

Leefregels na keizersnede

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar

Geachte mevrouw

Door middel van deze folder willen we u graag 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 één van deze klachten zich voordoet dan moet u, tot aan de policonrole, contact op nemen 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 en 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.

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)



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Keizersnede, leefregels na
800759-NL / 2017-01