

DE KEIZERSNEDE

Deze adviezen zijn speciaal voor jou als je bent aangemeld voor een geplande keizersnede.



Vooraf regelen

- Zorg dat je genoeg pijnstilling in huis hebt, zoals Paracetamol 500 mg en Ibuprofen 400 mg. Deze kun je bij de drogist kopen.
- Regel eventueel hulp van familie of vrienden (mantelzorg) voor na de keizersnede. Zo krijg je extra steun naast de kraamzorg.
- Geef de datum van je geplande keizersnede door aan het kraamzorgbureau. Het is belangrijk dat de kraamzorg klaarstaat op de dag dat je naar huis gaat.
- Zorg dat je goed eet voor de operatie. Begin 2 weken van tevoren met eiwitrijke voeding. Eet na de operatie ook gezond en voldoende om goed te herstellen.

Dag van de keizersnede

Eten

Je mag tot 6 uur voor je opname licht verteerbaar eten, bijvoorbeeld een beschuit met beleg of een cracker. Geen melkproducten.

Drinken

Tot 2 uur voor de keizersnede mag je heldere dranken drinken. Dit is belangrijk voor je energie.

Heldere dranken zijn bijvoorbeeld: limonadesiroop met water, thee (eventueel met suiker) en appelsap. Geen melk of yoghurt drinken!

Als je suikerziekte hebt en medicijnen gebruikt, overleg dan met de gynaecoloog.

Let op

Draag geen sieraden of nagellak, ook geen gelnagels.

Extra informatie

- Een goede koolhydraat-inname zorgt ervoor dat je minder honger hebt vóór de operatie. Ook helpt het om je energievoorraad op peil te houden en voel je je beter na de operatie.
- Eiwitten zijn belangrijk voor het herstel van je wond en om je kracht terug te krijgen. Eet daarom voldoende eiwitrijke voeding. Eiwit zit bijvoorbeeld in: zuivel, vlees, vis, kip, kaas, ei, noten en peulvruchten. Probeer dit meerdere keren per dag te eten.
- Eet ook genoeg volkoren producten, groente en fruit. Deze geven je energie, vezels, vitamines en mineralen. Wil je meer weten over goede voeding? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl.



Heb je vragen of merk je iets waar je je zorgen over maakt? Dan kun je ons altijd bellen.

Je kunt ons bereiken op de volgende telefoonnummers:

Polikliniek Gynaecologie

Tel: 0543 54 46 50

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag

Tussen 8.15 en 16.30 uur

Avonden en weekenden

Tel: 0543 54 44 62



DE KEIZERSNEDE

Binnenkort word je opgenomen op de verpleegafdeling voor een keizersnede. In deze folder lees je wat je kunt verwachten tijdens je opname in het ziekenhuis.

Verloop van de opname

Op de dag van de keizersnede kom je op de afgesproken tijd naar de verpleegafdeling Vrouw-Kind, route 6.1.

Voor de keizersnede gebeurt het volgende:

- Er wordt een hartfilmpje (CTG) van de baby gemaakt.
- Je krijgt een infuus. Via dit infuus krijg je vocht en antibiotica om een mogelijke wondinfectie te voorkomen.
- Als je baby in stuit ligt, wordt er een echo gemaakt om te kijken hoe je baby ligt.
- Je krijgt een blaaskatheter (een slangetje in de blaas om urine op te vangen).
- Je krijgt een operatiejasje aan.
- De verpleegkundige die voor jullie zorgt, is ook bij de keizersnede aanwezig.

Trombose (bloedpropje) voorkomen

Om trombose te voorkomen, krijg je één keer per dag een injectie met Fraxiparine. Deze injectie gaat onder de huid van je bovenbeen.

Als je na de bevalling weer genoeg beweegt, is deze prik meestal niet meer nodig. In sommige gevallen is het wel nodig om de prikken nog even door te krijgen. De gynaecoloog bespreekt dit dan met je.

Tijdens de keizersnede

Je partner of begeleider mag bij je blijven en zit aan het hoofdeinde.

Als de baby om een medische reden meteen naar de couveuseafdeling moet, mag je partner of begeleider altijd met de baby mee.

Heeft de baby na de geboorte extra zorg nodig, dan kunnen jullie samen op een kamer blijven in het SKB. Er zijn speciale kamers, bijvoorbeeld als de baby te vroeg is geboren.

Eten en verblijf partner

Je partner mag dag en nacht bij je blijven. Op de dag van de keizersnede mag je partner mee lunchen en warm eten. Vanaf de volgende dag kan je partner zelf eten meenemen of tegen betaling een warme maaltijd bestellen. Voor de lunch kan je partner ook naar het bezoekersrestaurant of iets van huis meenemen. Het ontbijt is elke dag inbegrepen. Op de kamer staat een koelkastje en op de afdeling is een magnetron.

Na de operatie

Na de keizersnede mag je weer eten en drinken zodra je daar zin in hebt.

We raden aan om eiwitrijke producten te eten, zoals zuivel, eieren, vlees of peulvruchten. Dat helpt je lichaam om goed te herstellen.



Herstellen

Een kort verblijf in het ziekenhuis is beter voor je herstel. Het verkleint de kans op een infectie of bloedstolsels (trombose).

Daar kun je zelf ook bij helpen. We proberen je daarom al binnen 6 uur na de keizersnede uit bed te laten komen.

Als dit goed gaat, kunnen het infuus en de blaaskatheter worden verwijderd.

Na een operatie is het normaal dat je pijn voelt. Uit bed komen kan de eerste keren spannend en pijnlijk zijn. Dat is heel normaal.

Iedereen voelt pijn op een andere manier. Je krijgt pijnstilling, en als je meer nodig hebt, mag je daar altijd om vragen. Als het medisch verantwoord is, mag je na 24 uur alweer naar huis.



Heb je vragen of merk je iets waar je je zorgen over maakt? Dan kun je ons altijd bellen.

Je kunt ons bereiken op de volgende telefoonnummers:

Polikliniek Gynaecologie

Tel: 0543 54 46 50

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag

Tussen 8.15 en 16.30 uur

Avonden en weekenden

Tel: 0543 54 44 62

DE KEIZERSNEDE

Na een keizersnede zijn er een aantal belangrijke leefregels en adviezen. In deze folder hebben we ze voor je op een rij gezet.

Adviezen na de keizersnede

Na een keizersnede ga je thuis langzaam verder met herstellen. Dit duurt meestal langer dan na een gewone bevalling. Maar stap voor stap gaat het steeds beter. Houd je aan deze leefregels:

- De eerste 6 weken niet zwaar tillen (niet meer dan 5 kilo) en niet sporten. Bouw dit daarna rustig op.
- Zwem of ga niet in bad zolang je vaginaal bloedverlies hebt.
- Drink genoeg en eet vezelrijk om je ontlasting soepel te houden en verstopping te voorkomen.
- Na 2 weken mag je weer autorijden, als je goed kunt reageren in noodsituaties.
- Luister goed naar je lichaam. Jij voelt zelf het beste wanneer je meer kunt doen.
- Begin pas met vrijen als er geen bloedverlies meer is en de wond niet meer pijnlijk is. Gebruik goede anticonceptie.
- Til vanuit je benen en kom de eerste 6 weken uit bed via de zijligging. Zo bescherm je je buikspieren.
- Scan de QR-code hieronder voor een instructievideo met tips over hoe je dit en andere activiteiten het beste doet na een keizersnede.

Na ontslag neemt je verloskundige de zorg thuis over. Samen met de kraamhulp zijn zij je eerste aanspreekpunt.

Contact



Neem contact op met het ziekenhuis als je:

- Koorts hebt hoger dan 38 °C
- Plotseling en blijvende pijn in je buik voelt
- Steeds meer of hevig bloedverlies hebt (meer dan bij een gewone menstruatie)
- Last krijgt van kortademigheid
- Pijn of branderig gevoel hebt bij het plassen
- Roodheid rond de wond ziet
- Een wond hebt die open is gaan staan

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Pijnstilling

Om de pijn te verlichten en weer normaal te kunnen bewegen, adviseren wij het volgende:

- Neem in de eerste week elke dag 4 keer 1000 mg paracetamol (2 tabletten van 500 mg per keer).
- Als dat nodig is, mag je de eerste dagen ook 3 keer per dag 400 mg ibuprofen gebruiken.

Gaat het beter en heb je minder pijn?

Bouw dan eerst de ibuprofen af. Stop daarna pas met de paracetamol.

Let op: Zorg dat je genoeg paracetamol en ibuprofen in huis hebt vóór je naar het ziekenhuis gaat.



Heb je vragen of merk je iets waar je je zorgen over maakt? Dan kun je ons altijd bellen.

Je kunt ons bereiken op de volgende telefoonnummers:

Polikliniek Gynaecologie

Tel: 0543 54 46 50

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag

Tussen 8.15 en 16.30 uur

Avonden en weekenden

Tel: 0543 54 44 62