

DE KEIZERSNEDE

Binnenkort word je opgenomen op de verpleegafdeling om een keizersnede te ondergaan. In deze folder geven wij informatie over het verloop van deze opname.

VERLOOP

Op de dag van de keizersnede meld je je op de afgesproken tijd op de verpleegafdeling vrouw-kind route 6.1.

Voorafgaand aan de keizersnede wordt er:

- Een hartfilmpje gemaakt van de baby.
- Een infuus geprikt om vocht en antibiotica tegen een mogelijke wondinfectie te kunnen toedienen.
- Een echo om de ligging van de baby vast te stellen.(bij stuilgging)
- Een blaaskatheter geplaatst
- Krijg je een operatie jasje aan

De verpleegkundige die voor jullie zorgt zal ook bij de keizersnede aanwezig zijn

Om trombose (bloedpropje) te voorkomen krijgt je één keer per dag een injectie met Fraxiparine. Dit wordt toegediend onder de huid van het bovenbeen. Indien je naar huis gaat mobiliseer je voldoende en heb je de prik niet meer nodig. In sommige gevallen is het raadzaam om langer door te gaan met deze injecties in het kraambed. Dit zal de gynaecoloog met je bespreken als dit voor jou geldt.

Tijdens de keizersnede zal jouw partner/begeleider aan het hoofdeind zitten. Mocht de baby al tijdens de keizersnede om een of andere reden naar de couveuse-afdeling moeten, dan kan je partner/begeleider ten allen tijde met de baby mee. Wanneer de baby meer zorg nodig heeft, kunnen ouders en baby in het SKB samen op één kamer zorg ontvangen. Hiervoor zijn een aantal ruimtes speciaal ingericht. Denk bijvoorbeeld aan een couveuse bij vroeggeboorte.

Je partner kan 24/7 aanwezig zijn en mag op de dag van de keizersnede lunchen en warm mee-eten. De daarop volgende dagen kan je partner tegen een vergoeding een warme maaltijd bestellen, of brengt dit mee vanuit huis. Voor de lunch kan je partner in het bezoekersrestaurant terecht, of hij/zij kan zelf wat meebrengen. Het ontbijt is wel dagelijks inbegrepen. Op de suite is een koelkastje aanwezig en op de afdeling is een magnetron aanwezig.

Na de operatie mag je alles weer eten en drinken als je daar zin in hebt. Wij raden aan eiwitrijke producten te eten. Dit bevordert een goede wondgenezing.



HERSTELLEN

Een korter verblijf in het ziekenhuis zorgt voor een lager risico op infectie en bloedstolselvormingen (trombose). Hier heb je zelf ook een belangrijke rol in. We zullen er dan ook naar streven om binnen 6 uur na de keizersnede je uit bed te helpen. Als dit goed gaat kan het infuus en de blaaskatheter verwijderd worden.

Na een operatie is het niet gek dat je pijn ervaart. Uit bed komen kan vooral de eerste paar keer spannend en gevoelig zijn, dit is normaal. Iedereen ervaart pijn anders. Je zult hier voldoende pijnstilling voor krijgen en vraag hierom indien nodig. Indien het medisch verantwoord is, mag je na 24 uur met ontslag.



Bij vragen of problemen kun je ons telefonisch bereiken op de volgende nummers:

Polikliniek Gynaecologie:
Tel: 0543 54 46 50.
maandag tot en met vrijdag tussen 8.15 – 16.30 uur

's Avonds en in het weekend:
Tel: 0543-54 44 62



DE KEIZERSNEDE

Deze adviezen zijn speciaal voor jou als je aangemeld bent voor een geplande keizersnede.

Vooraf regelen

- Zorg dat je voldoende pijnstilling in huis hebt. Je kan Paracetamol 500 mg en Ibuprofen 400 mg bij de drogist kopen.
- Regel eventueel zorg van familie of kennissen (mantelzorg) voor na de keizersnede om naast de kraamzorg jou en je gezin extra te ondersteunen.
- Geef de geplande datum van de keizersnede door aan het kraamzorgbureau. Het is van belang dat de kraamzorg beschikbaar is op de dag van ontslag.
- Streef ernaar tijdens de operatie in een optimale voedingstoestand te zijn. Het advies is om 2 weken voor de operatie met eiwitrijke voeding te starten. Zorg voor voldoende gezonde voeding voor na de operatie.

Dag van de keizersnede

- Eten: mag tot 6 uren voor opnametijd maar alleen licht verteerbare voeding (bijvoorbeeld een belegde beschuit of cracker, geen melkproducten)
- Tot 2 uur voor de keizersnede heldere dranken drinken. Dit zorgt voor een goede koolhydraat intake. Helderere dranken zijn limonadesiroop met water, thee (evt met suiker), appelsap. Dus géén melk of yoghurtdrink! (Indien je bekend bent met suikerziekte met medicatiegebruik dan gaat dit in overleg met gynaecoloog)
- Geen sieraden of nagellak. (ook geen gel nagels)



EXTRA INFO

- Een goede koolhydraat intake zorgt ervoor dat je minder honger hebt vóór de operatie, lichaamsreserves behoudt en je beter voelt na de operatie.
- Eiwitten zijn bouwstoffen die nodig zijn voor wondherstel en het opbouwen van de conditie. Eet voldoende eiwitrijke voeding. Eiwit zit o.a. in: zuivelproducten, vlees, vis, kip, kaas, ei, noten en peulvruchten. Dus zorg dat je dit meerdere keren per dag eet.
- Eet voldoende volkoren producten, groente en fruit. Deze producten leveren energie, vezels, vitamines en mineralen. Wil je extra informatie rondom voeding raadpleeg dan www.voedingscentrum.nl



Bij vragen of problemen kun je ons telefonisch bereiken op de volgende nummers:

Polikliniek Gynaecologie:
Tel: 0543 54 46 50.
maandag tot en met vrijdag tussen 8.15 – 16.30 uur

's Avonds en in het weekend:
Tel: 0543-54 44 62

DE KEIZERSNEDE

Na een keizersnede zijn er een aantal leefregels en adviezen. In deze folder hebben we ze op een rij gezet.

Adviezen na de keizersnede



Na een keizersnede zal je thuis geleidelijk verder herstellen. De tijd die nodig is voor het herstel na een keizersnede is langer dan na een 'gewone' bevalling. Maar stap voor stap zal het steeds beter gaan. Hou de volgende leefregels aan:

- De eerste 6 weken niet zwaar tillen (niet meer dan 5 kg) en niet sporten, bouw het daarna geleidelijk op.
- Zolang er vaginaal bloedverlies is niet zwemmen/in bad.
- Om de ontlasting soepel te houden en verstopping te voorkomen is genoeg drinken en vezelrijk eten belangrijk.
- Na 2 weken mag je weer autorijden, als je in staat bent in acute situaties goed te reageren.
- Voor de gehele periode van genezing geldt: probeer te luisteren naar je lichaam. Je merkt zelf het beste wanneer je aan uitbreiding van activiteiten toe bent.
- Vrijen is pas aan te raden wanneer er geen bloedverlies meer is en de wond niet te pijnlijk aanvoelt. Denk hierbij aan goede anticonceptie.
- Til vanuit de benen en kom de eerste 6 weken via zijligging uit bed om de rechte buikspieren te ontzien. Scan onderstaande QR code voor een instructie video met tips en adviezen hoe je dit en andere activiteiten het beste kunt doen na een keizersnede.
- Na ontslag neemt je verloskundige van thuis de verantwoordelijkheid van de zorg over. Samen met de kraamhulp zijn zij het eerste aanspreekpunt na ontslag uit het ziekenhuis.

Contact



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

- Koorts boven de 38 °C
- Acute aanhoudende pijn in de buik
- Toenemend/hevig bloedverlies (meer dan bij een menstruatie)
- Kortademigheid
- Branderige pijn bij het plassen
- Roodheid rondom de wond
- Een wond die open is gaan staan



PIJNSTILLING

Om de pijn te verlichten en het normale bewegingspatroon te hervatten is ons advies:

- De eerste week in elk geval 4 keer per dag 1000mg paracetamol (2 tabletten van 500mg)
- Indien nodig de eerste dagen 3 keer per dag 400mg ibuprofen.
- Wanneer de pijn goed onder controle is, bouw dan eerst de ibuprofen af, stop daarna pas de paracetamol.

Zorg dat je genoeg paracetamol en ibuprofen in huis hebt



Bij vragen of problemen kun je ons telefonisch bereiken op de volgende nummers:

Polikliniek Gynaecologie:
Tel: 0543 54 46 50.
maandag tot en met vrijdag tussen 8.15 – 16.30 uur

's Avonds en in het weekend:
Tel: 0543-54 44 62