Weer naar huis
na een keizersnede



Geboortecentrum
IJsselland

Weer naar huis na een keizersnede

U heeft een flinke operatie achter de rug. Als u weer thuis bent moet u er rekening mee houden dat u tijd nodig heeft om te herstellen.
Op de dag na de keizersnede mag u in de ochtend naar huis.

Pijn

Na een operatie is het normaal dat u pijn voelt. Deze pijn zult u vooral rond de wond voelen. Dit is normaal. Aan de zijkant van het litteken kunt u de eerste tijd een trekkend gevoel hebben; dit kan geen kwaad.
Doordat de zenuwen in de buikwand zijn doorgesneden, houd u vrij lang een doof gevoel rond het litteken. Dit kan 6 tot 12 maanden duren.
Om de pijn te verminderen is ons advies om de eerste 3 dagen na de keizersnede paracetamol en ibuprofen te gebruiken. Gebruik dit schema:

Tijdstip	Medicatie
07:00 uur	1000 mg paracetamol (2 tabletten van 500 mg)
08:00 uur	400 mg ibuprofen (na het eten)
12:00 uur	1000 mg paracetamol (2 tabletten van 500 mg)
14:00 uur	400 mg ibuprofen
17:00 uur	1000 mg paracetamol (2 tabletten van 500 mg)
22:00 uur	1000 mg paracetamol (2 tabletten van 500 mg) 400 mg ibuprofen

Als de pijn na 3 dagen minder wordt kunt u stoppen met de ibuprofen. Gebruik de ibuprofen in ieder geval niet langer dan twee weken. Blijf de paracetamol in de eerste week nog innemen volgens het schema.

Bloedverlies

Het bloedverlies kan een paar weken duren. Het wordt steeds minder. Zolang u bloedverlies heeft mag u:

- geen tampons gebruiken,
- niet in bad gaan of zwemmen,
- niet vrijen.

Adviezen na een keizersnede

Voor iedereen is het herstel na een keizersnede anders. Merkt u als u beweegt dat het pijn doet of veel energie kost? Doe dan rustiger aan. Vraag om hulp bij de verzorging van uw baby en voor uzelf, ook na de eerste week.

- Steun uw buik met uw handen of een handdoek bij het hoesten of overeind komen in bed.
- Draai via zijligging uit bed om uw rechte buikspieren te ontzien. Houd uw knieën tegen elkaar als u gaat zitten.
- Draag een stevige onderbroek om uw buik steun te geven. Plaats eventueel een kraamverband (los) tussen de wond en uw onderbroek. Zo komt de wond niet direct in aanraking met (de rand van) uw onderbroek.
- Eet vezelrijke voeding en drink voldoende vocht om uw ontlasting weer goed op gang te krijgen.
- Loop de eerste weken zo min mogelijk keren per dag de trap op en neer in verband met mogelijke pijnklachten.
- Beweeg, maar vermijd langdurig staan.
- Ga niet sporten in de eerste 6 weken.
- Ons advies om niet te stofzuigen, dweilen of ramen zemen in de eerste twee weken.
- Rij geen auto en ga niet fietsen zolang u zich nog niet goed kunt concentreren of nog pijn hebt bij bewegen.

Wanneer moet u bellen?

Ondanks goede zorg kunnen er na de operatie problemen optreden zoals lekken van de wond of een ontsteking.
Bel direct met uw eigen verloskundige als u last krijgt van:

- Ernstige buikpijn
- Een bolle gespannen buik
- Erge hoofdpijn
- Koorts van meer dan 38.5 graden
- Toename vaginaal bloedverlies
- Een rode of ontstoken wond

Tot slot

Na zes weken heeft u een belafspraak of komt u op controle bij de gynaecoloog.
Heeft u vragen dan kunt u bellen met uw eigen verloskundige.

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u bellen met uw eigen verloskundige.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Is uw kind patiënt? Vraag op **www.digid.nl** voor uw kind een eigen DigiD aan.

GEB.029 / 080925.AA

Geboortecentrum IJsselland is een samenwerkingsverband van verloskundige praktijk Een goed begin, verloskundigen praktijk IJssel & Lek, verloskundigen praktijk Rotterdam Oost, Prinscapelle verloskundigen maatschap, Praktijk voor verloskunde & echoscopie, Kraamzorg Rotterdam en omstreken en het IJsselland Ziekenhuis

Geboortecentrum IJsselland

Geboortecentrum IJsselland
Prins Constantijnweg 2
2906 ZC Capelle aan den IJssel
010 - 258 5000