

Dor/Desconforto após a cirurgia

Poderá sentir dor/desconforto na virilha, na vagina ou no abdômen inferior. Se foi submetida a uma correção sacroespinal, você poderá sentir uma dor em pontada ou câimbra na região glútea. A dor, resolve-se em uma ou duas semanas. Em alguns casos, porém, pode permanecer por até alguns meses.

Enquanto estiver internada, receberá analgésicos regularmente para seu conforto. Analgésicos e anti-inflamatórios serão prescritos na sua alta e são suficientes.

A dor no período pós-operatório é melhor tratada com analgésicos em intervalos regulares; não espere que a dor se torne intensa antes de tomar a medicação. O alívio da dor antes que ela se torne forte vai lhe permitir uma maior movimentação e uma recuperação mais rápida. Se a dor não aliviar com os medicamentos prescritos, contacte o médico.

Prevenção da Trombose Venosa Profunda

Após a cirurgia, o risco de trombose (coagulação do sangue dentro das veias) aumenta. Para diminuir este risco, o médico pode prescrever meias compressivas e uma injeção diária para prevenir esse risco.

Enquanto estiver na cama, tente fazer movimentos simples, como girar o tornozelo e dobrar/esticar as pernas ao menos algumas vezes por hora. É importante que se levante e se movimente (com ajuda da enfermagem) o mais cedo possível, após a cirurgia. Em alguns casos, algumas medidas preventivas a mais são necessárias, principalmente se tiver algum fator que aumente o risco de trombose. O seu médico discutirá este assunto, se necessário.

Função urinária e intestinal após a cirurgia

Depois de uma cirurgia vaginal é normal a diminuição do fluxo urinário, fazendo com que leve mais tempo que o habitual para esvaziar a bexiga. De 5% a 10% das mulheres têm dificuldade para esvaziar completamente a bexiga após uma cirurgia. Uma sonda pode ser necessária até que o inchaço diminua. Este processo pode levar até duas semanas.

A prisão de ventre é um problema comum após a cirurgia. Antes da cirurgia, é recomendável que coma muitas fibras e beba muitos líquidos, para manter as fezes com uma consistência normal. Após cirurgias, laxantes são frequentemente prescritos para prevenir a prisão de ventre.

Tome-os conforme prescrito quando estiver em casa. É muito importante evitar esforços para evacuar. Algumas mulheres sentem uma dor muito intensa no reto após a cirurgia. Isso resolve-se em alguns dias.

É normal ter corrimento após a cirurgia?

É normal ter um sangramento, seguido de um corrimento esbranquiçado, que pode durar até 6 semanas. Inicialmente, o corrimento será em sangue vivo. Depois ficará castanho escuro. Se o sangramento for em grande quantidade ou em coágulos, contate o médico. Não use absorventes internos nas primeiras 6 semanas após a cirurgia.

Voltando às atividades após a cirurgia

Após a cirurgia, sentir-se-á mais cansada que o normal. Assim, é importante escutar o seu corpo e descansar. Comece a andar à volta da casa no momento em que começar a sentir-se mais disposta. Caminhar é uma boa atividade física, pois coloca pouca tensão nos pontos da cirurgia.

Não poderá fazer exercícios intensos como correr, marchar, nadar ou fazer musculação por, pelo menos, 6 semanas após a cirurgia. É seguro retomar os exercícios vaginais e a fisioterapia a partir de 2 semanas após a cirurgia.

O que evitar nas 6 semanas seguintes à cirurgia?

- Levantar peso ou atividades físicas intensas – não deve carregar nada mais pesado que 5 quilogramas. Levantar peso força os pontos da cirurgia e aumenta o risco de recidiva do prolapso.
- Carregar crianças ao colo, carregar compras, cuidar do jardim ou fazer atividades domésticas como passar pano/aspirar a casa, levantar cestos de roupa suja, mover móveis etc.
- Exercícios de impacto como ginástica aeróbica, correr, andar a cavalo e musculação exercem muita pressão sobre o assoalho pélvico.

- Evite fumar, pois isso atrasa a cicatrização e aumenta o risco de infecção.

O que posso comer após uma cirurgia vaginal para correção de prolapso ou histerectomia?

Pode comer e beber líquidos normalmente a partir do momento em que o seu apetite voltar após a cirurgia. Procure fazer uma dieta equilibrada que forneça todos os nutrientes necessários para o seu corpo. É benéfico incluir na sua dieta alimentos com muitas fibras como cereais matinais, ameixas e kiwi e beber, pelo menos, 2 litros de líquidos por dia, para manter a regularidade do seu intestino.

Higiene

Sentir-se-á bem o suficiente para tomar banho no mesmo dia ou no dia seguinte da cirurgia. Procure tomar banho de chuveiro e evite banheiras ou piscinas por 6 semanas, enquanto todos os pontos não tiverem cicatrizado, para evitar infecções.

Em que situações devo procurar o médico?

Se apresentar corrimento vaginal intenso ou odor intenso, sensação de ardor a urinar, dores abdominais crescentes, vômitos, febre, inchaço nas pernas, falta de ar ou dor no peito, contacte o médico imediatamente.

Quando voltarei ao normal após a cirurgia?

Cada pessoa tem um ritmo de recuperação e isso depende de diversos fatores como a sua preparação física antes da cirurgia, da ocorrência de complicações cirúrgicas e tipo de reconstrução realizado. É importante escutar o seu corpo e descansar; não exija demais! Durante primeiras 4 a 6 semanas, o organismo vai recuperar gradualmente e seu nível de disposição e energia voltarão ao normal.

Quando poderei voltar a conduzir?

Não deve conduzir se estiver a tomar sedativos ou analgésicos ou se não estiver certa de que poderá fazer uma manobra ou travagem brusca, se necessário. Em geral, não se pode conduzir por uma a duas semanas. Algumas companhias de seguro colocam restrições para coberturas após cirurgias. Converse com o corretor de seguros para mais detalhes.

Quando posso voltar a ter relações sexuais?

É recomendável evitar relações sexuais por 6 semanas após a alta hospitalar. As primeiras tentativas podem ser desconfortáveis; portanto, é importante recomeçar devagar. Um gel lubrificante pode ajudar. Se o desconforto se mantiver por mais que 3 meses, fale com o médico.

Quando poderei voltar a trabalhar?

Isso dependerá do seu tipo de trabalho, de quanto tempo trabalha por dia e de como vai e volta do trabalho. O seu médico orientará quanto ao tempo de baixa necessário; a maior parte dos pacientes necessitará de duas a seis semanas de baixa. É recomendável retomar progressivamente o trabalho ao voltar, evitando grandes esforços, especialmente se precisa levantar algum tipo de peso durante as suas atividades.