



Een keizersnede en nu?

Ontslag

Het tijdstip waarop u uit het ziekenhuis ontslagen wordt, verschilt per patiënt. Meestal gaat u op de derde dag na de keizersnede naar huis. De snelheid van uw herstel en de gezondheid van uw kind (bijv. bij couveuseopname) spelen daarbij natuurlijk een rol.

De eerste 8 tot 10 dagen na de keizersnede horen bij de kraamtijd. Gedurende deze periode komt de verloskundige of huisarts bij u en uw baby thuis om te kijken of alles goed verloopt. Het kan ook zijn dat bijvoorbeeld de bloeddruk extra in de gaten moet worden gehouden. Als u in het ziekenhuis onder controle was zal dit een verloskundige zijn van een van de thuispraktijken, de zogenaamde 1^e lijn bij u uit de buurt, of uw eigen huisarts.

Weer thuis

Thuis zult u geleidelijk aan verder moeten herstellen. De tijd die nodig is voor het herstel na een keizersnede is vaak langer dan na een bevalling via de vagina. U bent niet alleen (opnieuw) moeder, maar daarnaast ook herstellende van een operatie.

Een veel gehoorde klacht na een keizersnede is moeheid. U kunt daar het beste aan toegeven; probeer zoveel mogelijk rust te nemen. Aanvaard ook hulp die familie en kennissen u aanbieden.

Na de eerste weken merkt u dat u geleidelijk weer meer kunt doen. Luister goed naar uw lichaam, til bijvoorbeeld niet te zwaar. Het herstel is voor iedereen anders. Gaandeweg zult u merken dat uw activiteiten makkelijker gaan.

(Aanvullende) Kraamzorg

Een kraamverzorgende houdt zich vooral bezig met de verzorging en controles van u en uw baby, en begeleiding van de (borst)voeding. Ze kan vast ook veel van uw vragen beantwoorden.

Huishoudelijke taken horen niet per definitie tot hun takenpakket. Uw partner of andere familieleden of vrienden zullen u daarbij moeten helpen.

Soms vergoedt de verzekering na ontslag uit het ziekenhuis aanvullende kraamzorg. Dat betekent hulp die wat langer blijft. Aanvullende kraamzorg kan aangevraagd worden – als u al thuis bent – door uw begeleidende verloskundige of huisarts.

Douchen

Al snel na de operatie kunt u onder de douche. Sommigen raden een bad af zolang er nog bloedverlies is (gemiddeld twee tot vier weken), anderen hebben hier geen bezwaar tegen. Mocht er nog wat vocht of een beetje bloed uit de wond naar buiten komen, dan kunt u de wond met de douche schoonspelen, voorzichtig drogen en een droog gaas eroverheen doen om uw kleding te beschermen.

Buikspieroefeningen

Met buikspieroefeningen kunt u zes weken na de operatie weer beginnen. De verschillende lagen van de buikwand zijn dan goed genezen. Als u twijfelt, kunt u zich door uw verloskundige of fysiotherapeut laten adviseren over de staat van uw buikspieren. Wanneer er nog ruimte zit tussen de twee rechte buikspieren, worden buikspieroefeningen meestal afgeraden. Aan de zijkant van het litteken heeft u de eerste tijd soms een trekkend gevoel van inwendige hechtingen. Dit kan geen kwaad.

Omdat bij een bikinisnede zenuwen in de buikhuid zijn doorgesneden, houdt u vrij lange tijd een doof gevoel rond het litteken. Boven dit gebied met een doof gevoel is er dikwijls halverwege de navel een gebied dat juist extra gevoelig is. Vaak is pas na 6 tot 12 maanden het gevoel in de buikwand weer normaal.

Nacontrole-gesprek

Als u dat wenst of als er bijzonderheden waren rondom de bevalling dan krijgt u een nacontrole-gesprek aangeboden. Dit gebeurt ongeveer 6 weken na de bevalling op de polikliniek Verloskunde. U kunt daar terecht met uw vragen en/of klachten. Dit gesprek wordt bij voorkeur gemaakt met de arts of verloskundige die bij uw bevalling was. Tijdens dit gesprek wordt nogmaals met u de bevalling en het verdere herstel besproken, worden adviezen over anticonceptie gegeven en eventueel wordt ook de wond geïnspecteerd.

Ook krijgt u advies voor een eventuele volgende zwangerschap. U kunt uw kind meenemen als u dat wilt. Tijdens uw verblijf op de kraamafdeling probeert degene die uw bevalling heeft begeleid, al gelang naar uw behoefte, met u na te praten.

Wanneer eerder contact opnemen?

- Bij problemen tijdens de kraamperiode (eerste 8-10 dagen) kunt u contact opnemen met degene die u bezoekt tijdens de kraamperiode. Dit is de verloskundige van de 1^e lijn of uw huisarts. Na deze periode kunt u bij uw huisarts terecht.
- U kunt ons altijd bellen tijdens het telefonisch spreekuur.
We zijn bereikbaar op werkdagen van 15.00 - 16.00 uur, telefoonnummer (050) 361 26 76.
- Bij de volgende (dringende) klachten moet u eerder contact met ons opnemen, dit kan via telefoonnummer (050) 361 80 65:
 - Koorts
 - Bloedverlies uit de wond
 - Overmatig vaginaal bloedverlies, nadat het vloeien al verminderd was
 - Toenemende buikpijn

Anticonceptie

Het gebruik van voorbehoedsmiddelen (anticonceptie) is niet anders dan na een 'normale' bevalling. Vraag zo nodig de verloskundige, huisarts of gynaecoloog om advies.

U kunt weer geslachtsgemeenschap hebben als u er aan toe bent. Voor veel vrouwen duurt het langere tijd voordat zij weer zin hebben in seksueel contact.

Bedenk dat u al snel weer vruchtbaar bent, ook als u borstvoeding geeft. De eerste menstruatie is niet te voorspellen. Dit kan tussen 6 – 10 weken uitblijven. Als u borstvoeding geeft, blijft de menstruatie meestal nog langer uit. Dit is te verklaren door uw veranderde hormoonhuishouding.

Opnieuw zwanger worden

Wacht in elk geval 9 - het liefst 12 - maanden voordat u opnieuw zwanger wordt. Geef uw lichaam en geest voldoende tijd om te herstellen. Er is immers een wond in uw baarmoeder en op deze manier krijgt de wond in uw baarmoeder de tijd om goed te genezen. Ook uw spieren hebben de tijd nodig om goed te herstellen.

Voor iedere volgende zwangerschap heeft u een medische indicatie om in het ziekenhuis te bevallen. Afhankelijk van de reden van de keizersnede is het soms mogelijk om tot 36 weken zwangerschap bij een verloskundigenpraktijk onder controle blijven als u dat wilt.

Vragen

Als u nog vragen heeft over uw herstel kan uw huisarts of verloskundige u hierbij helpen. Anders mag u altijd het telefonisch spreekuur bellen.

Patiëntinformatie januari 2019