

# Utskrivningsråd till dig som har genomgått en operation med borttagande av livmodern via tithålskirurgi (livmodertappen kvar)/laparoskopisk supravaginal hysterektomi

Du har genomgått en tithålsoperation.

## *Stygn*

- Du har stygn i huden som ska avlägsnas på dag 5–6 hos distriktssköterska.
- Du har stygn som försvinner av sig själva inom några veckor. Besvärar trådändarna dig kan du klippa bort dem efter cirka en vecka.

Du ska ta bort förbandet på såret sju dagar efter din operationsdag.

## *Blödningar*

Smärtfria blödningar är vanliga efter operationen. Livmodern är bortopererad men inte livmodertappen. Små blödningar från livmoderhalsen kan förekomma första tiden efter operationen.

## *Sex och samliv*

Förutsättningarna för samlivet ändras inte av din operation men du bör vänta med samlag under 4–6 veckor.

## *Kost*

Ät som vanligt. Vid trög mage rekommenderas katrinplommon, linfrö och vetekli. Tänk på att dricka rikligt.

## *Lätt fysisk aktivitet*

Promenader och utevistelse kan ske redan när du lämnar sjukhuset.

## *Mera krävande fysisk aktivitet*

Motion, dans, gymnastik och löpning kan du utföra 1–2 veckor efter operationsdagen.

## *Tyngre lyft*

Inga restriktioner.

## *Bad och dusch*

Duscha går bra när som helst. Karbad och bassängbad, ute och inomhus, bör undvikas tills blödningen har upphört.

## **Kontakta alltid sjukhuset om du får feber, blöder mer eller får ökade smärtor!**

En operation innebär alltid en risk för till exempel infektion, blödning, blodpropp eller organskada. **Därför ska du alltid kontakta oss på sjukhuset om du får feber, blöder mer eller får ökade smärtor**, eftersom det kan vara tecken på en komplikation. Du hittar våra telefonnummer i rutan här nedan.

**Under vardagar ringer du:**

SkaS gynnottagning, rådgivande barnmorska, telefon 010-473 92 20

Måndag–torsdag: kl 7.00–14.20

Fredag: kl 7.00–11.50

**Övriga tider ringer du:**

Sjukvårdsupplysningen, telefon 1177

Du kan också skicka meddelande via E-tjänster på [1177.se](http://1177.se).

Med vänlig hälsning  
Kvinnokliniken, Skaraborgs Sjukhus

Medicinsk granskning: Lars Hogström