

Richtlijnen na een keizersnede

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een keizersnede ondergaan en nu kunt u uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een keizersnede.

Richtlijnen na keizersnede

- Regelmatig lopen en niet te lang staan. Over het algemeen geldt dat oefenen goed is, echter met mate. Als de wond weer meer pijn gaat doen, doet u teveel.
- Tillen: de eerste zes weken niet zwaarder dan ongeveer vijf kilogram. De wond moet namelijk eerst goed genezen zijn.
- Fietsen: niet in de eerste twee weken, daarna naar kunnen.
- Autorijden: geadviseerd wordt de eerste twee weken niet zelf te rijden totdat u zich weer goed kunt concentreren en u geen pijn meer heeft. U moet een noodstop kunnen maken. Meerijden mag natuurlijk wel. Twijfelt u? Neem dan contact op met uw huisarts voor advies.
- Geen rek- of strekoefeningen gedurende de eerste zes weken. Dit houdt in geen ramen zemen, vloeren dweilen of stofzuigen.
- Wat lichte huishoudelijke activiteiten zijn wel toegestaan (klein afwasje, koffiezetten).
- Geen seksuele gemeenschap zolang er nog vaginaal bloedverlies is.
- De eerste zes weken niet sporten.

- Neem de eerste weken ook overdag voldoende rust.

Pijnstilling

U kunt thuis paracetamol blijven gebruiken als dat nodig is (maximaal 3000 mg per dag).

Wondverzorging

De hechtingen van uw wond hoeven meestal niet verwijderd te worden. Indien dit wel noodzakelijk is, krijgt u hier een afspraak voor mee of u kunt dit door de huisarts of verloskundige laten doen. Is de wond volledig gehecht en gesloten, dan geneest deze voor het grootste deel binnen tien dagen. De volledige wondgenezing duurt echter zes weken. U hoeft de wond thuis geen specifieke verzorging meer te geven. Er hoeft geen verband meer op. U mag met uw wond gewoon douchen. Dep de wond na afloop goed droog met een handdoek. De eerste zes weken niet baden of zwemmen.

In de volgende situaties moet u contact opnemen met het ziekenhuis

- Een opengaan wond
- Een ontsteking; de wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen
- Bij temperatuur hoger dan 38,5 °C
- Bij niet te onderdrukken pijn

Als alles goed blijft gaan komt u na zes weken op de polikliniek voor controle. Mochten er voor die tijd problemen zijn dan kunt u contact opnemen met de afdeling Verloskunde, 020 - 755 6648.

Met vragen en problemen kunt u ook bij uw verloskundige of huisarts terecht.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl