
Na de keizersnede

Radboudumc

U heeft een keizersnede achter de rug en krijgt het advies het de eerste zes weken thuis 'rustig aan te doen'. Maar wat wordt hier mee bedoeld? Voor iedereen heeft dit begrip een andere betekenis; de één kan meer dan de ander.

In deze folder worden richtlijnen gegeven. Heeft u na het lezen nog vragen, stel deze dan gerust aan de arts of verpleegkundige.

Weer thuis

Eenmaal thuis zult u zich niet meteen de oude voelen. De vermoeidheid duurt vaak langer dan de gebruikelijke zes weken na de bevalling. Dit is heel begrijpelijk; u bent tenslotte niet alleen bevallen, maar heeft ook een operatie ondergaan. Geef toe aan de vermoeidheid, doe rustig aan en accepteer de hulp die u wordt aangeboden.

Voor de gehele periode van genezing geldt: probeer te luisteren naar uw lichaam. Als u meer doet dan goed voor u is, zal de genezing langer op zich laten wachten. Bekijk in het ziekenhuis al of u thuis extra hulp nodig heeft voor u en uw kind. Misschien kunt u een regeling treffen met vrienden of familie of is het inschakelen van thuiszorg nodig.

Concentreer uw aandacht op de eerste plaats op uw baby en de werkzaamheden die met de verzorging te maken hebben. Dat is het belangrijkste. Houdt u rekening met het volgende.

- Uw concentratievermogen kan tijdelijk verminderd zijn. De mate waarin is afhankelijk van het soort narcose (ruggenprik of algehele narcose) dat u heeft gehad.
- U kunt gerust douchen. Als u geen bloedverlies meer heeft, mag u baden.
- De wond is na ongeveer zes weken genezen. Als u geen vaginaal bloedverlies meer heeft, kunt u dan weer gaan zwemmen.
- Uw conditie vraagt om aanpassing van uw werkzaamheden in huis.

Enkele richtlijnen

- Vermijd rek- en strekbewegingen die pijn veroorzaken in het wondgebied (ramen zemen, was ophangen, bed opmaken en stofzuigen).
- Als u moet bukken, probeer dat dan door de knieën te buigen en de rug recht te houden.

- U kunt beter geen zware dingen tillen, zoals vuilniszakken, emmers water of grote kinderen.
- Traplopen en fietsen kunt u geleidelijk opvoeren.
- U mag geen zware buikspieroefeningen doen (bijvoorbeeld vanuit rugligging naar zit komen). Het is wel goed regelmatig de buikspieren aan te spannen (bekken kantelen), en uw bekkenbodemspieren te trainen (de spieren die u gebruikt bij het ophouden van de urine).
- Maak uw wandelingen niet te lang.
- Alles wat u zittend kunt doen is toegestaan, zoals voorbereidingen treffen voor het eten en de was vouwen.
- U mag gewoon autorijden
- Seksuele activiteit is pas aan te raden wanneer er geen bloedverlies meer is en de wond niet te pijnlijk aanvoelt.

Het lijkt misschien of u niet veel mag doen, maar dat is niet zo. Het genezingsproces vertraagt als u niets zou doen.

U merkt zelf het beste wanneer u aan uitbreiding van uw activiteiten toe bent. Na ongeveer zes weken heeft u een controleafspraak met de gynaecoloog op de polikliniek Verloskunde en Gynaecologie.

Ten slotte

U en uw partner hadden zich de bevalling misschien anders voorgesteld. Bij een algehele narcose komt daar nog bij dat u de geboorte van uw kind niet bewust heeft kunnen meemaken. Spreek hier zoveel mogelijk over.

Indien u behoefte heeft uw ervaringen uit te wisselen met lotgenoten, kunt u zich wenden tot:

Vereniging Keizersnede-Ouders

Contrabas 53

4876 VG Etten-Leur

Telefoonnummer: 076 - 503 71 17

Adres

Polikliniek Verloskunde en Gynaecologie, route 782
Verpleegafdeling Verloskunde, route 794
Hoofdingang
Geert Grooteplein-Zuid 10
6525 GA Nijmegen

Contact

Polikliniek 024 - 361 47 88
Verpleegafdeling 024 - 361 34 01