

Keizersnede

Richtlijnen voor thuis

Deze folder geeft informatie over wat je de eerste zes weken wel en niet mag doen na een keizersnede. Het is goed je te realiseren dat voor jou persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Richtlijnen

Lopen en staan

Loop regelmatig en blijf niet te lang staan. Over het algemeen geldt dat oefenen goed is, maar met mate. Als de wond weer meer pijn gaat doen, doe je te veel.

Traplopen

Je mag met mate traplopen.

Tillen

De eerste zes weken mag je niet zwaarder tillen dan vijf kilo. De wond heeft deze tijd nodig om te genezen.

Fietsen

De eerste twee weken mag je niet fietsen.

Autorijden

De eerste twee weken mag je niet zelf autorijden. Meerijden mag natuurlijk wel, maar plan ritten niet langer dan twee uur.

Baden/douchen en zwemmen

In verband met de wondgenezing mag je de eerste twee weken niet in bad, douchen mag wel. De eerste zes weken mag je niet zwemmen.

Huishoudelijke activiteiten

Doe geen rek- of strekoefeningen de eerste zes weken. Dit houdt in: geen ramen zemen, vloeren dweilen of stofzuigen, licht huishoudelijk werk mag wel.

Sporten

De eerste zes weken mag je niet sporten.

Rust

Neem de eerste twee tot vier weken 's middags rust naar behoefte.

Seksuele gemeenschap

Je mag geen seksuele gemeenschap hebben zolang je nog vaginaal bloedverlies hebt.

Anticonceptie

Anticonceptie kun je bespreken met de gynaecoloog of de huisarts. Over het algemeen geldt, ook als je volledige borstvoeding geeft, kan de vruchtbaarheid binnen zes weken terugkeren ook als je nog geen menstruatie hebt gehad.

Controle

Na zes weken kom je voor controle naar de polikliniek Gynaecologie.

Tot slot

Rondom de wond kan de huid anders aanvoelen of zelfs gevoelloos zijn. Dit komt omdat de huidzenuwtjes bij de operatie zijn doorgesneden. Mogelijke wondpijn, met name in de hoeken van het litteken is na ongeveer drie weken over. Een mogelijke oorzaak kan zijn dat je je op dat moment lichamelijk teveel hebt ingespannen. Deze klachten gaan na ongeveer drie weken over. Een enkele keer kan een wond na het verwijderen van de hechtingen een klein stukje open gaan en kan er wat wondvocht uit de wond komen. Dit is niet erg, de wond groeit vanzelf dicht.

Het is belangrijk om de wond goed schoon te houden, bijvoorbeeld door de wond onder de douche schoon te spoelen. Zalfjes en jodium mag je niet gebruiken. Een gaasje kan je kleding tegen het wondvocht beschermen.

Bij tekenen van ontsteking, toenemende roodheid of vieze afscheiding uit de wond, kun je contact opnemen met je huisarts.

Vragen

Heb je na het lezen van deze tekst nog vragen dan kun je contact opnemen met de huisarts.