Leefregels na keizersnede

Moeder en Kind Centrum

Ikazia ziekenhuis

Inleiding

Met deze folder geven wij u tips en regels voor thuis, nadat u uit het ziekenhuis bent ontslagen.Heeft u na het lezen nog vragen? Neemt u dan gerust contact met ons op.

Wanneer moet u het ziekenhuis bellen?

Neem direct contact op met het ziekenhuis als u één van deze klachten heeft:

- Veel bloedverlies (meer dan bij een menstruatie)
- Koorts boven de 38°C of een pijnlijke wond
- Een wond die open is gegaan
- Hevige buikpijn die niet stopt
- Pijn of een branderig gevoel bij het plassen
- Benauwdheid of moeite met ademen

Heeft u één van deze klachten?
Neem dan altijd contact op met het ziekenhuis (niet met de huisarts), totdat u op controle bent geweest.

Leefregels voor thuis

Na een keizersnede is het belangrijk dat u rustig herstelt:

- Til de eerste 6 weken niet zwaar (maximaal 5 kilo)

→ Til vanuit uw benen, niet vanuit uw rug

- Kom de eerste 6 weken via uw zij uit bed (niet recht omhoog)
- Fiets de eerste 2 weken niet, daarna kunt u dit rustig opbouwen
- Rijd de eerste 2 weken geen auto

→ Pas weer als u geen pijn heeft en u zich goed kunt concentreren

- Meerijden in de auto mag wel

→ Maak geen lange ritten (maximaal 2 uur)

- Ga de eerste 6 weken niet zwemmen (in verband met infecties)
- Doe de eerste 6 weken geen zwaar huishoudelijk werk

→ Zoals stofzuigen, dweilen of ramen zemen

- Loop regelmatig kleine stukjes
- → Sta niet te lang achter elkaar
- Krijgt u weer pijn? Dan doet u te veel → neem rust
- Heb liever geen seks tot de eerste controle of gebruik een condoom
- Neem voldoende rust en luister naar uw lichaam

Na 6 weken:

- Kunt u uw activiteiten rustig uitbreiden
- Kunt u buikspieroefeningen uitbreiden
- Blijf uw bekkenbodem oefenen

Eerste week:

→ 4 keer per dag 1000 mg paracetamol (2 tabletten van 500 mg)
Na 1 week:
→ 3 keer per dag 1000 mg paracetamol
Helpt dit niet genoeg?
→ Dan mag u ook 4 keer per dag 400 mg ibuprofen gebruiken
→ Gebruik ibuprofen maximaal 2 weken

Heeft u minder pijn?

- Stop eerst met ibuprofen
- Daarna met paracetamol

Wat krijgt u mee bij ontslag?

- Een afspraak voor controle
- Een brief voor de kraamzorg
- Soms een recept voor medicijnen

–> Uw verloskundige en huisarts ontvangen ook informatie van het ziekenhuis.

Telefoonnummers

Heeft u vragen of problemen? U kunt ons bellen:

Polikliniek Gynaecologie
(maandag t/m vrijdag 08:15 – 16:30)
010 297 52 40

Daycare (avond en weekend)
010 297 5976

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.

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

Keizersnede, leefregels na
800759-NL / 2026-10