
Verpleegafdeling B2
Kraamzorg/Verloskunde
Verloskunde



Patiënteninformatie

Weer naar huis na een keizersnede



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Binnenkort mag u weer naar huis. De verpleegkundige heeft u adviezen gegeven over wat u kunt doen om verder te herstellen na een keizersnede. In deze folder vindt u informatie over uw vertrek uit het ziekenhuis en u kunt de adviezen nalezen.

Ontslaggesprek

De verpleegkundige van de afdeling voert een ontslaggesprek met u. Hij/zij bespreekt met u uw vertrek uit het ziekenhuis, de controle, de nawerking van de anesthesie, de algemene leefregels en speciale instructies.

Uw vertrek uit het ziekenhuis

Kraamzorg

Afhankelijk van de duur van uw opname ontvangt u thuis nog een aantal dagen kraamzorg. Als uw ontslag bekend is, wordt in overleg met u het kraamcentrum ingelicht en een tijd afgesproken wanneer de kraamverzorgster bij u thuis komt.

Medicijnen

Een apothekersassistent of verpleegkundige bespreekt met u wat er verandert in uw medicijngebruik: welke medicijnen zijn nieuw en met welke medicijnen kunt u stoppen. Voor nieuwe medicijnen wordt het recept doorgegeven aan uw eigen apotheek of aan apotheek Oude IJssel of het recept wordt aan u meegegeven. Apotheek Oude IJssel bevindt zich in het ziekenhuis (in het TEC-gebouw, boven de huisartsenpost). Een actueel medicatieoverzicht kunt u altijd opvragen bij uw eigen apotheek.

Overdracht aan huisarts en verloskundige

Uw behandelend arts informeert uw huisarts en verloskundige schriftelijk. In deze digitale brief stelt hij uw huisarts en verloskundige op de hoogte van uw bevalling, behandeling en nazorg.

Controle en/of nabehandeling

De arts heeft met u gesproken over een controle of nabehandeling. Voor de controle maken wij een afspraak op de polikliniek Gynaecologie. De verpleegkundige bespreekt met u welke afspraken voor u gemaakt zijn.

Nawerking anesthesie

Afhankelijk van de soort verdoving kunnen de volgende nawerkingen optreden:

- **Narcose**

Wanneer u onder narcose bent geopereerd, kan het voorkomen dat u zich enige tijd na uw ontslag nog niet helemaal fit voelt. U kunt wat keelpijn hebben. Dat komt omdat u tijdens de narcose bent beademd door middel van een buis in uw keel. Het kan ook voorkomen dat u last hebt van spierpijn.

- **Ruggenprik**

Wanneer u een ruggenprik heeft gekregen, kunt u last hebben van rugpijn. Dit heeft te maken met uw houding tijdens de bevalling. De rugpijn verdwijnt meestal binnen enkele dagen. U kunt ook hoofdpijn hebben. Neem daarom goed rust. Als u plat op bed gaat liggen kan de hoofdpijn verminderen. Deze hoofdpijn verdwijnt binnen een week.

Algemene leefregels

Om u een idee te geven wat u thuis wel en niet mag doen na een keizersnede, is een aantal leefregels opgesteld voor de eerste 6 weken na ontslag uit het ziekenhuis.

Tijdens de afspraak voor controle op de polikliniek bespreekt de gynaecoloog met u wat u weer mag en kunt doen. Als er bij deze controle geen bijzonderheden zijn, kunt u uw activiteiten weer rustig opbouwen. De wond is dan sterk genoeg, maar kan nog geruime tijd gevoelig zijn. Belangrijk hierbij is dat u zich niet forceert.

Voeding

U dient voorzichtig te zijn met zware maaltijden, vooral als u onder volledige narcose bent bevallen. Eet regelmatig kleine hoeveelheden licht verteerbaar voedsel en drink voldoende.

Roken

Roken, vooral kort na een keizersnede, veroorzaakt vaak klachten van duizeligheid, misselijkheid en braken. Ook raden wij roken af als u van plan bent om borstvoeding te gaan geven.

Alcohol

Het is beter de eerste week na uw keizersnede geen alcohol te nuttigen. Ook raden wij het drinken van alcohol af als u borstvoeding geeft. De alcohol komt namelijk in de borstvoeding terecht.

Medicijnen

Als u medicijnen gebruikt, is het belangrijk dat u de voorschriften in de bijsluiter opvolgt. De werking van medicijnen is doorgaans beter als u zich aan deze voorschriften houdt.

Als u diabetes mellitus heeft, kan het zijn dat uw diabetesregulatie verandert door de ingreep. Vooral als uw activiteiten of voedingsgewoonten (tijdelijk) veranderen. Handel als volgt:

- Bij gebruik van tabletten mag u het gebruik voortzetten zoals is voorgeschreven.
- Bij gebruik van insuline kunt u door middel van zelfcontrole en zelfregulatie uw diabetes regelen.

Heeft u vragen en bent u bij uw huisarts onder controle voor uw diabetes, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts. Bent u onder controle bij de internist en heeft u vragen, dan kunt u bellen met de diabetesverpleegkundige, tel. (0314) 32 96 69.

Luister naar uw lichaam

Het is belangrijk goed naar uw lichaam te luisteren. Het is normaal dat u sneller moe wordt en minder kunt dan u verwacht. Het beste is toegeven aan de moeheid en extra rust nemen. Uw lichaam geeft aan wat u wel en niet kunt.

Vaginale afscheiding

Het verlies van oud bloed of bruinige afscheiding is normaal na een bevalling. Deze afscheiding kan nog ongeveer 6 weken aanhouden. Gebruik geen tampons maar maandverband in verband met eventueel infectiegevaar.

Speciale instructies

Activiteiten

Wij adviseren u:

- niet zwaar te tillen gedurende de eerste 6 weken na de keizersnede (niet meer dan 5 kg). De wond moet namelijk eerst goed genezen zijn.
- niet te fietsen gedurende de eerste 2 weken, daarna naar kunnen.
- niet auto te rijden gedurende de eerste 2 weken. Wij adviseren u de eerste twee weken niet zelf te rijden, totdat u zich weer goed kunt concentreren en u geen pijn meer heeft (u moet een noodstop kunnen maken). Meerijden mag wel, maar maak geen lange tochten (maximaal 2 uur).
- niet te sporten/zwemmen gedurende de eerste 4 tot 6 weken vanwege de genezing van de wond.
- geen zwaar huishoudelijk werk te verrichten gedurende de eerste zes weken. Dit houdt in: geen ramen zemen, vloeren dweilen of stofzuigen. Lichte huishoudelijke activiteiten zijn wel toegestaan (kleine afwas doen, koffiezetten).
- regelmatig te lopen en niet te lang te staan; over het algemeen geldt dat oefenen goed is, echter met mate. Als de wond weer meer pijn gaat doen, doet u teveel.
- zo min mogelijk trap te lopen.

Wondverzorging

- Pleister verschonen na douchen mocht dit nodig zijn. Als de wond niet meer lekt, is het raadzaam om de pleister eraf te laten en de wond aan de lucht te laten drogen.
- Hechtingen lossen vanzelf op.
- De huisarts verwijdert de hechtingen na 1 week.
- Anders

Speciale maatregelen

- Geen geslachtsgemeenschap zolang er nog vaginaal bloedverlies is.
- Geen tampons gebruiken zolang vaginaal bloedverlies aanwezig is.
- Tijdens de controle spreekt de gynaecoloog met u over anticonceptie. Over het algemeen geldt dat u na 6 weken weer vruchtbaar bent, zelfs wanneer u volledige borstvoeding geeft en ook wanneer u nog geen menstruatie heeft gehad.

Lichamelijke hygiëne

- Douchen is toegestaan, mits u niet te lang en te warm doucht.
- Niet baden gedurende de eerste 6 weken.
- Anders

Medicijnen

- Paracetamol 500 mg, viermaal daags 1 à 2 tabletten.
- Diclofenac 50 mg, driemaal daags 1 tablet.
- IJzertabletten, op voorschrift van uw arts.
- Anders

Oefeningen

Voor oefeningen kunt u de folder 'Oefenprogramma na een keizersnede' raadplegen. Deze folder is verkrijgbaar op de afdeling en te printen vanaf onze website www.slingeland.nl.

Complicaties

Na iedere operatie kunnen complicaties optreden. Het is belangrijk contact op te nemen met het ziekenhuis als er problemen ontstaan.

Belt u wanneer u klachten krijgt als:

- koorts (boven 38 °C);
- hevig bloedverlies;
- extreme buikpijn;
- zwelling of roodheid van de wond;
- problemen met het plassen;
- sterk riekende afscheiding.

Als er problemen zijn wanneer u weer thuis bent, kunt u contact opnemen met uw verloskundige.

Eventuele volgende zwangerschap

Bij een eventuele volgende zwangerschap wordt vanaf 37 weken de zorg rondom de zwangerschap overgenomen door het ziekenhuis. U bevalt dan ook in het ziekenhuis.

Vragen

Als u uit het ziekenhuis bent en nog vragen heeft over de adviezen en instructies uit de folder, dan kunt u contact opnemen met uw verloskundige.

Uw mening telt

Het is voor ons belangrijk om te weten hoe u onze zorgverlening heeft ervaren. Op deze manier kunnen wij de kwaliteit blijven verbeteren. Regelmatig sturen wij patiënten thuis een vragenlijst toe waarin wij vragen naar hun mening over onze zorgverlening. U ontvangt deze vragenlijst wanneer u een e-mailadres heeft laten registreren bij de balie of in Mijn Slingeland. Daarnaast kunt u uw mening kwijt op het suggestieformulier 'Bent u tevreden? Kan het beter? Uw mening telt!'. Het suggestieformulier is verkrijgbaar op verpleegafdelingen, poliklinieken en Bureau Patiëntenvoorlichting. Op de website www.slingeland.nl kunt u een digitaal suggestieformulier invullen (klik op: Patiënteninfo, Klachten en suggesties).

Wanneer u een klacht heeft, kunt u de folder 'Een klacht, wat zijn de mogelijkheden' raadplegen. Deze folder is verkrijgbaar op verpleegafdelingen, poliklinieken en het Bureau Patiëntenvoorlichting. Op onze website www.slingeland.nl kunt u de folder ook downloaden.

Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', verkrijgbaar bij Bureau Patiëntenvoorlichting).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl (klik op: Patiënteninfo > Folders).

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl