

Keizersnede in het Spaarne Gasthuis

Je krijgt binnenkort een keizersnede. Om je zo goed mogelijk voor te bereiden en om onzekerheid weg te nemen hebben we deze informatiefolder geschreven. We geven hierin uitleg over de voorbereiding op je keizersnede, de keizersnede zelf, je verblijf in het ziekenhuis en het herstel na je keizersnede. De informatie is ontwikkeld samen met vrouwen die een keizersnede hebben gehad en bevat antwoorden op veel gestelde vragen. Ook staat er in deze folder een checklist voor afspraken en dingen die je moet doen voor de keizersnede.

Film bevallen

Om een beeld te krijgen van wat je kunt verwachten bij een keizersnede in het Spaarne Gasthuis kun je kijken naar de film "bevallen via een keizersnede" (www.youtube.com/watch?v=l-H6kz83n6Q).

Vragen

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan aan de verpleegkundige die je binnenkort belt. Ook mag je bij zorgen of vragen altijd contact opnemen met het ziekenhuis.

Let op – altijd contact opnemen

Bij weeën, bloedverlies, vochtverlies of minder leven voelen van de baby in je buik bel je het Vrouw en Kind centrum 023-2240382 (dag en nacht bereikbaar).



Inhoud

Informatie als voorbereiding op je geplande keizersnede	2
Checklist van belangrijke afspraken en voorbereiding	3
Vorbereiding op een geplande keizersnede	3
➤ Afspraken met anesthesie en verpleegkundige	3
➤ 10 dagen voor de keizersnede	3
De dag vóór de keizersnede	3
➤ Bloed laten prikken	3
➤ Bel met de afdeling verloskunde	4
➤ Verwijder nagellak, piercings	4
➤ Bodylotion, -crème of olie	4
➤ Nuchter	4
➤ Neem het telefoonnummer van de kraamzorg mee	4
De dag van de keizersnede	4
➤ Thuis voordat je naar het ziekenhuis gaat	4
➤ Handig om mee te nemen	5
➤ Parkeren	5
➤ In het ziekenhuis	5
Op de operatiekamer	5
➤ Veiligheid	5
➤ Antibiotica	6
➤ De verdoving	6
➤ Blaaskatheter	6
De operatie	6
Op de uitslaapkamer (recovery) na de operatie	7
Terug op de kraamafdeling	7
➤ Jijzelf	7
➤ Je baby	8
Borstvoeding	8
Bezoektijden en rusttijden	8
Voorzieningen in het ziekenhuis	9
Naar huis	9
Weer thuis	9
➤ Verloskundige	9
➤ Kraamzorg	9
➤ Borstvoeding	9
➤ Gevoel en emoties	9
Wat mag wel en wat niet?	9
Wanneer bel je het ziekenhuis	10
Nacontrole	11
Risico's en kans op complicaties bij een keizersnede	11
Vragen?	12

Informatie als voorbereiding op je geplande keizersnede

Een keizersnede - de medische term is 'sectio caesarea' - is een operatie waarbij je baby niet langs de natuurlijke weg, maar via een snede in je buik ter wereld komt. De volledige ingreep duurt ongeveer 45 minuten. Je baby wordt meestal binnen de eerste 10 minuten geboren. Daarna maakt de gynaecoloog de baarmoeder en de buikwand met hechtingen dicht.

Een keizersnede wordt meestal gepland vanaf 39 weken zwangerschapsduur. Soms eerder als daar een medische reden voor is. Verderop in deze informatie vind je informatie over de risico's van de operatie.

Een keizersnede die wordt gedaan na 39 weken zwangerschapsduur heeft geen verhoogde risico's voor de baby ten opzichte van een vaginale bevalling bij dezelfde



zwangerschapsduur. Alle medicijnen die je krijgt in verband met de keizersnede zijn veilig voor je baby en voor de borstvoeding.

Gentle sectio

Bij jou wordt een zogenoemde “gentle sectio” gepland. Hierbij is extra aandacht voor jou en je baby. Jullie blijven zoveel mogelijk bij elkaar en er is veel aandacht voor huid-op-huid contact. Dit is alleen mogelijk als de conditie van jou en je baby tijdens de operatie goed zijn. Als dat mogelijk is gaan jij, je baby en eventuele partner eerst samen naar de recoveryruimte en daarna samen terug naar de afdeling.

Hieronder staat een checklist met belangrijke afspraken en voorbereiding voor de keizersnede. Daarna volgt stap voor stap uitleg over de voorbereiding voor de keizersnede, de operatie zelf, je verblijf in het ziekenhuis en het herstel. Als je na het lezen nog vragen hebt, mag je deze natuurlijk altijd stellen aan je gynaecoloog.

Checklist van belangrijke afspraken en voorbereiding

Je kunt hieronder bijhouden of je alle belangrijke voorbereidingen hebt gedaan en deze afvinken.

Verderop in de folder vind je meer informatie over de hieronder genoemde punten.

- Afspraak met de anesthesie
- Afspraak met verpleegkundige
- 1 dag voor de keizersnede bloed laten afnemen in het Spaarne Gasthuis. Maak hiervoor zelf een afspraak op atalmedial.nl
- Maandag t/m vrijdag: hele dag in Haarlem Zuid / Haarlem Noord / Hoofddorp
- Zondag:
 - Haarlem Zuid 10:30-11:00 uur
 - Hoofddorp 11:00-11:30 uur
- 1 dag voor de keizersnede tussen 14:00 uur en 15:00 uur bel je hoe laat je de volgende dag moet komen (023) 224 0380 of (023) 224 0384.
- De dag van de keizersnede vanaf 0:00 uur tot de operatie moet je nuchter blijven (uitleg hierover staat later in deze informatie folder). 's Ochtends als je wakker wordt neem je 2 tabletten paracetamol met water of limonade in.

Vorbereiding op een geplande keizersnede

Afspraken met anesthesie en verpleegkundige

Zoals bij elke geplande operatie krijg je vooraf een gesprek met iemand van de polikliniek anesthesiologie. Vaak gebeurt dit telefonisch, soms moet je hiervoor naar het ziekenhuis. Tijdens dit gesprek wordt gesproken over je gezondheid, de medicijnen die je eventueel gebruikt of eerdere operaties en andere zaken die van belang zijn om je veilig pijnstilling te kunnen geven tijdens de keizersnede.

Een verpleegkundige van de afdeling verloskunde belt je binnenkort om vragen die je nog hebt te beantwoorden en te zorgen dat de laatste voorbereidingen goed gepland zijn.

10 dagen voor de keizersnede

We adviseren je om je schaamhaar vanaf 10 dagen voor de keizersnede niet meer te scheren om de kans op een ontsteking van de wond zo klein mogelijk te maken.

De dag vóór de keizersnede

Bloed laten prikken

Je krijgt van de gynaecoloog of verpleegkundige formulieren mee om bloed te laten prikken of je krijgt hiervoor een link in de MijnSpaarneGasthuis app (klik [hier](#) voor instructie, voor downloaden en gebruik)



1 dag voor de operatie bloed laten prikken

bij het Spaarne Gasthuis in Haarlem Noord, Haarlem Zuid of in Hoofddorp. Je moet hiervoor een afspraak maken via www.atamedial.nl of via 088-0037705

➤ Wordt je op maandag geopereerd? Dan kun je zondag zonder afspraak bloed laten prikken in Haarlem Zuid tussen 10.30 uur en 11.00 uur of in Hoofddorp tussen 11.00 uur en 11.30 uur.

Je hoeft voor dit bloedonderzoek niet nuchter te zijn.

Bel met de afdeling verloskunde

Het ziekenhuis bellen om te horen hoe laat je moet komen voor de keizersnede
Bel 1 dag voor de operatie tussen 14:00u en 15:00u met de afdeling verloskunde om te horen hoe laat je voor de operatie in het ziekenhuis moet zijn. 023-2240380 of 023-2240384. Als de operatie op maandag is gepland kun je vrijdag al bellen.

Verwijder nagellak, piercings

Je mag tijdens de keizersnede **geen** nagellak, kunstnagels of make-up dragen. De anesthesist moet je huid en nagels goed kunnen zien om de doorbloeding van je lichaam te kunnen beoordelen. Ook mag je **geen** piercings dragen omdat deze een grotere kans op ontstekingen geven. Verwijder deze daarom op tijd.

Bodylotion, -crème of olie

Gebruik op de avond voor de keizersnede en op de dag van de keizersnede géén bodylotion, -crème of olie na het douchen.

Nuchter

De avond voor de operatie mag je vanaf middernacht (0.00 uur) niet meer eten of roken. Je mag wel blijven drinken tot 2 uur voor de operatie. Alleen heldere dranken zoals water thee (eventueel met suiker) of limonade. Geen melk, melkproducten of bouillon! Lees goed de informatie die u hierover heeft gekregen van de anesthesioloog.

Neem het telefoonnummer van de kraamzorg mee

Na de keizersnede kan je meestal na één of twee nachten naar huis. Wanneer je precies naar huis kunt hangt af van de snelheid van je herstel en de gezondheid van je baby. Jij of je partner belt de kraamzorg 's ochtends op de dag dat je naar huis gaat. Neem hiervoor het telefoonnummer van de kraamzorg mee.

De dag van de keizersnede

Thuis voordat je naar het ziekenhuis gaat

Nuchter

Vanaf middernacht (0.00 uur) mag je niet meer eten of roken. Je mag wel blijven drinken tot 2 uur voor de operatie. Alleen heldere dranken zoals water thee (evt. met suiker) of limonade. **Géén melk, melkproducten of bouillon.** Lees goed de informatie die u hierover heeft gekregen van de anesthesioloog.

Paracetamol

Als je 's ochtends wakker wordt, neem je 2 paracetamol tabletten van 500 milligram in met water, thee (**zonder melk**) of limonade.

Verwijder make-up, nagellak, piercings en sieraden

Je mag tijdens de keizersnede **geen** nagellak, kunstnagels, piercings, sieraden of make-up dragen. De anesthesist moet je huid en nagels goed kunnen zien om de doorbloeding van je lichaam te kunnen beoordelen. Ook mag je **geen** piercings dragen omdat deze een grotere kans op ontstekingen geven. Verwijder deze daarom op tijd.

Bodylotion, -crème of olie

Gebruik op de avond voor de keizersnede en op de dag van de keizersnede géén bodylotion, -crème of olie na het douchen.

Contactlenzen en bril

Contactlenzen moeten uit, bril mag wel

Handig om mee te nemen

- 1 euro muntstuk voor kastje op de kamer, 2 euro muntstuk voor de rolstoel.
- Grote onderbroeken of netbroekjes (uit kraampakket).
- Makkelijke kleding.
- Badslippers.
- Toiletartikelen voor jezelf en partner.
- Voldoende pakjes/rompertjes voor de baby.
- Fototoestel of telefoon (vergeet deze niet op te laden).
- Voeding (Als je kunst/flesvoeding wil geven van een ander merk dan Nutrilon®).
- Eigen fles en fopspeen als je kunst/flesvoeding wil geven.

Parkeren

De keizersnede gebeurt altijd in het Spaarne Gasthuis locatie Haarlem Zuid.

Tussen 06.30 uur en 21.00 uur is de hoofdingang van het ziekenhuis open.

Buiten deze tijden maak je gebruik van een speciale ingang. Volg de borden “bevallingen 24/7” vanaf de parkeerplaats. Bij spoed kun je op de spoedplek parkeren, anders op het parkeerterrein.

Je wordt binnengelaten via een intercom.

Neem lift A en meld je op 3e etage Unit A.

In het ziekenhuis

Je gaat in het ziekenhuis naar de 3e verdieping. Hier word je naar je kamer gebracht. De verpleegkundige controleert de hartslag van de baby door een CTG te maken. Je krijgt een infuus. Als je baby in stuitligging ligt wordt ook een echo gemaakt voor de ligging.

Voordat je naar de operatieafdeling gaat, moet je jouw sieraden afdoen (laat deze liefst thuis). Je krijgt operatiekleding aan. Samen met een verpleegkundige en je partner/vriend(in)/ familielid ga je rond het geplande tijdstip naar de operatiekamer. Soms moet een keizersnede worden verplaatst naar een later moment op de dag als de operatiekamer of dokter niet beschikbaar is door een spoedoperatie.

Op de operatiekamer

Op de operatiekamer zijn meerdere dokters en verpleegkundigen aanwezig. Zij hebben allemaal een taak bij de keizersnede of de opvang van je kind. Aanwezig zijn:

- 1 anesthesist (dit is de dokter die de ruggenprik geeft) en zijn/haar assistent.
- 2 operatieassistenten die ervoor zorgen dat alle spullen voor de operatie aanwezig zijn en die de gynaecoloog helpen bij de operatie.
- 1 gynaecoloog en 1 gynaecoloog in opleiding die de operatie uitvoeren en
- hierbij meestal worden geassisteerd door 1 co-assistent (student in opleiding tot dokter).
- 1 verpleegkundige voor de eerste opvang van de baby na de geboorte.
- -Soms is er een ook een kinderarts aanwezig.

Op de operatiekamer stap je zelf over van het bed waarin je ligt op de operatietafel. De operatietafel is een soort smal bed waarop je tijdens de operatie ligt.

Veiligheid

Nog voordat je de verdoving krijgt en voordat met de operatie wordt begonnen stelt een van de artsen je nog een aantal vragen voor de veiligheid (zoals je naam, geboortedatum, eventuele allergieën, etc.).

Antibiotica

Voor het begin van de keizersnede krijg je antibiotica via het infuus om de kans op een ontsteking (infectie) zo klein mogelijk te maken.

De verdooving

Bij een keizersnede zijn 2 soorten verdovingen mogelijk. Een ruggenprik of narcose. Meestal wordt de ruggenprik geadviseerd. Heel soms is er een reden voor narcose, bijvoorbeeld als je bloedstolling niet goed werkt.

Een ruggenprik

Bij een ruggenprik wordt de huid plaatselijk verdoofd en spuit de anesthesioloog verdovende vloeistof tussen de ruggenwervels. Vaak voel je dan de eigenlijke ruggenprik zelf nauwelijks meer. Al snel voel je geen pijn meer in je onderlichaam en benen. Aanraking blijf je voelen.

Je kunt misselijk worden na de ruggenprik. Dit komt door een daling van je bloeddruk. Voordat de gynaecoloog begint met de operatie test zij/hij nog of de ruggenprik goed werkt en of je geen pijn voelt.

Bij een ruggenprik maak je de geboorte van je baby bewust mee. Al tijdens de operatie kun je je baby zien, horen en voelen (door een dun doorzichtig plastic zeil). Je hebt tijdens de operatie geen pijn. Wel voel je soms beweging of dat op je buik wordt geduwd. Een enkele keer reikt de verdooving iets hoger dan alleen je onderlichaam. Het lijkt dan of het ademen moeilijk gaat. Dit is vervelend, maar niet gevaarlijk. Soms (ongeveer 1 op de 100) is het niet mogelijk verdooving te geven door middel van een ruggenprik. Dan wordt alsnog algehele narcose gegeven.

Algehele narcose (anesthesie)

Bij algehele narcose slaap je tijdens de keizersnede. De narcose wordt zo gegeven dat je baby zo weinig mogelijk medicijnen, zoals inslaapmiddelen en pijnstillers, via de placenta binnen krijgt. De medicijnen voor de narcose worden via een infuus ingespoten. Soms krijg je van tevoren wat zuurstof via een kapje of slangetje voor of in je neus. Terwijl je slaapt, krijg je een buisje in je luchtpijp voor de beademing. Je voelt geen pijn en wordt wakker als de operatie klaar is en de baby geboren is. Bij deze vorm van verdooving maak je de geboorte van je baby niet mee en je partner kan niet aanwezig zijn op de operatiekamer.

Blaaskatheter

Na het prikken van de ruggenprik krijg je een blaaskatheter. Dit is een slangetje dat via je plasbuis wordt ingebracht waardoor urine uit de blaas loopt. Het inbrengen doet geen pijn omdat de verdooving al werkt. Een blaaskatheter is belangrijk omdat daarmee wordt voorkomen dat de blaas tijdens de keizersnede wordt beschadigd én omdat je de eerste 12 tot 24 uur na de operatie nog niet zelfstandig kunt plassen.

De operatie

De dokter of operatieassistent poetst je buik met desinfectievloeistof. Hierna dekt de gynaecoloog je buik af met steriele doeken. Voordat zij/hij begint met de operatie test de gynaecoloog altijd nog of je geen pijn voelt. Net zoals bij een verdooving bij de tandarts kan je aanraking blijven voelen, maar je voelt geen pijn.

Bijna altijd maakt de gynaecoloog een 'bikinisnede', een horizontale (dwarse) snede van 10-15 cm vlak boven het schaambeent (dat is rond de haargrens). Je buikspieren, die van de ribbenboog naar beneden lopen, worden niet doorgesneden maar opzijgeschoven en je buikholte wordt geopend. Daarna opent de gynaecoloog de baarmoeder en haalt hij/zij je baby naar buiten. Vaak drukt men daarbij op je buik. Als je dat wilt, wordt een deel van het doek voor jouw gezicht geopend zodat je door een doorzichtig scherm je baby geboren ziet worden. Op de operatiekamer mogen foto's gemaakt worden.

Als je baby geboren is wordt hij/zij op je borst gelegd (met het plastic zeil ertussen in verband met de steriliteit) zodat je hem/haar kunt zien en voelen. Er wordt 1 minuut

gewacht tot de navelstreng wordt doorgeknipt tenzij er een medische reden is dat het eerder moet, bijvoorbeeld omdat de baby wat extra ondersteuning nodig heeft of omdat jij veel bloedverlies hebt. De verpleegkundige of de kinderarts kijkt de baby na en droogt hem/haar af. Dit gebeurt op de operatiekamer vlakbij jou. Meestal komt de baby daarna bij jou op de borst totdat de operatie klaar is. Als de baby wel extra ondersteuning nodig heeft of naar de couveuse afdeling moet, dan mag je partner bij de baby blijven.

Je krijgt via het infuus het medicijn oxytocine toegediend om de baarmoeder goed te laten samentrekken en zo het bloedverlies te beperken. Nadat de placenta (moederkoek) geboren is, hecht de gynaecoloog de baarmoeder en de verschillende lagen van de buikwand. De gynaecoloog gebruikt oplosbare hechtingen die niet hoeven te worden verwijderd of nietjes die na 7 dagen verwijderd worden door de verloskundige.

Na de keizersnede word je weer op een gewoon bed gelegd en ga je naar de uitslaapkamer (recovery).

Op de uitslaapkamer (recovery) na de operatie

Hier wordt je intensief gecontroleerd op onder andere het bloedverlies en je bloeddruk. Ook hier kun je de baby bloot bij je houden.

Wanneer je voor borstvoeding hebt gekozen kun je op de recovery al starten met de eerste keer je baby aan de borst te leggen. De eerste 2 uur na de geboorte is je baby goed wakker en wil graag aan de borst drinken. Dit kan zeker ook op de recovery en je krijgt hierbij hulp van de verpleegkundige die bij je is. Na 2 uur valt je baby vaak in een diepe slaap en wil een tijd niet aan de borst.

Op de recovery is je partner de gehele tijd bij je. De verpleegkundige helpt met de baby aan de borst te leggen.

Wij vragen je om rekening te houden met ander patiënten die op de recovery liggen. Het gebruik van een mobiele telefoon is mede daarom hier niet toegestaan. Als de controles op de recovery geen bijzonderheden opleveren ga je met de baby, je partner en de verpleegkundige terug naar de kraamafdeling.

Terug op de kraamafdeling

Jijzelf

Na een keizersnede worden je bloeddruk, polsslag, het bloedverlies en de hoeveelheid urine die via de blaaskatheter afloopt in een zak regelmatig gecontroleerd. Via het infuus krijg je vocht toegediend.

Bij een ruggenprik heb je de eerste uren na de operatie nog geen controle over je benen. Geleidelijk krijg je het gevoel en de kracht in je benen terug. De dag van de keizersnede blijf je in bed.

Eten en drinken

Na de operatie mag je beginnen met het drinken van slokjes water. Dit wordt afhankelijk van eventuele misselijkheid en het op gang komen van de darmen snel uitgebreid naar gewoon eten. Tijdens je verblijf in het ziekenhuis krijg je eten van het ziekenhuis en mag je kiezen uit verschillende menu's. Je partner krijgt op de dag van de keizersnede ook eten van het ziekenhuis. De dagen daarna moet hij hiervoor betalen of mag hij zelf eten meenemen.

(Buik)pijn

De buik is vaak nog opgezet en je kunt pijnlijke krampen hebben. Kort na de keizersnede heb je pijn aan de wond en soms pijnlijke naweeën. Hiervoor krijg je pijnstillers (zie het kopje: Medicijnen). De buikwand is vaak pijnlijk, niet alleen ter hoogte van het litteken maar ook hoger, tot aan de navel. Dit komt omdat onder de huid de wond in de buikwand verticaal loopt van de navel tot het schaambeen.

Blaaskatheter verwijderen

De dag na de keizersnede verwijdert de verpleegkundige in de ochtend de blaaskatheter. Meestal kun je de dag na de operatie onder de douche. Je voelt je vaak nog slap en wat duizelig bij het opstaan. Dit is normaal en wordt geleidelijk minder naar mate je meer mobiliseert.

Bloed prikken

Soms wordt de dag na de operatie bloed geprikt om te controleren of je bloedarmoede hebt. Zo nodig bespreekt de arts met jou het gebruik van ijzertabletten, een ijzerinfuus of een bloedtransfusie.

Medicijnen

Alle medicijnen die worden voorgeschreven na een keizersnede kunnen veilig worden gebruikt bij borstvoeding.

- Om trombose te voorkomen, krijg je in het ziekenhuis 1 keer per dag een injectie in je bovenbeen met een bloedverdunner. Dit middel heet Fraxiparine®.
- Als pijnstilling krijg je meestal de eerste dag paracetamol tabletten, diclofenac (met maagbeschermer) tabletten en morfine injecties. De tweede dag is vaak geen morfine meer nodig.
Bij een overgevoeligheid of allergie wordt een veilig alternatief voorgeschreven. Laat altijd aan de verpleegkundige weten als je veel pijn hebt zodat hier iets aan gedaan kan worden.

Je baby

Op de kraamafdeling wordt je baby verder nagekeken door de kinderarts. Ook wordt je baby daar gewogen en aangekleed. Je baby wordt op de afdeling in een gewoon bedje of in een couveuse gelegd. Dit hangt af van de reden voor de keizersnede, de zwangerschapsduur en de toestand van je baby. We streven ernaar dat je bij je baby op de kamer ligt, ook als hij/zij in een couveuse op de afdeling neonatologie ligt.

Tijdens de eerste dagen in het ziekenhuis helpt de verpleegkundige je bij de zorg voor je baby. Vanaf de eerste dag betreft zij ook je partner daarbij. Vanaf de tweede dag ga je onder begeleiding je baby zelf verzorgen. Thuis zal de kraamverzorging deze taak overnemen.

Borstvoeding

Na een keizersnede kun je borstvoeding geven. Meestal blijft de baby bij je. Dan kun je, als je een ruggenprik hebt gekregen, de eerste zuigreflex vlak na de geboorte, op de recovery, gebruiken om je baby aan de borst te leggen. Ook na narcose kun je, als je zelf bijgekomen bent, meestal al snel beginnen met je baby de borst te geven. Zo komt de melkaanmaak goed op gang en kan de baby profiteren van de belangrijke eerste voeding, het colostrum.

Als je baby in de couveuse ligt, kun je afkolven. De melk wordt dan met een flesje gegeven of bij voedingsproblemen via een sonde. Dit is een dun slangetje dat in de maag van de baby uitkomt.

De verpleegkundigen helpen je bij het geven van borstvoeding. Zij hebben veel ervaring en kunnen ook adviezen geven over het aanleggen maar ook over het vinden van de juiste houding na een keizersnede. Zo nodig kan ook de lactatiekundige worden ingeschakeld voor extra hulp of ondersteuning.

Bezoektijden en rusttijden

Kijk voor actuele bezoektijden op de [website](#) van het SpaarneGasthuis.

Je partner is dag en nacht welkom en kan ook op de kraamafdeling blijven slapen.

Als je wordt opgenomen op de couveuse afdeling, kan je partner helaas niet blijven slapen.

Voorzieningen in het ziekenhuis

Klik op deze [link](#) voor meer informatie over voorzieningen in het ziekenhuis zoals wifi, kluisjes voor waardevolle spullen, openingstijden van het winkeltje en het sturen van kaarten.

Naar huis

Na de keizersnede kan je meestal na één of twee nachten naar huis. Wanneer je precies naar huis kunt hangt af van de snelheid van je herstel en de gezondheid van je baby. Jij of je partner belt de kraamzorg 's ochtends op de dag dat je naar huis gaat. Neem hiervoor het telefoonnummer van de kraamzorg mee.

Weer thuis

Thuis herstel je verder. Na een keizersnede duurt dit langer dan na een normale bevalling via de vagina. Veel vrouwen zijn moe na een keizersnede. Neem voldoende rust en maak gebruik van de hulp die familie en kennissen je aanbieden.

Verloskundige

De verloskundige (van de verloskundepraktijk) komt de eerste week na de keizersnede meerdere keren langs om te kijken hoe het met je gaat. Hierbij controleert zij onder andere je temperatuur, je bloeddruk, de wond, de hoeveelheid bloedverlies. Daarnaast kan zij helpen bij de borstvoeding.

Kraamzorg

Vaak krijg je nog kraamzorg. Een kraamverzorgster kan vragen beantwoorden, huishoudelijke taken overnemen en je partner ondersteunen.

Borstvoeding

Als je borstvoeding wil geven kan de kraamzorg hierbij helpen. Je kunt via je kraamzorg of verloskundige de lactatiekundige inschakelen als je vragen hebt over borstvoeding, als de borstvoeding niet goed op gang komt of als je bijvoorbeeld (pijn)klachten hebt aan je borsten.

Gevoel en emoties

Een vrouw maakt na de bevalling allerlei emoties door. Naast blijdschap is het normaal dat je je soms ook verdrietig voelt, moe bent of huilbuien hebt. Ook het ritme vinden van de baby kan zwaar zijn, met name 's nachts. Neem de tijd voor je herstel, neem voldoende rust en verwacht niet te snel te veel van jezelf.

Als je zorgen hebt over hoe je je voelt of als je behoefte hebt aan extra ondersteuning, bel dan de verloskundige, huisarts, consultatiebureau of de praktijkondersteuner van de huisarts.

Wat mag wel en wat niet?

Na de eerste weken merk je dat je langzaam meer kunt doen.

Tillen en sporten

Je mag de eerste 6 weken geen dingen tillen die zwaarder zijn dan de baby (vuilniszakken, zware boodschappentassen). Langzaam kun je jouw activiteiten uitbreiden (licht huishoudelijk werk, kleinere boodschappen). Probeer hierbij naar je lichaam te luisteren. Pijn is een reden om het rustiger aan te doen.

6 weken na de operatie kun je weer sporten en met buikspieroefeningen beginnen. De verschillende lagen van de buikwand zijn dan goed genezen. Aan de zijkant van het litteken heb je de eerste tijd soms een trekkend gevoel. Dit komt door de inwendige hechtingen. Dit kan geen kwaad. Bij de bikinisnede zijn zenuwen in de buikwand doorgesneden. Hierdoor houd je vrij lang een doof gevoel rond het litteken. Boven dit gebied is er vaak halverwege de navel een gebied dat juist extra gevoelig is. Het gevoel in de buikwand is meestal na 6 tot 12 maanden weer normaal.

Bloedverlies

Bloedverlies is normaal en kan tot 6 weken duren. Zolang er nog bloederige afscheiding is (gemiddeld 2-4 weken) wordt afgeraden in bad te gaan, seks te hebben en om tampons te gebruiken. Dit is om een infectie te voorkomen. Komt er nog wat vocht of bloed uit de wond naar buiten? Dan kun je de wond met de douche schoonspoelen, voorzichtig deppend drogen en een droog gaas erover doen om je kleding te beschermen.

Hechtingen

De hechtingen lossen vanzelf op en hoeven niet te worden verwijderd. Ben je gehecht met nietjes? Dan worden de nietjes na ongeveer 1 week eruit gehaald. Meestal doet je verloskundige dit.

Autorijden

Wij adviseren je om ten minste de eerste 2 weken na een keizersnede niet zelf auto te rijden en pas weer te gaan rijden als je volledig hersteld bent, geen pijn meer hebt en weer alert bent. Het is belangrijk dat je op een veilige manier aan het verkeer deel kunt nemen zonder daarbij jezelf of een medeweggebruiker in gevaar te brengen. Je bent hier zelf verantwoordelijk voor.

Seks

Wacht met seks tot de bloederige afscheiding voorbij is. Voor veel vrouwen duurt het langere tijd voordat zij weer zin hebben in seksueel contact. Dit is normaal.

Manieren om te zorgen dat je niet zwanger wordt

De eerste 6 tot 12 maanden na een keizersnede mag je niet zwanger worden omdat het litteken in de baarmoeder goed moet genezen. Het gebruik van voorbehoedsmiddelen (anticonceptie) is niet anders dan na een 'normale' bevalling. Vraag zo nodig de verloskundige, de huisarts of de gynaecoloog om advies.

Het litteken

In de eerste 6 weken kan het litteken gaan jeuken. Je hoeft je hier geen zorgen over te maken, het is een teken dat de wond aan het genezen is. Ook kan je last hebben van een trekkend gevoel bij het litteken of kan de huid eromheen doof aanvoelen. Dit komt doordat de zenuwen zijn doorgesneden en kan niet worden voorkomen. Meestal herstelt dit weer binnen 6 tot 12 maanden. Het litteken is de eerste maanden vaak nog een donkere of rood-paarse streep. In de loop van maanden tot een jaar wordt dit vaak minder. Er is geen bewijs dat litteken zalf, littekencrème of littekenpleisters een goede invloed hebben op de genezing van het litteken.

Wanneer bel je het ziekenhuis

Als je de eerste 6 weken na de keizersnede een van de volgende klachten krijgt, bel dan (023) 224 0382 (dag en nacht bereikbaar).

- Toenemende en ernstige buikpijn.
- Koorts >38.5 graden.
- Andere klachten waar je je zorgen over maakt.

Wanneer bel je de verloskundige

Bij andere vragen (bijvoorbeeld over borstvoeding) of klachten bel je de verloskundige van de praktijk die bij je thuis is geweest na de keizersnede.

Wanneer bel je de huisarts

Als je meer dan 6 weken na de keizersnede klachten krijgt, bel dan de huisarts (overdag) of de huisartsenpost ('s avonds en in het weekend).

Nacontrole

Ongeveer 4 weken na de keizersnede is een nacontrole met de gynaecoloog. Meestal belt de dokter je hiervoor. Soms wordt afgesproken dat je hiervoor naar het ziekenhuis gaat.

Risico's en kans op complicaties bij een keizersnede

Iedere operatie brengt risico's mee, ook een keizersnede. Ernstige complicaties zijn gelukkig zeldzaam, zeker als je gezond bent. Wij noemen hier de meest voorkomende complicaties:

Bloedarmoede

Bij elke keizersnede is er bloedverlies. Bij veel bloedverlies ontstaat er bloedarmoede. Er kan dan een bloedtransfusie nodig zijn. Of je moet ijzertabletten gaan gebruiken.

Blaasontsteking

Soms ontstaat na een keizersnede een blaasontsteking. Daarom wordt de urine soms in het ziekenhuis gecontroleerd. Als het nodig is krijg je een antibioticum.

Nabloeding in de buik

Een nabloeding is een zeldzame complicatie van een keizersnede. Bij een ernstige pre-eclampsie/HELLP, waarbij het bloed minder goed stolt, komt een nabloeding vaker voor. Een enkele keer is een tweede operatie noodzakelijk.

Bloeduitstorting in de wond

Een onderhuidse bloeduitstorting in de wond ontstaat doordat een bloedvaatje in het vet onder de huid blijft nabloeden. De kans hierop is groter als de bloedstolling bij een keizersnede afwijkend is, bijvoorbeeld bij weinig bloedplaatjes als gevolg van een ernstige pre-eclampsie/HELLP.

Ontsteking van de wond

Een infectie van de wond komt een enkele keer voor. De kans hierop is wat groter bij een keizersnede na een langdurige bevalling. Om infecties te voorkomen, krijg je tijdens de operatie een antibioticum toegediend.

Trombose

Bij elke operatie en na elke bevalling is er een verhoogd risico op een trombose. Om dit te voorkomen, krijg je bloed verdunnende middelen zolang je in het Spaarne Gasthuis opgenomen bent.

Een beschadiging van de blaas

Een beschadiging van de blaas is een zeldzame complicatie. De kans hierop is wat groter als je al verschillende malen een keizersnede hebt gehad. Er kunnen dan verklevingen rond de blaas zijn ontstaan. Het is goed mogelijk een blaasbeschadiging te hechten. Wel heb je vaak langer een katheter nodig.

Darmen die niet goed op gang komen (ileus)

Na een keizersnede moeten de darmen weer op gang komen. Heel soms gebeurt dit niet of te traag. Er verzamelt zich dan vocht in de maag en darmen. Hierdoor kunnen misselijkheid en braken ontstaan. Een maagsonde (slangetje via je neus in de maag) kan dan nodig zijn om dit vocht af te voeren. Pas daarna komen de darmen op gang. Dit komt gelukkig weinig voor.

Emotionele aspecten rondom een keizersnede

De beleving van een keizersnede wisselt sterk. Sommige vrouwen ervaren emotionele problemen. Ze zijn teleurgesteld dat de bevalling niet langs de normale weg kon plaatsvinden en hebben het gevoel dat een normale bevalling van hen is 'afgenomen'. Soms vinden ze dat ze gefaald hebben. Bij een narcose maken vrouwen de geboorte van hun baby niet bewust mee, waardoor ze soms moeite hebben om aan hun baby te

wennen. Spelen dergelijke gevoelens bij jou? Praat erover met je partner, vrienden en familieleden. Bespreek tijdens de nacontrole je emoties en vragen, zoals waarom de keizersnede nodig was. Dit kan je ook helpen bij het verwerken van emoties. Schrijf je vragen van tevoren op zodat je niets vergeet. Ook na langere tijd of voorafgaand aan een volgende zwangerschap kun je met de gynaecoloog, de verloskundige of de huisarts nog eens alles bespreken waar je behoefte aan hebt.

Voor een partner is een keizersnede soms ook moeilijk te verwerken. Die ziet jou 9 maanden met de baby rondlopen en dan moet je (na eventuele weeën) ook nog een operatie ondergaan om de baby geboren te laten worden. Soms voelt een partner zich nutteloos omdat hij het gevoel heeft nauwelijks iets voor je te hebben kunnen doen. Ook kan angst een rol spelen. Je partner kan bang zijn geweest dat er iets mis zou gaan. Zijn deze gevoelens er? Probeer ze dan met elkaar te bespreken en bespreek het met je gynaecoloog of verloskundige.

Vragen?

Met vragen kun je altijd terecht bij je gynaecoloog, je verloskundige of je huisarts.