



VERHALTENSEMPFEHLUNGEN NACH IHRER GEBÄRMUTTER- ENTFERNUNG (HYSTEREKTOMIE)

WICHTIGE HINWEISE FÜR DEN ALLTAG ZU HAUSE



LIEBE PATIENTIN,

**SIE HABEN IHRE OPERATION GUT ÜBERSTANDEN
UND DÜRFEN HEUTE NACH HAUSE.**

Sie haben Ihre Operation gut überstanden und dürfen heute nach Hause. Nach einer Gebärmutterentfernung benötigt Ihr Körper Zeit, um im inneren Beckenbereich stabile Narben zu bilden. Die innere Wundfläche ist oft größer, als es die kleinen äußeren Schnitte vermuten lassen.

Bitte beachten Sie die folgenden Verhaltensregeln in den kommenden Wochen konsequent, um den Heilungserfolg zu sichern und Komplikationen (wie Nachblutungen oder spätere Senkungsbeschwerden) zu vermeiden.

1 KÖRPERPFLEGE, DUSCHEN & WUNDHEILUNG

► Duschen

Das Duschen ist ab sofort wieder erlaubt. Nutzen Sie klares Wasser oder eine milde, pH-neutrale Seife.

► Baden & Schwimmen

Vollbäder, Schwimmen im Pool/Meer und Saunagänge sind für **6 Wochen strengstens verboten**. Wasser weicht das Gewebe auf und spült Keime in die Scheide, was zu schweren inneren Infektionen führen kann.

► Trocknen

Tupfen Sie die Wunden (sowohl am Bauch als auch im Intimbereich) nach dem Duschen vorsichtig mit einem sauberen Handtuch trocken. Bitte **nicht reiben** oder rubbeln!

► Vaginalspülungen & Tampons

Benutzen Sie in den ersten 6 Wochen **keine Tampons** und führen Sie keine Vaginalspülungen durch. Verwenden Sie bei Bedarf ausschließlich Damenbinden oder Slipeinlagen.



2 KÖRPERLICHE SCHONUNG & BELASTUNGSGRENZEN

► Tragverbot (Extrem wichtig):

Heben oder tragen Sie in den ersten 6 Wochen **keine Lasten über 5 kg** (z. B. keine schweren Einkäufe, keine Wäschekörbe, keine Kleinkinder). Jedes schwere Heben erhöht den Druck im Bauchraum und belastet die innere Naht am Scheidenabschluss.

► Sport & Alltag

► Leichte Bewegung (wie tägliche Spaziergänge) ist ausdrücklich erwünscht und beugt Thrombosen vor.

► Sportliche Aktivitäten (insbesondere Joggen, Krafttraining, Radfahren, Aerobic) sind für **6 Wochen verboten**.

► Vermeiden Sie in den ersten Wochen Tätigkeiten, bei denen Sie stark die Bauchmuskeln anspannen müssen (z. B. schweres Staubsaugen oder Bettenbeziehen).

► Beckenbodenschonendes Aufstehen

Stehen Sie aus dem Bett immer über die **Seitenlage** auf. Rollen Sie sich zuerst auf die Seite, winkeln Sie die Beine an und drücken Sie sich mit den Armen nach oben. Das schont den Beckenboden.



3 INTIMLEBEN & SEXUALITÄT

► Sexuelle Karenz

Geschlechtsverkehr ist für **mindestens 6 Wochen absolut kontraindiziert**. Die innere Naht am Scheidenende benötigt diese Zeit, um vollständig und reißfest zu verheilen. Das Risiko für eine schwere Nahtinsuffizienz (Aufreißen der inneren Wunde) oder Infektionen ist vorher sehr hoch.

► Alternative Intimität

Zärtlichkeit und Orgasmen ohne vaginale Penetration sind nach

Abklingen der ersten Wundschmerzen (meist nach 2–3 Wochen) erlaubt, sofern Sie sich dabei wohlfühlen und keine Schmerzen haben.

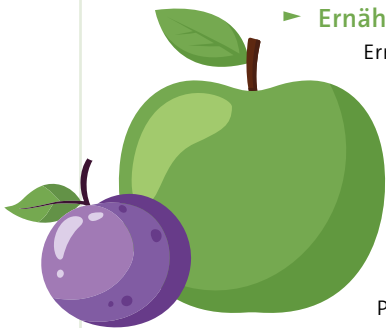


4 ERNÄHRUNG & VERDAUUNG (Verstopfung vermeiden)

Durch die anatomischen Veränderungen im Becken und die OP-Auswirkungen ist der Darm in den ersten Wochen oft träge. Ein starkes Pressen beim Stuhlgang gefährdet die inneren Wundnähte.

► Ernährung

Ernähren Sie sich ballaststoffreich (Vollkornprodukte, viel Gemüse, Obst wie Pflaumen oder Trockenobst).



► Trinkmenge

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit (mindestens **2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee** pro Tag).

► Weicher Stuhlgang

Sollten Sie unter Verstopfung leiden, nehmen Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt kurzzeitig milde, stuhlweichmachende Mittel (z. B. Flohsamenschalen oder Macrogol) ein. **Vermeiden Sie starkes Pressen auf der Toilette!**



WANN MÜSSEN SIE SOFORT EINEN ARZT ODER DIE KLINIK AUFSUCHEN?

Bitte zögern Sie nicht und kontaktieren Sie umgehend Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt oder unsere gynäkologische Notfallambulanz, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken:

1 Starke vaginale Blutung

Wenn eine vaginale Blutung plötzlich auftritt, frisches, hellrotes Blut zeigt oder deutlich stärker ist als eine normale Regelblutung (Gefahr einer Nachblutung). Hinweis: Eine leichte, bräunliche Schmierblutung in den ersten Wochen ist normal.

2 Plötzlicher Flüssigkeitsverlust

Schwallartiger Abgang von klarer oder rötlicher Flüssigkeit aus der Scheide (Verdacht auf ein Aufreißen der inneren Scheidennaht).

3 Fieber

Ihre Körpertemperatur steigt ohne erkennbaren Grund auf über 38,5 °C.

4 Starke Schmerzen

Akute, zunehmende Schmerzen im Unterbauch, die sich durch die verordneten Schmerzmittel nicht lindern lassen.

5 Probleme beim Wasserlassen

Schmerzen, Brennen oder die Unfähigkeit, die Blase vollständig zu entleeren.

www.vinzenzkrankenhaus.de