

Leefregels voor thuis na een keizersnede

Wanneer u weer naar huis kunt gaan, betekent dit nog niet aan het werk. Nog twee weken na het ontslag uit het ziekenhuis moet u kalmpjes aan doen; d.w.z. vroeg naar bed, laat opstaan, 's middags een uurtje rusten en nog geen zwaar huishoudelijk werk doen. Als u te snel te veel doet, staat dat uw herstel in de weg.

Zorg wel voor lichaamsbeweging en eenvoudige gymnastiekoefeningen. Speciaal buikspieroefeningen, zwemmen en baden zijn nog niet toegestaan, wel kunt u een douche nemen.

Het is tijdens de herstelfase niet alleen nodig om verstandig te leven, maar juist in deze fase is het ook nuttig en goed om een evenwichtig dieet te volgen: voldoende groente, fruit, eiwitten en vezels.

Een maand na operatie kunt u weer doen wat u aankunt. Doe wat u kunt, probeer te rusten als u zich vermoeid voelt. Het principe is: doe elke dag iets meer. Zwaar huishoudelijk werk en sport moet u niet forceren. Het kan tijdelijk nog nodig blijken dat u huishoudelijk hulp houdt of het werk in het gezin reorganiseert. Tillen moet u in ieder geval tot een minimum beperken.

Baden en zwemmen zijn na zo'n vier weken weer toegestaan. Het is niet verstandig om snel achter het stuur van de auto te kruipen. Omdat uw concentratievermogen nog niet optimaal is. U kunt het beste zelf bepalen wanneer u dit weer aankunt.

Meestal moet u vier tot zes weken na de operatie voor na-controle naar het ziekenhuis. De gynaecoloog onderzoekt u dan in- en uitwendig. Als u nog steeds bloedverlies hebt als u voor deze na-controle komt, moet u dit aan de arts melden. U doet er verstandig aan om vragen die bij u opgekomen zijn, op te schrijven en bij de na-controle mee te nemen.

Als er na de opname problemen zijn met de wond, neemt u dan contact op met polikliniek Gynaecologie.

Ongeveer 6 tot 8 weken na de operatie zijn de meeste weer in staat om normaal hun werkzaamheden te verrichten.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Gynaecologie van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 – 11.00 uur op telefoon (0223) 69 65 36.