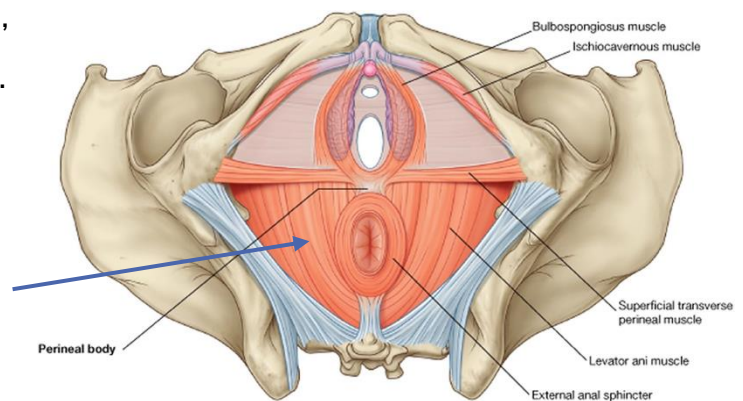
om goed te kunnen plassen en ontlasten en

om ruimte te maken in de vagina tijdens het

dilateren of bij seksuele activiteit. Op het

plaatje ziet u de ontspannen spieren,

waardoor er genoeg ruimte is om het dilateren goed te laten verlopen.



In Medische Kliniek Velsen start u onder begeleiding met het dilateren en het spoelen van de vagina. U ontvangt van ons een persoonlijke dilatatie set. Dilateren is belangrijk

om de doorgang en de diepte van de vagina te behouden. Probeer het dilateren te zien als iets dat dagelijks moet worden gedaan om tot een zo goed mogelijk resultaat te komen.

Ontspanning is van groot belang voor

succesvol dilateren. Neem de tijd en reken op

ongeveer 20 á 30 minuten dilateren per keer.

Verwacht niet dat alles er meteen perfect

uitziet en functioneert. Probeer reëel te zijn in uw verwachtingen en gun uzelf de tijd



voor een optimaal herstel. Niet iedereen vindt dilateren even makkelijk. De pijndrempel wordt wisselend ervaren. Het is belangrijk om NIET te stoppen met dilateren. Dilateer liever een keer extra met een kleiner maatje, dan dat u helemaal stopt. Lukt het ondanks alle genoemde tips niet om te dilateren, neemt u dan voor verder advies contact met ons op.

Hoe te dilateren

1. Smeer wat glijmiddel rondom de ingang van de vaginaopening.
2. De dilatator-maat waarmee u start (de arts zal u hierin adviseren, maar vaak wordt er gestart met maat 2 om de beweging te oefenen en vervolgens wanneer u dit in de vingers heeft kunt u over naar maat 3) smeert u in met glijmiddel of amandelolie en vervolgens plaatst u de dilatator tegen de vagina opening.
3. Vervolgens brengt u de dilatator met lichte druk en met een kleine draaiende bewegingen rustig naar binnen. Inwendig moet de beweging eerst richting de anus gaan en dan met een schepbeweging richting de navel.
4. Als u voelt dat dit moeilijk gaat probeer dan bewust de bekkenbodemspieren te ontspannen. Als dat onvoldoende helpt kan u kortdurend licht persen, hierdoor komt er iets meer ruimte. Let op: niet hard of langdurig persen.

Schema	Dilateren & Spoelen (duur dilateren 20 á 30 minuten)
Eerste halfjaar	1 x per dag dilateren en 1x per 2 weken spoelen
Start afbouwschema dilateren (na halfjaar)	
Eerste 2 weken	1x per twee dagen
Week 3 & 4	1x per drie dagen
Week 5 & 6	1x per vier dagen
Week 7 & 8	1x per vijf dagen
Hierna	1x per 1 á 2 weken

5. Als het dilateren makkelijk gaat, dan gaat u over naar een grotere maat.
6. Als het dilateren moeilijker gaat, begint u met een kleinere maat.

Indien u bij het afbouwen merkt dat de dilatator die u normaal gebruikt niet meer past, of de dilatator moeilijk of minder diep naar binnen gaat, dan zult u de frequentie voor het dilateren weer moeten ophogen.

Denkt u erom om altijd te spoelen na het dilateren of na de geslachtsgemeenschap. U mag na zes weken, indien de uitwendige wonden genezen zijn, geslachtsgemeenschap hebben. Indien dit het geval is mag u de geslachtsgemeenschap beschouwen als een dilatatiemoment.

Neemt u bij het eerste poliklinische consult na de operatie uw eigen dilatatie set mee. Indien u vragen heeft, schroom dan niet om contact op te nemen met onze verpleegafdeling.



Algemeen

085 0600 855
info@mkvvelsen.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van
08.00 uur tot 18.00 uur

Polikliniek

085 0600 853
polikliniek@mkvvelsen.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van
08.30 uur tot 12.30 uur en
van 13.00 uur tot 16.30 uur

Verpleging

085 0600 854
verpleging@mkvvelsen.nl

Bezoeken

Alle dagen van
10.30 uur tot 12.00 uur en
van 14.30 uur tot 20.00 uur

Leeghwaterweg 1b | 1951 NA Velsen-Noord | www.mkvvelsen.nl