

Richtlijnen voor thuis na een keizersnede

Patiënteninformatie gynaecologie

Richtlijnen voor thuis na een keizersnede

Inleiding

Om u een idee te geven wat u thuis wel en niet mag doen na een keizersnede zijn de volgende leefregels opgesteld voor de eerste zes weken na ontslag uit het ziekenhuis.

Wanneer u op nacontrole op de polikliniek komt, zal de gynaecoloog met u bespreken wat u daarna weer mag en kunt doen. Als er bij deze nacontrole geen bijzonderheden gevonden worden, zullen er waarschijnlijk geen beperkingen meer zijn. U moet alles wel weer rustig opbouwen. De wond is sterk genoeg, maar kan nog geruime tijd gevoelig zijn. Het belangrijkste is dat u niets forceert.

Leefregels

- 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.
- Zo min mogelijk traplopen.
- Tillen: de eerste zes weken niet zwaarder dan ongeveer vijf kg. 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, maar plan geen lange tochten (in het algemeen ongeveer twee uur).
- In verband met de wondgenezing mag u de eerste zes weken niet in bad of gaan zwemmen. Douchen mag natuurlijk wel. Het verzorgen van uw baby kan uiteraard ook, maar pas op met zwaar tillen.
- 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.

Na ongeveer zes weken komt u op de polikliniek terug. U krijgt de afspraak bij ontslag mee of onze secretaresse stuurt de afspraak na als u in het weekend naar huis gaat.

Tijdens de nacontrole zal ook de eventuele anticonceptie met u besproken worden. Over het algemeen geldt dat, zelfs wanneer u volledige borstvoeding geeft, de vruchtbaarheid binnen zes weken kan terugkeren (ook wanneer u nog geen menstruatie heeft gehad).

Wanneer zich thuis ernstige problemen voordoen, kunt u (via uw huisarts) contact met de polikliniek gynaecologie opnemen.

Indien er na het lezen van deze folder nog onduidelijkheden zijn, kunt u zich vóór het ontslag wenden tot een van de verpleegkundigen of tot uw behandelend gynaecoloog.

Wij wensen u een voorspoedig herstel!

Contactgegevens

Bergen op Zoom

De polikliniek is gevestigd bij het Moeder & Kindcentrum, route 89.

Roosendaal

De polikliniek is gevestigd op begane grond, route 28.

Telefoonnummer: 088 – 70 66 600

