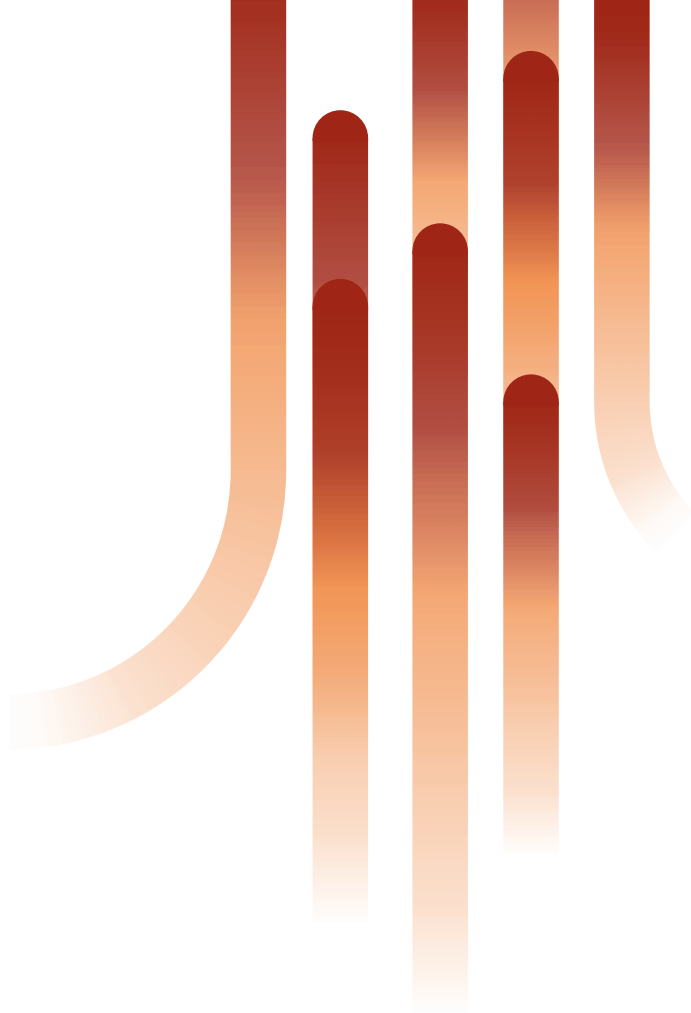




Zorg na een vulva- en vaginaplastiek

Zorg na een vulva- en vaginaplastiek

U heeft een vulva- of vaginaplastiek gekregen. Voor een optimale verzorging thuis hebben wij de belangrijkste punten voor u op een rij gezet.

Algemeen

- ✓ Wanneer u onze kliniek verlaat, heeft u nog hechtingen. Deze lossen na verloop van tijd (weken tot maanden) vanzelf op.
- ✓ Het kan gebeuren dat hechtingen loslaten of te vroeg oplossen. Hierdoor zal de wond wat gaan wijken. We zien dit meestal ontstaan rondom de ingang van de vagina. Dit komt doordat dit gebied vaak vochtig is en onder spanning staat. De wonden die ontstaan, groeien vanzelf dicht. Dit duurt enkele weken. Spoel het wondgebied tweemaal per dag met een lauwe douche schoon, waarna u het droog dept. De wondgenezing gaat gepaard met aanmaak van eiwitten. Dit geeft een geel laagje op de wonden. Dit is dus geen pus, maar bevordert de wondgenezing. Probeer dit dus niet weg te spoelen.
- ✓ Zolang er wonden zijn, lekt er wondvocht met soms wat (oud) bloed. 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 vulvalippen en/of vagina afsterven. Dit kan een onaangename geur geven. Het lichaam stoot de dode huidcellen af, waarna wonden ontstaan welke moeten genezen. Houd het gebied goed schoon zoals hierboven beschreven. De hoeveelheid van het afgestoten weefsel neemt niet toe, u hoeft hiervoor niet extra naar de polikliniek te komen.
- ✓ Ook als er wonden zijn ontstaan, is het belangrijk dat u in beweging blijft en doorgaat met dilateren (vaginaplastiek).
- ✓ Vanaf het moment dat u thuis bent is het verstandig om steeds meer te bewegen. Begin met dagelijks drie keer 10 minuten te wandelen, het liefst buiten. U kunt dit langzaam uitbreiden en steeds langer of vaker wandelen. Verder kunt u na een week starten met lichte huishoudelijke activiteiten. Vermijd zwaar tillen en intensieve huishoudelijke taken tijdens de eerste 4 tot 6 weken.
- ✓ Probeer een paar keer per dag op een stoel met stevige zitting te zitten. Dit is bevorderlijk voor de wondgenezing.
- ✓ U hoeft geen speciaal zitkussen (donut-ring) aan te schaffen voor na de operatie. Dit geeft extra zwelling en is niet bevorderlijk voor de wondgenezing.

- ✓ Zwemmen, in bad, naar de sauna etc. is niet toegestaan zolang er wonden zijn.
- ✓ Fietsen is de eerste maanden onprettig. U voelt zelf aan wanneer dit weer mogelijk is.
- ✓ Het is niet raadzaam om in de eerste maanden seks te hebben. Dit kan voor problemen zorgen, ook al voelt u geen pijn. Het is belangrijk om eerst zelf uw lichaam te ontdekken en zelf een orgasme proberen te krijgen, voordat u iemand anders toelaat.

Schoonmaken

Het is belangrijk dat u het genitale gebied dagelijks schoonmaakt. Zolang u wonden heeft in het genitale gebied spoelt u het uitwendig gebied minimaal tweemaal per dag met kraanwater schoon. U dept het gebied hierna met een schone handdoek goed droog. Idealiter laat u hierna de wonden ongeveer 15 minuten aan de lucht drogen.

Inwendig spoelen (enkel na vaginaplastiek)

De eerste weken na de operatie spoelt u de vaginale holte tweemaal per dag, na het dilateren, met een Betadine-oplossing. Dit doet u door een beker met lauw kraanwater te vullen en hieraan 2 druppels Betadine per 100 ml kraanwater toe te voegen (theekleur). De oplossing trekt u op in de spuit. Vervolgens brengt u de katheter in tot in de top van de vagina. U koppelt de spuit aan de katheter waarna u de spuit leeg drukt. Herhaal dit totdat het water schoon terugkomt.

U kunt staand of liggend spoelen. Na twee à drie weken na de operatie kunt u overgaan op spoelen met enkel kraanwater. De spuit en katheter reinigt u met kraanwater. U kunt ook overstappen op een vaginaal douche welke u bij een drogist kunt kopen. Voor meer uitleg over het spoelen bekijkt u de animatiefilm op YouTube .

Plassen

Na het verwijderen van de katheter kan het plassen branderig aanvoelen. De plasstraal kan in het begin sproeiend zijn en/of een afwijkende plasstraal hebben. Dit verbetert wanneer de zwelling in het genitale gebied afneemt en het operatiegebied geneest.

Tips voor het plassen:

- ✓ Ga altijd op de toiletbril zitten in plaats van erboven te hangen;
- ✓ Zorg dat beide voeten plat op de grond staan;
- ✓ Zit rechtop met het bekken iets voorover gekanteld (holle onderrug);
- ✓ Ontspan de buik- en bekkenbodemspieren;

- ✓ Adem rustig diep in en blaas de lucht door getuite 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 meer 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 is belangrijk om te voorkomen dat de ontlasting te hard wordt. Drink voldoende op een dag (minimaal 1,5 liter) en zorg dat u vezelrijk eet. Als dit onvoldoende helpt, kunt u een recept krijgen voor extra vezels. Persen is de eerste weken na de operatie niet raadzaam.

Tips voor het ontlasten:

- ✓ Zorg dat beide voeten plat op de grond staan als u op het toilet zit;
- ✓ 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. Het kan prettig zijn om tijdens ontlasten een schone, droge washand tegen de vulva te leggen om enige tegendruk te geven;
- ✓ Neem de tijd om de darmen rustig te legen, maak er geen haastklus van;
- ✓ Veeg de billen altijd achterlangs vanaf de anus omhoog naar de rugzijde.

Dilateren (specifiek voor de penisinversie vaginaplastiek)

Vanaf 5 dagen na de operatie start u in onze kliniek met dilateren en inwendig spoelen van de vagina. Dit wordt u uitgelegd, waarna u dit onder begeleiding zelfstandig oefent. U dient de vagina het eerste jaar tweemaal per dag gedurende 30 minuten te dilateren. Wanneer u de dilator heeft ingebracht, houdt u deze gedurende 30 minuten onder druk. Dit is noodzakelijk om de diepte en diameter van de vagina te behouden.

Tips voor het dilateren:

- ✓ Dilateer met behulp van glijmiddel op waterbasis (verkrijgbaar bij de drogist);
- ✓ Zorg voor een goede houding, met rechte rug en de benen ondersteund met een kussen. Zie de animatiefilm "Dilateren en spoelen bij vaginaplastiek" op onze website website;
- ✓ Dilateer met beleid. Forceer het niet;
- ✓ De eerste weken na de operatie kan er bij het dilateren bloed vrijkomen. Ook als er wonden aan de buitenkant van de vagina ontstaan, kunt u, met beleid, dilateren.
- ✓ Wanneer het dilateren even niet soepel gaat, zorg er dan voor dat uw bekkenbodemspieren zoveel mogelijk ontspannen zijn;
- ✓ De wonden kunnen pijn doen bij het dilateren, maar het is van groot belang dat u toch blijft dilateren;
- ✓ U moet uw hele leven de vagina blijven dilateren, de benodigde frequentie verschilt per persoon.

Medicijnen

- ✓ **Pijnstillers:** de eerste dagen neemt u Paracetamol (maximaal 4 x 1000 mg per dag) om de pijn/ongemakken te onderdrukken. Gebruik Paracetamol op vaste tijden voor een zo goed mogelijk effect. Paracetamol koopt u bij de drogist.
- ✓ **Zo nodig kunt u 3 keer per dag ibuprofen of diclofenac nemen.** Dit koopt u bij de drogisterij. Andere pijnstilling is meestal niet nodig, en kunnen juist schadelijk zijn.
- ✓ **Hormonen:** De oestrogenen blijft u gebruiken zoals u voor de operatie gewend was. U stopt met het gebruik van de testosteronremmer.

Vragen en contact

Als u nog vragen heeft, er tijdens uw herstel iets onverwachts gebeurt of wanneer u zich zorgen maakt, neem dan contact op met Gender Clinic, mail info@genderclinic.nl of bel 088 891 00 19. Wij adviseren u direct contact op te nemen.

NB: Vergeet niet uw dilatatieset mee te nemen naar het eerste poliklinische consult!