

# Leefregels na een keizersnede

Klachten	2
Leefregels en instructies	2
Toiletadviezen	3
Controle en/of nabehandeling	6

U bent met behulp van een keizersnede (sectio) bevallen. In deze folder vindt u informatie over de eerste periode na ontslag uit het ziekenhuis. Om u een idee te geven wat u thuis wel en niet mag/kunt doen na een keizersnede zijn een aantal leefregels opgesteld voor de eerste zes weken na ontslag.

## Klachten

U kunt pijnklachten hebben in het wondgebied van de keizersnede. Omdat bij een keizersnede zenuwen in de buikwand zijn doorgesneden kunt u last hebben van een doof gevoel rond het litteken. Soms zit hierboven juist een gebied wat heel gevoelig is. Dit herstelt na een periode van zes tot twaalf maanden. De zijkanten van het litteken geven een trekkend gevoel. Dit komt door de inwendige hechtingen en is normaal. De hechtingen lossen vanzelf op.

Ook kunt u last hebben van vermoeidheid. Luister naar uw lichaam. De eerste week is het raadzaam elke dag nog even te rusten, u heeft tenslotte een grote buikoperatie ondergaan. Neem de eerste weken ook overdag voldoende rust. Het is normaal dat u sneller moe wordt en minder kunt dan u verwacht. Het beste is toegeven aan de moeheid en extra rust nemen.

## Leefregels en instructies

*Douchen/baden:* U kunt gewoon een douche nemen. Bij duizeligheid kunt u een stoeltje of krukje in de douche zetten. De eerste twee weken kunt u beter niet in bad gaan in verband met vloeien. Als u na twee weken nog helderrood bloed verliest, wacht dan nogmaals twee weken.

*Tillen:* Til de eerste zes weken na de keizersnede niet te zwaar (niet meer dan vijf kg, of niet zwaarder dan de baby). De wond moet namelijk eerst goed genezen zijn. U kunt uw baby zelf verzorgen. Probeer hier ook van te genieten. Het zware werk en veel zelf doen komt vanzelf wel weer.

*Fietsen:* U kunt een week na de operatie weer fietsen. Doe hierbij niet meer dan u kunt.

*Autorijden:* U kunt na twee weken weer autorijden. Doe dit alleen wanneer u zich goed kunt concentreren en weer snel kunt bewegen. Meerijden mag, maar maak geen lange tochten (maximaal twee uur).

*Gemeenschap:* gemeenschap wordt afgeraden zolang er nog bloedverlies is. Er is niets op tegen om al eerder seksueel opgewonden te raken of te masturberen. Soms kan gemeenschap in het begin anders aanvoelen of pijnlijk zijn na een keizersnede. Ook kunnen er veranderingen zijn in zin hebben in seks. Dit heeft deels te maken met de hormonen na de bevalling, maar ook met vermoeidheid door de nieuwe zorgtaken als moeder. Wanneer de klachten blijven bestaan kunt u contact opnemen met uw huisarts of bekkenfysiotherapeut.

*Sporten:* De eerste zes weken na de keizersnede kunt u niet sporten vanwege wondgenezing en herstel van de bevalling en operatie. Na deze zes weken mag opgebouwd worden met lichte conditietraining. Zware krachttraining en buikspieroefeningen mogen tot drie maanden na de bevalling niet worden uitgevoerd. Voor leuke oefeningen waar u thuis mee aan de gang kan, kunt u de folder "Oefeningen na een keizersnede" lezen.

*Huishoudelijk werk:* De eerste zes weken na de keizersnee kunt u geen zwaar huishoudelijk werk doen, zoals ramen zemen, vloeren dweilen of stofzuigen. Lichte huishoudelijke activiteiten zijn wel toegestaan (afstoffen of was opvouwen). Geniet de eerste weken van de baby, het huishouden komt vanzelf wel weer.

*Bewegen:* Regelmatig een lekker stukje wandelen met bijvoorbeeld de kinderwagen is heel gezond en leuk om te doen. Luister naar uw lichaam. Dan komt u vanzelf steeds een stukje verder.

### **Toiletadviezen**

Na de keizersnede is het belangrijk om met zorg te plassen en te ontlasten. Het kan met name bij het ontlasten pijnlijk voelen in de buik; u kunt zachtjes met uw handen wat tegendruk geven op de onderbuik ter ondersteuning. Hieronder staan nog wat tips & trucs om het zo gemakkelijk mogelijk te maken.

### *Plassen*

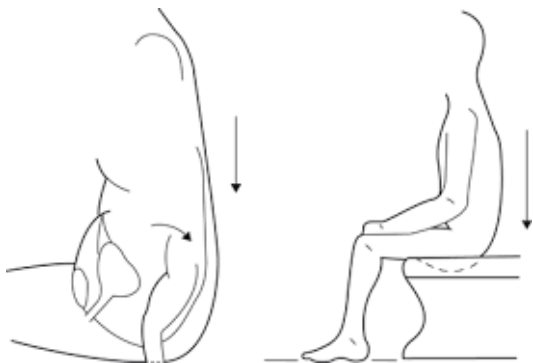
- Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de handen op de bovenbenen (of lichtjes op de onderbuik zoals boven beschreven)



- Ontspan de bekkenbodemspieren en laat de plas rustig in één keer vanzelf helemaal weg lopen. De bekkenbodemspieren zitten onderin ons lichaam. Als u deze spier aanspant dan kunt u de plas tegenhouden. Wanneer u deze spier ontspant dan kunt u plassen. Oefen eens na het plassen om deze spier een aantal keer aan te spannen (doen alsof u de plas ophoudt of een windje tegenhoudt; het voelt als de vagina wat smaller maken en de anus iets intrekken)
- Onderbreek het plassen niet, dus geen stippeltjesplassen, dat geeft namelijk een verhoogde kans op blaasontsteking.
- Pers niet mee en adem rustig naar uw buik. Laat de blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet, het kan zelfs de plasbuis een beetje dichtdrukken.
- Wanneer er geen urine meer komt, kantelt u rustig het bekken een aantal keren voor- en achterover (de rug hol en bol maken). Zo "schommelt" u de blaas leeg.
- Na het plassen, spant u de bekkenbodem even goed aan. Ontspan de bekkenbodem daarna weer sta dan pas staan.

### Ontlasten

- Ga bij aandrang (meestal binnen 20-30 minuten na de maaltijd) altijd naar het toilet.
- Ontspannen op het toilet zitten, de voeten plat op de grond, de rug bol, (onder) broek goed naar beneden. Gebruik eventueel een voetenbankje als u een verhoogd toilet of korte benen heeft.



- Zorg voor een rustige ontspannen buikademhaling; leg de handen gerust op de onderbuik.
- Ontspan de bekkenbodembodem.
- Richt bij aandrang de druk op de anus.
- Zachtjes persen terwijl u uitademt en de buik bol maakt.
- Als de ontlasting niet komt, ademt u een aantal keren rustig in en uit. De buik beweegt hierbij goed mee. Probeer hierna nogmaals op de juiste manier te persen.
- Als de ontlasting nog niet komt, kantelt u het bekken tien keer voor- en achterover. Adem hierbij rustig in en uit.
- Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke drang heeft, gaat u dan ongeveer tien minuten bewegen en probeer het daarna nog een keer.

- Wanneer u ontlasting heeft gehad, kantelt u het bekken een aantal keren voor- en achterover met een rustige buikademhaling.
- Span tot slot de bekkenbodembodem even aan en ontspan weer voordat u gaat staan.

### Controle en/of nabehandeling

De arts heeft met u gesproken over een nacontrole. Over ongeveer zes weken komt u weer terug in het ziekenhuis. U mag de baby ook meenemen. Tijdens de afspraak voor controle op de polikliniek bespreekt de gynaecoloog/verloskundige met u wat u weer mag en kunt doen. Als er bij deze controle geen bijzonderheden zijn kunt u uw activiteiten weer rustig opbouwen. De wond is dan sterk genoeg, maar kan nog langere tijd gevoelig zijn. Belangrijk hierbij is dat u zich niet forceert.

Blijft u na de kraamperiode klachten houden van bijvoorbeeld een gevoel van verminderde stabiliteit of pijn of problemen met ontlasten of het plassen? Schroom niet en neem dan contact op met een bekkenfysiotherapeut voor advies en, als dat nodig is, een behandeling.