

### Leefregels na ontslag keizersnede

#### Inleiding

U bent onlangs bevallen van uw kind via een keizersnede. In deze folder krijgt u informatie over een aantal leefregels. Wij raden u aan deze de komende tijd in acht te nemen zodat u zo voorspoedig mogelijk kunt herstellen.

#### Vermoeidheid en hulp in huis

Nu u met ontslag gaat, zult u thuis geleidelijk verder herstellen. De tijd die nodig is voor uw herstel, is na een keizersnede langer dan na een 'gewone' bevalling. U bent niet alleen (opnieuw) moeder, maar daarnaast ook genezende van een operatie.

Een veel gehoorde klacht na een keizersnede is dan ook vermoeidheid. U kunt daar het beste aan toegeven door te proberen zoveel mogelijk rust te nemen. Tegen de pijn kunt u de eerste twee weken 4-8 stuks paracetamol per dag gebruiken. Aanvaard de hulp die familie en kennissen u aanbieden. Als u binnen acht dagen wordt ontslagen uit het ziekenhuis, heeft u nog recht op kraamhulp! Informeer hierover bij uw verzekering en bij uw kraamcentrum. Huishoudelijke hulp moet u zelf aanvragen en mogelijk zelf vergoeden. Dit is afhankelijk van uw verzekering.

#### Leefregels

- Na de eerste weken merkt u dat u geleidelijk meer kunt doen. Zwaar tillen (zware vuilniszakken, zware boodschappentassen, stofzuigen) wordt de eerste zes weken echter nog ontraden. U kunt wel gaandeweg uw activiteiten uitbreiden (licht huishoudelijk

werk, kleinere boodschappen).

- Rij geen auto zo lang je niet goed kunt concentreren of pijn hebt bij bewegen. Ga ook na bij uw autoverzekering wat de voorwaarden zijn om weer te mogen rijden.
- Al snel na de operatie kunt u onder de douche. Het nemen van een bad raden wij u af zolang er nog bloederige afscheiding is (gemiddeld twee tot vier weken). Mocht er nog wat vocht of een beetje bloed uit de wond naar buiten komen, dan kunt u het volgende doen: de wond met de douche schoonspoelen, voorzichtig drogen en een droog gaasje eroverheen doen om uw kleding te beschermen. Ook is het goed om de eerste twee weken de wond regelmatig even bloot aan de lucht te laten drogen.
- Met buikspieroefeningen en sporten kunt u zes weken na de operatie weer beginnen (wel kunt u de oefeningen toepassen zoals geleerd op zwangerschapsgym of yoga). De verschillende lagen van de buikwand zijn dan goed genezen en de hechtingen zijn opgelost. Aan de zijkant van het litteken voelt u waarschijnlijk de eerste tijd soms een trekkend gevoel van inwendige hechtingen, dit kan geen kwaad.
- Let op zonverbranding van het verse litteken. Gebruik zo nodig goede zonnebrandcrème.

- Omdat bij een bikinisnede zenuwen in de buikhuid worden doorgesneden, houdt u vrij lange tijd een 'doof' gevoel rond het litteken. Boven dit gebied met het 'dove' gevoel heeft u wellicht halverwege de navel een gebied dat juist extra gevoelig is. Over het algemeen is pas na zes tot twaalf maanden het gevoel in de buikwand weer normaal. Het komt echter ook wel voor dat het gebied rond het litteken 'doof' blijft aanvoelen.
- Om eventuele problemen met de stoelgang te voorkomen, raden we u aan om vezelrijk te eten en veel te drinken.

### **Seksueel contact en voorbehoedsmiddelen**

Het gebruik van voorbehoedsmiddelen (anticonceptie) is niet anders dan na een 'normale' bevalling. Vraagt u zo nodig uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog om advies. Wacht in ieder geval met gemeenschap tot u geen bloederige afscheiding meer heeft. Voor veel vrouwen duurt het langere tijd voordat zij weer zin hebben in seksueel contact, dit is normaal. De zorg voor uw kind en de veranderingen in uw lichaam kunnen erg vermoeiend zijn en zodoende de zin in seks negatief beïnvloeden.

Verder is het advies om tot een jaar na de keizersnede niet opnieuw zwanger te worden.

### **Tot slot**

Heeft u vragen naar aanleiding van de informatie in deze folder, neemt u dan contact op met het Vrouw Kind Centrum telefoon (0182) 50 54 45.

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl).

Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

### **Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda