



Zorg na een vaginaplastiek

U staat op het punt onze kliniek te verlaten na een vaginaplastiek. Voor een optimale zorg 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. 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 schaamlippen en/of vagina afsterven. Dit kan een onaangename geur geven. Het lichaam stoot de dode huidcellen af, waarna wonden ontstaan die 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.
- ✓ U hoeft geen speciaal zitkussen (donut-ring) aan te schaffen voor na de operatie. Het is juist goed om regelmatig gebruik te maken van een stoel met een stevige/harde zitting.
- ✓ Probeer hier meerdere keren per dag 5 à 10 minuten op te zitten. Ga niet de hele dag op een bank hangen of in bed liggen.
- ✓ 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.

- ✓ 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 probeert te krijgen, voordat u iemand anders toelaat.

Dilateren

Algemeen

- ✓ Dilateer met beleid. Forceer het niet. Zie de instructiefilm Dilateren en spoelen bij vaginaplastiek op onze website.
- ✓ Dilateer met behulp van glijmiddel op waterbasis of amandelolie (beide verkrijgbaar bij de drogist).
- ✓ 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 dan ervoor dat uw bekkenbodemspieren goed ontspannen zijn.

Specifiek voor de penisinversie vaginaplastiek

- ✓ U start in onze kliniek met dilateren en spoelen van de vagina. Dit wordt u uitgelegd, waarna u dit onder begeleiding oefent.
- ✓ U dient de vagina het eerste jaar tweemaal per dag gedurende 30 minuten te dilateren. Dit is noodzakelijk om de diepte en diameter van de vagina te behouden. U moet uw hele leven de vagina blijven dilateren, de benodigde frequentie verschilt per persoon.
- ✓ Wanneer u de dilatator heeft ingebracht, houdt u deze gedurende 30 minuten onder druk. Tijdens deze 30 minuten kunt u de dilatator ook wat rond bewegen, waarbij u de dilatator onder druk in de vagina houdt. U mag druk voelen, het mag geen pijn doen.

Specifiek voor de darmvaginaplastiek

- ✓ Gedurende de ziekenhuisopname heeft u geleerd de darmvagina van binnen te spoelen.
- ✓ U start met dilateren tijdens het eerste bezoek aan de polikliniek. U dient de vagina minimaal het eerste halfjaar eenmaal per dag gedurende 30 minuten te dilateren.
- ✓ Dit is noodzakelijk om de overgang van huid naar de darm soepel en doorgankelijk te houden.

- ✓ Breng de dilatator net voorbij de overgang penishuid-darm en maak een roerende beweging waardoor u de overgang oprekt.

Schoonmaken

Uitwendig

Zolang u na de operatie wonden heeft in het genitale gebied spoelt u het genitale gebied uitwendig tweemaal per dag onder de douche schoon. U dept het gebied hierna met een handdoek droog.

Inwendig

U spoelt de vagina tweemaal per dag, inwendig, na het dilateren met een Betadine-oplossing. U maakt deze door 2 druppels Betadine per 100 ml kraanwater te mengen. U brengt de katheter in tot in de top van de vagina, waarna u de spuit leeg drukt. Herhaal dit totdat het water schoon terugkomt. U kunt dit staand of liggend doen. Na ongeveer een maand na de operatie kunt u overgaan op spoelen met lauw kraanwater. De spuit en katheter reinigt u met kraanwater. Als de katheter en/of spuit versleten zijn, kunt u gaan spoelen met een vaginaal douche die u bij een drogist kunt kopen.

Medicijnen

- ✓ 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 kunt u ophalen bij de ziekenhuisapotheek of kunnen worden gefaxt naar uw eigen apotheek. U kunt dit bij ontslag zelf aangeven.
- ✓ Hormonen: De oestrogenen mag u blijven gebruiken zoals u voor de operatie deed, de testosteronremmers mogen worden gestopt.

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 kost het moeite 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 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, maak er geen haastklus van;
- ✓ 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 de eerste weken na de operatie niet raadzaam. Drink voldoende op een dag (minimaal 1,5 liter) en zorg dat u vezelrijk eet. Als dit onvoldoende helpt, kunt u via de huisarts een recept voor extra vezels krijgen.
- ✓ Het kan prettig zijn om tijdens ontlasten met een schone, droge washand enige tegendruk te geven tegen de schaamlippen.

Hieronder volgen enkele tips:

- ✓ Zorg dat uw 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;
- ✓ 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.

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

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