

Als u weer thuis bent na een keizersnede



Om u een idee te geven wat u thuis wel of niet mag doen, hebben wij enkele leefregels opgesteld.

Wanneer u op controle komt bij uw gynaecoloog zal hij of zij met u bespreken wat u daarna weer mag of kan doen.

- Regelmatig lopen en niet te lang staan;
- Zo min mogelijk traplopen (i.v.m. belasting van de buikspieren);
- Tillen: de eerste zes weken niet zwaarder dan vijf kilo (de wond moet namelijk eerst goed genezen zijn);
- Fietsen: niet in de eerste zes weken;
- Autorijden: geadviseerd wordt de eerste twee weken niet zelf te rijden, totdat u zich weer goed kan concentreren en u geen pijn meer heeft. (U moet een noodstop kunnen maken.) Meerijden mag natuurlijk, maar niet langer dan twee uur;
- In verband met de wondgenezing mag u de eerste zes weken niet in bad of gaan zwemmen. Douchen mag natuurlijk wel;
- Geen seksuele gemeenschap gedurende de eerste zes weken in verband met mogelijke beschadigingen van het wondgebied en infectiegevaar;
- Geen rek - en strekoefeningen gedurende de eerste zes weken;
- Dit houdt in: geen ramen zemen, vloeren dweilen of stofzuigen. Wat lichte huishoudelijke activiteiten zijn wel toegestaan;
- De eerste zes weken mag u niet sporten;
- De eerste twee tot vier weken 's middags rusten;
- Na zes weken komt u op de polikliniek terug waar ook de anticonceptie besproken zal worden.

Indien er na het lezen van deze brief nog onduidelijkheden zijn, dan kunt u zich voor het ontslag wenden tot een van de verpleegkundigen of uw behandelend arts.

Op de volgende pagina staat het mobiliteitsschema.

Als u weer thuis bent na een keizersnede



Mobiliteitsschema na een keizersnede

Dag 0	6 uur na de keizersnede (sectio caesarea): • Start met mobiliseren. De eerste keer onder begeleiding van verpleegkundige of kraamverzorgende • Vrij bewegen op de kamer
Dag 1	• Blaaskatheter wordt verwijderd • Douchen • Toiletgang iedere 3-4 uur voor de voeding • Eetmomenten aan tafel (3x 20 minuten) • Naast deze eetmomenten nog 2x 20 minuten op de stoel zitten • Mobiliseren uitbreiden met lopen over de gang: 3x per dag 50 tot 100 meter • Ontslag
Dag 2-4	• Loop 5x per dag 50 tot 100 meter • Eetmomenten aan tafel (3x 20 minuten) • Daarnaast nog 3x 30 minuten uit bed
Dag 5-7	• Loop 10x per dag 100 meter • Eetmomenten aan tafel (3x 20 minuten) • Mobiliseren uitbreiden

Contact

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw gynaecoloog, verloskundige of huisarts.

Reinier de Graaf Gasthuis 015 - 260 30 60

Kraamafdeling 015 - 260 35 35

Spoed of klachten tijdens de zwangerschap 015 - 260 33 30

Start bevalling 015 - 260 32 30

Namens de verpleging wensen wij u een spoedig herstel.