



**בית חולים לנשים**  
**מחלקת נשים**

## **הנחיות לקראת שחרור ממתח' נשים לאחר ניתוח**

מטופלת יקרה,

צוות מחלקת נשים שמח עימך עם שחרורך מהמחלקה ושובך לביתך. להלן הנחיות לקראת תקופת ההחלמה.

### **הנחיות משרדיות**

עם היודע לך על שחרורך, אנא הודיעי לבני משפחתך. מכתב סיכום המחלה יינתן לך עם עזיבתך את המחלקה.

### **תרופות**

במידה ויקבע ע"י הרופא שעליך להמשיך בנטילת תרופות, יינתן לך מרשם לתרופות שתוכלי לקבלם בסניף קופ"ח או בבית המרקחת במרכז הקניות בבית חולים בילינסון.

### **חופשת מחלה**

תקופת ההחלמה מהניתוח נמשכת כארבעה עד שישה שבועות. קצב ההתאוששות שונה מאישה לאישה ולכן אין סיבה להרגיש רגשות אשמה או תסכול. במכתב השחרור תצוין חופשת המחלה שתאושר ע"י רופא המשפחה. בדרך כלל מומלצת תקופה של 6 שבועות וחזרה לעבודה בתום תקופה זו.

### **היגיינה אישית**

בשחרורך הצלקת הניתוחית כבר סגורה והתפרים הוצאו או יוצאו בעוד יום או יומיים. עליך להמשיך ולשמור על היגיינה אישית עם דגש לאזור הצלקת. הרחצה באזור הניתוח מותרת תוך שימוש כבל סוג של סבון. ניתן למרוח קרם גוף ואף לעשות מסג' קל על אזור הצלקת. פצע הניתוח – יש לשמור על אזור הצלקת נקי ויבש. במידה ויש הפרשה או רגישות גוברת באזור הצלקת יש להיבדק ע"י רופא.

### **תזונה**

חשוב להימנע מאכילת מזון כבד הגורם לעצירות ולשמור על התרוקנות המעיים כדי למנוע לחץ באזור הבטן התחתונה. במידת הצורך יש להיעזר בדיאטה מתאימה או תכשירים שאליהם היית רגילה טרם הניתוח. במשך תקופת ההחלמה תוכלי לחזור בהדרגה להרגלי התזונה הקודמים.

### **כאב**

יתכנו כאבים קלים מפעם לפעם שילכו ויפחתו עם חלוף הזמן. תוכלי להיעזר בתרופות משככות כאב כמו אקמול, אלגולזין, אופטלגין (במידה ואינך רגישה). במקרה של כאבים חזקים שאינם חולפים ע"י הטיפול הנ"ל, עליך לפנות לרופא.

### **הפרשה נרתיקית**

תתכן הפרשה קלה מהנרתיק בצבע צהבהב או דמי במקצת. זוהי תופעה שכיחה לאחר ניתוח, החולפת תוך מספר שבועות. במידה ויופיע דם טרי או הפרשה מרובה בעלת ריח רע, מלווה בעלית חום הגוף, פני לרופא הנשים שלך.

### **יחסי מין**

יחסי מין מלאים מותרים כ-6 שבועות לאחר הניתוח. למרות הדעות הקדומות בנושא זה, תמצאי שלא חל שינוי בתפקודך המיני וכי נשיותך לא נפגעה במאום. נשים אשר עוברות כריתת רחם ושחלות לפני גיל המעבר עלולות לחוות גלי חום המפריעות לחיי השגרה והמנוחה. כריתת השחלות גורמת לירידת רמת האסטרוגן ולכן ייתכנו יובש בנרתיק וכן ירידה בחשק ובתשוקה המינית. לרב תופעה זו מושפעת מכאב או אי נוחות המלווה את המגע המיני וניתנת לטיפול חליפי יכול לפתור הרגשה זו. חיי המין אינם צריכים להשתנות וטיפול חליפי יכול לפתור הרגשה זו. יש לשוחח עם בן הזוג על ההרגשה והתחושות. פחד ללא טיפול יגרום להגברת הפחדים. במידה וקיים כאב או קושי בקיום יחסי מין יש לפנות לקבלת עזרה מקצועית.

### **פעילות גופנית**

בשוכך הביתה תחושי לעיתים עייפות או חולשה. יחד עם זאת חשוב תקפידו על חזרה לפעילות גופנית בצורה הדרגתית. מומלץ להמעיט ככל האפשר בשכיבה במיטה, למעט שינה ומנוחה קצרה. מותרת ואף מומלצת הליכה, גם מחוץ לבית, וכן מותרת עליה במדרגות. שחיה והתעמלות אסורים במשך כל ששת השבועות של תקופת ההחלמה.

### **עבודות בית**

עבודות בית קלות מותרות בהתאם ליכולתך ותחושתך ותוך התקדמות הדרגתית. יחד עם זאת עליך להימנע לחלוטין במשך 6 שבועות מהרמת משאות כבדים (סלי קנייה, דלי מים, ילדים קטנים).

### **נהיגה**

בתקופה הראשונה יתכנו חוסר יכולת ריכוז או כאבים קלים העלולים להסיח דעתך מהכביש. הנהיגה מותרת בשלב בו את חשה שהנך מסוגלת לכך. אין מניעה גופנית מנהיגה שבועיים מהניתוח.

### **טיפול הורמונלי חלופי**

אם הניתוח שעברת כלל גם כריתת שחלות ואת עדיין לפני גיל המעבר או זמן קצר לאחר תחילתו, יש לשקול טיפול הורמונלי חלופי, אשר ניתן בד"כ לאחר כמה שבועות וזאת על פי מצבה של האישה. הטיפול מכיל הורמון אסטרוגן וניתן בצורת כדורים דרך הפה. עלייך להתייעץ עם רופאך לגבי טיפול חליפי. לא לכל אישה מתאים הטיפול ולכן יש להתאים טיפול תוך התייחסות למגבלות. ניתן לקבל הפניה למרפאת גיל המעבר. בעת קבלת הטיפול יש לדווח לרופא על כל שינוי בו את חשה.

### **בקורת רפואית**

בתום 4-6 שבועות מהניתוח רצויה ביקורת אצל רופא הנשים שלך.

בכל המקרים של שאלות או בעיות ניתן לפנות טלפונית למחלקה לטל' 03-937750 ותעני ברצון

**צוות מחלקת נשים מאחל לך החלמה מהירה ורפואה שלמה!**