

Leefregels na een maagverkleinende operatie



catharina
ziekenhuis



Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

OBC005 / Leefregels na een maagverkleinende operatie / 12-04-2021

Leefregels na een maagverkleinende operatie

Een maagverkleinende operatie is ingrijpend. Het kost tijd om daarvan te herstellen. Daarom moet u drie tot vier weken na de operatie rustig aan doen. In deze folder leest u welke leefregels daarbij horen. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u zich aan deze leefregels houdt.

Douchen/baden

- U mag de dag na de operatie weer douchen.
- Als de wondjes dicht zijn mag u na twee weken weer in bad.

Wond

- Verwijder natte pleisters om bacterievorming tegen te gaan. Als de wondjes droog zijn hoeft er geen nieuwe pleister op. Als de wondjes nog een beetje lekken, gebruik dan een pleister die u thuis heeft.
- U mag met de hechtpleisters douchen. Deze mogen vijf tot zeven dagen blijven zitten. Als ze vanzelf los gaan dan kunt u ze verwijderen.
- Als u in bad gaat of een douche neemt, zorg dan dat het water niet te heet is.
- Hechtingen zijn vaak oplosbaar (doorzichtig van kleur) en kunnen soms hardnekkig blijven zitten. Als u er last van heeft dan mag u de knoopjes na tien dagen op de huid afknippen.
- Als u nietjes of niet oplosbare (donkerblauwe) hechtingen in de wondjes heeft, dan mogen deze na zeven dagen verwijderd worden door de huisarts.
- Na een gastric sleeve kunnen er pijnklachten ontstaan aan de linker zijde van de buik door een specifieke hechting in de spierlaag.

Werk

- Uw wondjes moeten genezen zijn voordat u weer gaat werken.
- Na ongeveer drie tot vier weken kunt u uw werkzaamheden weer oppakken. Dit is afhankelijk van het soort werk dat u doet en van uw lichamelijke conditie.

Lichamelijke activiteiten

- Til de eerste twee weken niet te zwaar.
- Maak de eerste twee weken geen duw- en trekbewegingen zoals stofzuigen.
- Fietsen en autorijden mag na twee tot drie dagen.
- Als u vroeger trombose of longembolie gehad hebt, dan zijn er voor de operatie kousen aangemeten die u alleen tijdens de opname in het ziekenhuis hoeft te dragen.

Sporten

- Voor lopen en fietsen zijn er geen beperkingen.
- Na twee weken mag u zwemmen maar alleen als de wondjes dicht zijn.
- Krachttraining na vier tot zes weken.

Om op gewicht te blijven is sporten voor de rest van uw leven een belangrijk onderdeel van uw levensstijl.

Medicijnen na ontslag

Als u met ontslag gaat, krijgt u een recept mee voor de volgende medicijnen. Deze medicijnen hebben we eerder beschreven in de folder 'Voorbereiding op een maagverkleinende operatie'.

- Fragmin injecties: antitrombose. Deze gebruikt u gedurende vier weken na de operatie.
- Paracetamol 3-4x per dag 1000mg
- Pantoprazol: maagbeschermer.
 - Gastric bypass: gebruik gedurende drie maanden na de operatie
 - Gastric sleeve: gebruik gedurende 1 jaar na de operatie
- Magnesiumhydroxide: dit werkt laxerend. Dit gebruikt u tot uw stoelgang goed op gang is. Mocht de ontlasting niet goed op gang

komen, dan mag u gebruik maken van een klyisma, welke u van de apotheek heeft gekregen.

- Calcium/vitamine D3: hiermee begint u drie weken na de operatie. Dit gebruikt u levenslang.
- Multivitamine, hier moet u zelf voor zorgen. Ook deze gebruikt u levenslang.

NB: de multivitamine en CaD niet gelijktijdig innemen. Bij voorkeur niet met een melk product combineren. Het gebruik van multivitamine van het merk Fit For Me is sterk aan te raden. (zie folder in deze map.)

Seksualiteit

- Geen beperkingen.
- De betrouwbaarheid van de anticonceptiepill is na een bariatrische ingreep sterk verminderd. Gebruik andere voorbehoedsmiddelen om ongewenste zwangerschap te voorkomen.
- We adviseren u om de eerste 12 tot 18 maanden na de operatie niet zwanger te worden. Dit vanwege tekorten aan vitamines en mineralen in uw eigen lichaam.
- Bent u toch zwanger? Neem contact op met het Obesitascentrum als u zwanger bent. Let op: door invloed van het snelle afvallen kan de menstruatie cyclus veranderen.

Ontlasting

Om de ontlasting zacht en soepel te houden kunt u het volgende doen:

- Neem de eerste dagen na de operatie de voorgeschreven magnesiumhydroxide in, totdat uw ontlasting goed op gang is. Zo nodig gebruikt u het klyisma.
- Eet vezelrijk. Vezels zijn onverteerbare voedingsdeeltjes afkomstig uit plantaardige voeding. Vezels zorgen voor een goede darmwerking en nemen daarnaast vocht op in de ontlasting. Hierdoor wordt de ontlasting zacht.
- Ruim drinken. Indien haalbaar, streven naar zeker 1,5 liter per dag, verdeeld over de dag.
- Beweeg voldoende. Beweging stimuleert de darmmotoriek.
- Als u last blijft houden van harde ontlasting, neem dan contact op met het Obesitascentrum of met uw huisarts.

Voeding

- De eerste twee weken na de operatie heeft u een dik vloeibaar dieet. Dit mag u hierna langzaam uitbreiden naar caloriearm vast voedsel.
- Het is belangrijk dat u niet te snel of te gejaagd eet.
- Drink niet tijdens de maaltijd.
- Laat 30 minuten tijd tussen het eten en drinken.
- Zorg voor minimaal 1,5 liter vocht per dag.
- Het is normaal dat hoeveelheden niet meteen haalbaar zijn, en u na een paar dagen al een vol gevoel heeft.
- U moet stoppen met eten als u een vol gevoel heeft, anders kan het eten zich opstapelen in de slokdarm. U kunt dan krampen krijgen met daarbij pijn achter het borstbeen of tussen de schouderbladen.
- Van bepaalde voedingsstoffen kunt u problemen krijgen, de zogenaamde 'dumping klachten' na een gastric bypass. Dit kan zich op verschillende manieren uiten. Meer informatie leest u in de folder 'Dumping'. De folder is te krijgen bij het Obesitascentrum.
- In de eerste weken kan het zijn dat u moet overgeven, deze klachten verdwijnen meestal spontaan. De kans op braken bestaat ook wanneer u teveel gegeten heeft. Gastric bypass-patiënten die veelvuldig braken moeten contact opnemen met het Obesitascentrum.
- Let op voldoende eiwitinname. Kwark en kip zijn goede bronnen.
- Zie verder ook de schriftelijke informatie die u van de diëtist hebt meegekregen.

Heeft u suikerziekte?

- Neem dan na ontslag altijd contact op met uw eigen diabetesconsulent. Dit om uw bloedsuikers te reguleren en uw medicijnen daarop aan te passen.

Wanneer neemt u direct contact op

- als u koorts heeft boven de 38.5 °C;
- bij aanhoudend braken, met name al u een gastric bypass heeft ondergaan;
- als u onhoudbare pijn hebt;
- als de wondjes lekken;
- als de wond ontstoken is. Dit geeft verschijnselen als roodheid, koorts, pijn en pus.

Tijdens kantooruren belt u met het Obesitascentrum. Buiten kantooruren en in het weekend belt u met de Spoedeisende Hulp (SEH).

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met het Obesitascentrum.

Op maandag t/m vrijdag is er een telefonisch spreekuur van 10.30 uur tot 12.00 uur.

Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis
040 - 239 91 11
www.catharinaziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp
040 - 239 96 00

Obesitascentrum
040 - 239 98 50

Routenummer(s) en overige informatie over het Obesitascentrum kunt u terugvinden op www.catharinaziekenhuis.nl/obesitascentrum



Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven