

## Leefregels na een keizersnede

### Gynaecologie & Verloskunde

#### Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een keizersnede ondergaan en nu kunt u uw dagelijkse activiteiten langzaam maar zeker weer hervatten. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Ook rust komt uw herstel ten goede. Buiten het herstel van de operatie bent u ook nog aan het ontzwaneren en heeft u de zorg voor uw kindje. Dit alles vraagt enige tijd voor herstel.

Voordat u met ontslag gaat, bespreken de gynaecoloog of de verloskundige en verpleegkundige deze zaken met u. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een keizersnede.

#### Dagelijkse activiteiten

Als u weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten geleidelijk uitbreiden tot uw normale niveau. Forceer niets, neem in het begin regelmatig rust en let op wat uw lichaam aankan.

Bouw op deze manier uw activiteiten geleidelijk op. Houdt er rekening mee dat het vier tot zes weken kan duren voordat u zich weer aangesterkt voelt.

Zwaar lichamelijk werk, zoals stofzuigen, ramen lappen en zwaar tillen zorgen voor grote druk op de wond en de hechtingen. Vermijd dit daarom de eerste zes weken na de operatie. Hevig hoesten of persen is ook niet goed voor de wond. Geef als u moet hoesten tegendruk door met uw hand of een kussentje tegen de wond te duwen. Na één tot twee weken hoeft dit niet meer.

Als u zich goed voelt, mag u na zes weken uw werk weer hervatten. Verricht u echter zwaar lichamelijk werk, waarbij u veel moet tillen, overleg dan altijd eerst met uw gynaecoloog over werkhervatting.

Houdt er rekening mee dat veel patiënten er langer dan de aangegeven perioden over doen om hun conditie op te bouwen.

#### Voeding

U kunt gewoon de dingen eten die u voor de operatie ook lekker vond. U hoeft dus geen dieet te volgen, tenzij de diëtist dit anders met u afgesproken heeft.

Het kan zijn dat het eten u niet zo goed smaakt of dat uw eetlust niet zo groot is. Het is daarom raadzaam kleinere maaltijden te nemen en deze te verspreiden over de dag. Gebruik naast drie hoofdmaaltijden ook drie of vier tussenmaaltijden en zorg voor variatie in uw voeding.

Iets dat u nog niet zo goed verdraagt, kunt u altijd later opnieuw proberen.

Goed drinken is belangrijk om de ontlasting soepel te houden.

Indien de ontlasting niet goed op gang komt geef dit dan aan aan de kraamverzorgster. De verloskundige of huisarts kan hiervoor een middel voorschrijven.

#### Wondverzorging

##### Gehechte wond

De hechtingen van uw wond hoeven meestal niet verwijderd te worden. Indien dit wel noodzakelijk is, krijgt u hier een afspraak voor mee of u kunt dit door de huisarts of verloskundige laten doen.

Is de wond volledig gehecht en gesloten, dan geneest deze voor het grootste deel binnen tien dagen. De volledige wondgenezing duurt echter zes weken. U hoeft de wond thuis geen specifieke verzorging meer te geven. Er hoeft geen verband meer op. U mag met uw wond gewoon douchen. Nadat de hechtingen zijn verwijderd.

Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek. In bad gaan is toegestaan als het vloeien is gestopt.

Roken heeft een negatief effect op de wondgenezing. Wij raden u daarom aan om niet te roken.

## Pijnbestrijding

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn.

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom is het raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter.

Soms is het prettiger om zetabletten te gebruiken of de tabletten op te lossen in water. Heeft u zwaardere pijnstillers dan paracetamol nodig, bespreek dit dan met uw (huis)arts.

## Vermoeidheid

Veel patiënten geven aan dat ze na ontslag uit het ziekenhuis nog langdurig last hebben van vermoeidheid, zowel geestelijk als lichamelijk. Deze vermoeidheid komt plotseling op en is meestal geen gevolg van inspanning. De vermoeidheid wordt als extreem ervaren en lijkt op uitputting. De herstelperiode is bij deze vermoeidheid ook langer dan dat u voordien gewend was. Houdt hier rekening mee bij het inplannen van uw dag. Het is bijvoorbeeld verstandig om de eerste weken 's middags een uurtje op bed te gaan liggen.

## Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte blijven innemen, tenzij dit anders met u afgesproken is. Soms zijn er tijdens de opname veranderingen in de medicatie aangebracht, waardoor u bepaalde medicijnen niet meer hoeft te gebruiken of u juist medicijnen erbij gekregen heeft. Deze veranderingen in het medicijngebruik geeft de gynaecoloog door aan de apotheek. Uw medicijnen kunt u zelf op (laten) halen bij de apotheek.

Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan met uw verloskundige, huisarts of met de gynaecoloog tijdens uw bezoek aan de polikliniek.

## Seksualiteit

Zodra het bloedverlies gestopt is, zijn geen medische bezwaren om uw seksuele gewoontes van voor de operatie weer op te pakken. Hierbij geldt hetzelfde als bij de overige lichamelijke inspanningen: luister goed naar de mogelijkheden en behoeften van uw lichaam. Heeft u vragen op het gebied van seksualiteit, bespreek deze dan met uw verloskundige of gynaecoloog.

Wij willen u erop wijzen dat u vanaf twee weken na de keizersnede weer vruchtbaar kunt zijn.

## Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen. Is uw conditie voldoende opgebouwd, dan kunt u weer fietsen. Trimmen en joggen mag u na zes weken. Zwemmen en saunabezoek mag pas als het vaginaal bloedverlies gestopt is, de wond volledig gesloten is en er geen hechtingen meer inzitten. Buikspieroefeningen worden zeker de eerste zes weken afgeraden in verband met de ruimte die zich nog tussen de buikspieren bevindt.

Krachtsporten en andere sporten, waarbij veel druk op de buik en het wondgebied uitgeoefend wordt, moet u de eerste zes weken vermijden.

## (Pijn)klachten

Heeft u vóór de nacontrole in het ziekenhuis één van onderstaande klachten, neem dan contact op:

- tijdens kantooruren met de Gynaecologie, route H03, telefoon (053) 4 87 23 30;
- buiten kantooruren met het MST/ Observatorium, route H11, telefoon (053) 4 87 20 00.

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- een opengaande wond;
- een ontsteking; de wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- een grote hoeveelheid vocht uit de wond;
- vreemd ruikende vaginale afscheiding;
- hevige buikpijn;
- buitensporig vaginaal bloedverlies;
- plotselinge benauwdheid.

Neem contact op in alle gevallen waarin u zich niet goed voelt en het niet vertrouwt. U kunt ons beter een keer te veel dan te weinig bellen.

Ná de nacontrole, of bij overige klachten, kunt u contact opnemen met uw huisarts. Deze wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis door middel van een brief van de zaalarts.

## **Emoties**

Het soms acuut ondergaan van een keizersnede kan diep in uw leven ingrijpen. U hoeft er niet vreemd van op te kijken dat u snel geëmotioneerd raakt. Het komt vaak voor dat iemand na een keizersnede van slag is en plotseling om niets de tranen laat lopen of zich ergens over opwindt. Het duurt enige tijd voor het geestelijk evenwicht hervonden is. Dit kan trouwens ook voor uw (eventuele) partner gelden. U moet u na thuiskomst op een nieuwe levenssituatie instellen. Vaak begint de verwerking van uw ervaringen pas als u thuis bent. Het delen van uw ervaringen en gevoelens met anderen kan dan raadzaam zijn.

Heeft u nog vragen of de behoefte om na te praten, dan kunt u dit altijd met de verloskundige, de gynaecoloog of verpleegkundige bespreken.

## **Aanvullende informatie**

Heeft u na uw verblijf op de Moeder Kind Afdeling vragen over uw situatie rondom de keizersnede of moeite met de verwerking hiervan, dan kunt u dit aangeven tijdens de nacontrole, of een afspraak maken met de betrokken gynaecoloog of verloskundige op de polikliniek, telefoon (053) 4 87 23 30.

## **Belangrijke telefoonnummers / contactgegevens**

- Gynaecologie, route H03, telefoon (053) 4 87 23 30.

## **Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

De Moeder Kind Afdeling wenst u een spoedig herstel.