

Gefeliciteerd met uw baby of baby's!

U bent bevallen met een (spoed)keizersnede. In deze folder leest u wat u kunt verwachten en welke adviezen belangrijk zijn nu u weer naar huis mag.

Weer thuis

Thuis herstelt u verder. Dit duurt meestal langer dan na een vaginale bevalling. U bent niet alleen moeder geworden, maar ook herstellende van een operatie. Veel vrouwen zijn na een keizersnede erg moe. Probeer genoeg rust te nemen. Laat familie of vrienden u helpen. De kraamtijd is bedoeld om te herstellen én om van uw baby te genieten.

Pijn

U kunt thuis nog pijn hebben. U mag maximaal 4 keer per dag 1000 mg paracetamol nemen. Gebruikt u ook diclofenac of naproxen? Bouw deze medicijnen dan als eerste af. Daarna vermindert u pas de paracetamol.

Blijft de pijn? Of wordt het erger? Neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie/verloskunde of met de afdeling.

Bloedverlies

Na een keizersnede is het normaal dat u 4 tot 6 weken bloed verliest. Vooral in de eerste dagen kunt u bij het opstaan stolsels verliezen. Dit is normaal.

Let op: is uw maandverband binnen 15 minuten helemaal doorweekt? Neem dan direct contact op met uw verloskundige.

Adviezen bij bloedverlies:

- Verschoon uw verband op tijd.
- Gebruik geen tampons.
- Neem geen bad en ga niet zwemmen zolang u bloed of bruine afscheiding verliest.
- Douchen mag wel.

Wond

Bij een keizersnede via een bikinisnede worden zenuwen in uw buikwand doorgesneden. Daardoor kan het litteken lange tijd doof of gevoelloos aanvoelen. Dit herstelt meestal binnen 6 tot 12 maanden.

Komt er vocht of bloed uit uw wond? Spoel de wond dan voorzichtig schoon met de douchekop, dep droog en laat de wond aan de lucht drogen.

Neem contact op met uw verloskundige als de wond opengaat en/of als er pus uit de wond komt.

Wat kunt u weer doen?

Na een paar weken merkt u dat u weer meer kunt. Bouw het rustig op.

De eerste 6 weken:

- Til niet zwaar (geen vuilniszakken of zware boodschappen).
- Til alleen uw baby.
- Licht huishoudelijk werk en kleine boodschappen mag u wel doen.

Na 6 weken:

- U mag weer buikspieroefeningen doen. De buikwand is dan voldoende genezen.
- Het kan zijn dat het litteken nog trekt. Dat is normaal en geen reden tot zorgen.

Autorijden

Rijd de eerste 6 weken geen auto. Sommige verzekeringen vergoeden eventuele schade niet als u te vroeg gaat rijden. Vraag dit na bij uw zorgverzekering. Rijd pas weer als u zich goed voelt, zich goed kunt concentreren en makkelijk in en uit de auto stapt.

Anticonceptie

Anticonceptie na een keizersnede is hetzelfde als na een vaginale bevalling. Bespreek dit met uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog.

Wacht met seksueel contact tot het bloedverlies gestopt is. Veel vrouwen hebben tijd nodig voor ze daar weer aan toe zijn.

Weer zwanger na een keizersnede?

Wilt u opnieuw zwanger worden? Wacht dan 6 tot 12 maanden, zodat uw lichaam goed kan herstellen.

Of u bij een volgende bevalling weer een keizersnede krijgt, hangt af van de reden van deze keizersnede. Bij een volgende zwangerschap bekijkt de arts of een vaginale bevalling mogelijk is. U krijgt in elk geval een medische indicatie om in het ziekenhuis te bevallen.

De emotionele kant van een keizersnede

Elke vrouw beleeft een keizersnede anders.

- Sommige vrouwen zijn opgelucht, vooral na lange of pijnlijke weeën.
- Andere vrouwen voelen zich teleurgesteld omdat ze niet op de 'natuurlijke' manier zijn bevallen. Soms voelen ze zich alsof ze hebben gefaald.
- Was u onder narcose? Dan kan het moeilijker zijn om een band met uw baby te voelen, omdat u de geboorte niet bewust heeft meegemaakt.

Herkent u deze gevoelens?

Praat erover met uw partner, familie of vrienden. U kunt ook tijdens de nacontrole vragen stellen, bijvoorbeeld over waarom de keizersnede nodig was. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Wilt u ervaringen delen met anderen?

Dan kunt u contact opnemen met de **Vereniging Keizersnede-Ouders (VKO)** via **076 5037117**.

Voor partners

Ook voor partners kan een keizersnede ingrijpend zijn. Sommige partners voelen zich machteloos of bang dat er iets mis zou gaan. Praat samen over hoe jullie de bevalling hebben beleefd.

Vragen?

- **De eerste 6 weken na de keizersnede:** U kunt dag en nacht contact opnemen met uw verloskundige.

- **Na de kraamtijd:**

Voor vragen over uw baby: consultatiebureau (telefonisch spreekuur).

Voor vragen over uzelf: huisarts.

Contactgegevens

polikliniek Gynaecologie/Verloskunde: 075 650 12 25

maandag tot en met vrijdag tussen 08:00 en 16:30 uur

afdeling Gynaecologie/Verloskunde: 075 650 77 22

bij spoed