PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis
Open voor iedereen

Adviezen voor herstel na een keizersnede

In deze folder vind je stap voor stap adviezen die je helpen bij het herstel na een keizersnede.

Belangrijke punten
- Deze folder gaat over herstel na een keizersnede.
- Een keizersnede is een operatie om een baby te krijgen.
- Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen.
- Vraag familie of vrienden om hulp als je thuis bent.
- Je kan je moe voelen na de operatie.
- Tot 6 weken na de operatie heb je last van bloedverlies via de vagina.
- Je mag douchen, maar niet in bad tot het bloedverlies stopt.
- De wond kan jeuken en gevoelig zijn.
- Wacht met seks tot het bloedverlies is gestopt.
- Til niet meer dan het gewicht van je baby.
- Na 2 weken mag je weer autorijden.
- Na 3 weken mag je je activiteiten weer opbouwen.
- Vragen? Bel 0182 – 50 54 00.

Wat is een keizersnede (sectio)?
Een keizersnede is een operatie waarbij de baby via een snee in de buik geboren wordt.
Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen van de operatie. In deze folder lees je per periode wat je kunt doen voor een goed herstel.

Hulp na thuiskomst
Bedenk of je thuis extra hulp nodig hebt. Familie of vrienden kunnen misschien helpen. Mag je binnen 8 dagen na de bevallingnaar huis? Dan heb je recht op kraamhulp. Informeer bij je zorgverzekering en het kraamcentrum.

Wanneer bel je naar het ziekenhuis?
- Bij koorts boven 38°C;
- Wanneer de wond open gaat staan;
- Acute aanhoudende pijn in de buik;
- Hevig vaginaal bloeden (meer dan bij het ongesteld zijn);
- Branderige pijn bij het plassen;
- Bij snel ademen en een benauwd gevoel.

Wat is normaal tijdens je herstel?
- Je kunt je moe voelen. Dat is normaal na een buikoperatie.
- Last van bloedverlies via de vagina (vaginaal bloedverlies). Dit kan tot 6 weken duren. Gebruik in deze periode geen tampons.
- De ontlasting komt meestal na 2-3 dagen weer op gang. Eet voedsel met veel vezels en drink 1,5-2 liter water per dag.
- Je mag douchen. Komt er wat bloed of vocht uit de wond? Spoel dit schoon zonder zeep en dep de wond voorzichtig droog.
- In bad gaan mag pas als het vaginale bloedverlies is gestopt.
- De wond kan jeuken of gevoelig zijn. Dit is een normaal teken van genezing. Na 6 weken moet de wond genezen zijn.
- De huid rondom het litteken kan anders aanvoelen: gevoelig of juist geen gevoel. Dit is normaal. Vaak duurt het 6 tot 12 maanden voordat het gevoel terug is.
- Seksuele activiteit: Wacht hiermee tot je geen vaginale afscheiding meer

hebt. Veel vrouwen hebben niet meteen behoefte aan seks. Dit is normaal.
- Probeer het 1ste jaar na een keizersnede niet opnieuw zwanger te worden.
- Het gebruik van anticonceptie is hetzelfde als na een vaginale bevalling. Vraag advies aan je verloskundige, huisarts of gynaecoloog.

Herstel tijdens opname in het ziekenhuis
- Je kan je misselijk of slap voelen. Je krijgt pijnstilling voor pijn aan de wond en eventuele naweeën.
- Begin met ademhalingsoefeningen: Leg je handen op de buik en adem rustig naar de buik toe.
- Opstaan en gaan zitten kan pijnlijk zijn. Blaas uit op het moment dat je kracht zet. Zo bescherm je de wond.
- Hoest of nies in de elleboog met het hoofd opzij. Dit vermindert druk op de wond.

Herstel 0 tot 6 weken na de bevalling
- Meestal mag je 24 uur na de operatie naar huis. Traplopen mag. Een bed in de woonkamer is niet nodig.
- Rust is belangrijk. Ga halverwege de dag 10 tot 60 minuten liggen.
- Blaas uit bij het opstaan of tillen. Zo voorkom je druk op de wond.
- Til niet zwaarder dan het gewicht van je baby.
- Wandelen mag. Begin met 15 minuten en bouw dit rustig op.
- Na 2 weken mag je weer fietsen of autorijden als je geen pijn hebt en goed kan opletten in het verkeer. Neem bij twijfel contact op met je verzekeraar.

Wanneer moet je rustiger aan doen?
Neem extra rust bij:
- vermoeidheid of trekkende pijn in de onderbuik;
- stekende pijn rond het litteken;
- druk of zwaar gevoel in de bekkenbodem;
- pijn in liezen, bovenbenen of rug;
- urineverlies of windjes laten bij inspanning;
- veel druk in de buik bij tillen of bewegen.

Herstel 3 tot 6 weken na de bevalling
- Je mag tillen tot 6 kilo.
- Je mag licht huishoudelijk werk doen.
- Doe geen zware taken zoals stofzuigen of het tillen van oudere kinderen.
- Smeer het litteken in met littekencrème als de wond dicht is.
- Bouw de dagelijkse bezigheden verder op. Volg je gevoel over wat kan en niet kan.
- Sporten mag nog niet.

Herstel 6 weken tot 3 maanden na de bevalling.
- Je mag weer sporten. Hardlopen of springen mag pas na 3 maanden.
- Masseer de huid rondom het litteken om het herstel te bevorderen.
- Til voorzichtig en blaas uit wanneer je kracht zet.
- Luister goed naar je lichaam.

Herstel 3 tot 6 maanden na de bevalling
- Je mag alles weer doen.
- Blijf het litteken goed masseren.
- Sporten mag volledig, maar bouw rustig op.
- Is het litteken lang gevoelig? Doe dan wat rustiger aan.
- Het litteken verbetert tot 2 jaar na de operatie. Blijf het insmeren met littekencrème.

Twijfel je over je herstel? Maak een afspraak bij een bekkenfysiotherapeut (www.defysiotherapeut.com)

Emotioneel herstel
Een keizersnede en de geboorte van je kind zijn ingrijpend. Je kunt je emotioneel en vermoeid voelen. Praat met je partner over de geboorte en zorg voor voldoende rust. Lukt het niet om goed te herstellen? Bespreek dit dan met je huisarts of verloskundige. Zij kunnen je verder helpen.

Vragen?
Neem dan contact op met het Vrouw Kind Centrum via telefoonnummer 0182 - 50 54 00. Meer informatie vind je op www.ghz.nl/verloskunde.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 - 50 50 50
www.ghz.nl

Colofon
uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
september 2025
08.05.018