

U bent bevallen middels een (spoed)keizersnede.

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw zoon of dochter!

In deze folder vindt u informatie en adviezen nu u weer naar huis mag.

Weer thuis

Thuis moet u geleidelijk verder herstellen. De tijd die nodig is om te herstellen van een keizersnede is vaak langer dan na een vaginale bevalling. U bent niet alleen moeder geworden maar ook aan het herstellen van een operatie. Een veelgehoorde klacht na een keizersnede is vermoeidheid. U kunt daar het beste aan toe geven. Probeer zo veel mogelijk rust te nemen. Aanvaard ook hulp die familie en kennissen u aanbieden. De kraamtijd is om te herstellen, maar ook om van te genieten.

Pijn

U kunt na ontslag nog pijnklachten hebben. Eventueel mag u maximaal 4x per dag 1000mg paracetamol innemen. Als u diclofenac of naproxen gebruikt, is het advies dit zo snel mogelijk af te bouwen. Pas daarna de paracetamol afbouwen.

Indien de pijn aanhoudt of toeneemt, adviseren wij u contact op te nemen met de polikliniek gynaecologie/verloskunde of de afdeling.

Bloedverlies

Na een keizersnede is het normaal dat u 4 tot 6 weken bloedverlies heeft. In het begin kunt u bij het opstaan een paar stolsels verliezen. Dit is de eerste dagen na een keizersnede heel normaal. Maar wanneer het maandverband na 15 minuten doordrenkt is met bloed, neem dan direct contact op met uw verloskundige. Verschoon het verband regelmatig. Wij adviseren u geen tampons te gebruiken. Zolang u bloedverlies heeft of bruine afscheiding adviseren wij u geen bad te nemen of te zwemmen. Douchen mag natuurlijk wel.

Wond

Als er een beetje vocht of bloed uit de wond naar buiten komt, dan kunt u de wond met de douchekop schoonspoelen, voorzichtig droogdeppen en vervolgens laten drogen. Als de wondranden gaan wijken of er komt pus uit dan kunt u contact opnemen met uw eigen verloskundige.

Omdat bij een bikinisnede de zenuwen in de buikwand zijn doorgesneden, kunt u een vrij lange tijd een doof gevoel houden rond het litteken. Vaak is pas na 6 tot 12 maanden het gevoel in de buikwand weer normaal.

Werkzaamheden

Na een paar weken merkt u dat u weer wat meer kunt doen. Wij adviseren u de eerste zes weken niet zwaar te tillen of zware huishoudelijke taken te doen, bijvoorbeeld vuilniszakken tillen of zware boodschappen. Maar u kunt wel proberen steeds meer te doen, bijvoorbeeld licht huishoudelijk werk of kleine boodschappen.

Zes weken na de operatie kunt u beginnen met buikspieroefeningen. De verschillende lagen van de buikwand zijn dan goed genezen. Aan de zijkant van het litteken heeft u de eerste tijd soms een trekkend gevoel van de inwendige hechtingen. Dit kan geen kwaad.

Wij adviseren u de eerste 6 weken na de keizersnede geen auto te rijden. Sommige autoverzekeringen vergoeden geen schade wanneer u binnen 6 weken na de keizersnede weer auto gaat rijden. Het is verstandig dit bij uw verzekering na te vragen als u dit toch wilt doen. Autorijden kunt u weer doen als u zich goed kunt concentreren en makkelijk in en uit de auto kunt stappen.

Anticonceptie

Het gebruik van voorbehoedsmiddelen (anticonceptie) is niet anders dan na een vaginale bevalling. Vraag zo nodig de verloskundige, huisarts of gynaecoloog om advies. Wacht in ieder geval met gemeenschap tot de bloederige afscheiding voorbij is. Voor veel vrouwen duurt het langere tijd voordat zij weer zin hebben in seksueel contact.

Bij de volgende zwangerschap weer een keizersnede?

Mocht u opnieuw zwanger willen worden dan is ons advies 6 tot 12 maanden te wachten met een nieuwe zwangerschap. Dit in verband met genezing van de wond.

Of bij een volgende bevalling weer een keizersnede nodig is, hangt van de reden van deze keizersnede af. Bij een volgende zwangerschap wordt er gekeken hoe groot de kans is dat u vaginaal kunt bevallen. U krijgt altijd een medische indicatie om in het ziekenhuis te bevallen.

Emotionele aspecten rondom een keizersnede

De beleving van een keizersnede wisselt sterk.

Als een keizersnede is gedaan nadat u lange tijd zeer pijnlijke weeën heeft gehad, kan de operatie voor sommige vrouwen vaak juist een opluchting zijn.

Sommige vrouwen hebben er emotionele problemen mee. Ze zijn teleurgesteld dat de bevalling niet langs de normale weg kon plaatsvinden en hebben het gevoel dat een normale bevalling van hen is afgenomen. Soms vinden zij dat zij gefaald hebben. Bij een narcose maken vrouwen de geboorte van hun kind niet bewust mee, waardoor ze soms moeite hebben aan hun kind te wennen.

Spelen dergelijke gevoelens bij u? Praat erover met uw partner, vrienden en familieleden. Bespreek tijdens de nacontrole uw emoties en vragen, bijvoorbeeld waarom de keizersnede nodig was. Dit kan ook helpen bij het verwerken van emoties. Schrijf uw vragen van tevoren op zodat u niets vergeet. Ook na langere tijd of voorafgaand aan een volgende zwangerschap kunt u met de gynaecoloog, de verloskundige of de huisarts nog eens de hele gang van zaken bespreken als u daar behoefte aan heeft. Soms is het een opluchting ervaringen uit te wisselen met lotgenoten.

U kunt hiervoor contact opnemen met de Vereniging Keizersnede-Ouders (VKO).
Postbus 233 2170 AE Sassenheim, tel. 076-5037117

Voor partners is een keizersnede soms ook moeilijk te verwerken. Zij zien u negen maanden met de baby rondlopen en dan moet u ook nog een operatie ondergaan om uw kindje geboren te laten worden. Soms voelt een partner zich hulpeloos omdat hij het gevoel heeft nauwelijks iets voor u te hebben kunnen doen. Ook kan hij bang zijn geweest dat er iets mis zou gaan. Als dergelijke gevoelens spelen, probeer ze dan met elkaar te bespreken.

Tot slot

Bij vragen kunt u de eerste zes weken na de keizersnede dag en nacht bij uw verloskundige terecht. Na de kraamtijd kunt u met vragen over uw baby terecht bij het (telefonisch) spreekuur van het consultatiebureau. Voor vragen over uzelf kunt u na zes weken terecht bij uw huisarts.

Contactgegevens

Polikliniek gynaecologie en verloskunde 075 650 12 25 (tijdens kantooruren)
Afdeling gynaecologie en verloskunde 075 650 77 22 (bij spoed)