

Leefregels na keizersnede

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar

Geachte mevrouw,

Met deze folder willen we u graag de leefregels meegeven voor de periode na uw ontslag uit het ziekenhuis. Heeft u na het lezen hiervan nog vragen, neemt u dan contact met ons op.

Algemene regels:

Het is belangrijk dat u contact opneemt met het ziekenhuis bij:

- hevig bloeden (meer dan bij een menstruatie),
- koorts boven 38°C en/of een pijnlijke wond,
- een wond die is gaan wijken,
- acute aanhoudende pijn in de buik,
- branderige pijn bij het plassen,
- kortademigheid.

Als u één van deze klachten heeft dan moet u, tot aan de controle op de polikliniek, contact opnemen met het ziekenhuis via onderstaande telefoonnummers en niet met de huisarts.

Leefregels:

- u mag niet zwaar tillen gedurende de eerste 6 weken na de keizersnede (niet meer dan 5 kilo) en til vanuit de benen;
- kom de eerste 6 weken via zijligging uit bed om de rechte buikspieren te ontzien;
- niet fietsen gedurende de eerste 2 weken; daarna naar vermogen;
- niet autorijden gedurende de eerste 2 weken. Pas als u voelt dat u zich weer goed kunt concentreren. Ook moet u geen pijn meer hebben (u moet een noodstop kunnen maken). Meerijden mag wel, maar maak geen lange tochten (maximaal 2 uur);
- niet zwemmen gedurende de eerste 6 weken/ tot de eerste controle op de polikliniek in verband met infectiegevaar;
- geen zwaar huishoudelijk werk verrichten gedurende de eerste 6 weken. Dus bv. geen ramen zemen, vloeren dweilen of stofzuigen;
- lichte huishoudelijke taken zoals kleine afwas doen of koffiezetten mogen wel;

- regelmatig stukje lopen en niet te lang staan; over het algemeen geldt dat oefenen goed is, maar met mate. Als de wond weer pijn gaat doen, doet u teveel;
- tot de eerste controle op de polikliniek liever geen gemeenschap (seks) in verband met infectiegevaar. Of anders in ieder geval een condoom gebruiken tijdens de gemeenschap;
- ga op tijd rusten, luister naar uw lichaam;
- na 6 weken mag u de activiteiten naar eigen kunnen uitbreiden;
- na 6 weken kunt u de buikspieroefeningen uitbreiden zoals beschreven in de folder kraambedgymnastiek;
- houd aandacht voor de bekkenbodemspieroefening zoals die in de folder staat.

Om de pijn te verlichten is ons advies:

- neem de eerste week **in ieder geval 4 keer per dag 1000 mg paracetamol** (4x2 tabletten van 500mg);
- verlaag de paracetamol na 1 week naar 3 keer per dag 1000 mg (3x2 tabletten van 500 mg).
- Als paracetamol onvoldoende helpt, mag u **daarbij** nog eventueel **4 keer per dag 400 mg ibuprofen**. Meestal is de ibuprofen de eerste dagen na ontslag nog nodig; gebruik de ibuprofen in ieder geval niet langer dan 2 weken.
- Bij minder pijn: eerst de ibuprofen stoppen en daarna de paracetamol.

Bij ontslag krijgt u mee:

- een afspraak voor controle op de polikliniek;
- ontslagbrief voor de verloskundige, (de huisarts ontvangt een brief van ons);
- eventueel een recept voor medicatie.

Bij vragen of problemen kunt u ons telefonisch bereiken op de volgende nummers

Polikliniek Gynaecologie:

T 010 297 52 40

maandag tot en met vrijdag tussen 8.15 – 16.30 uur

's Avonds en in het weekend:

T 010 297 5976 (DayCare)



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.