

I N F O R M A T I E O V E R

U krijgt binnenkort een keizersnede

Binnenkort krijgt u een keizersnede. Dit gebeurt meestal rond 39 weken zwangerschap. In deze brief leest u wat u kunt verwachten.

Voor de operatie

- Het Bureau opname (020 6346 861) belt u om de datum door te geven.
- Twee dagen voor de operatie bellen wij u om een afspraak te maken voor een prik (bloedonderzoek). Dit is de dag vóór de operatie.
- Op de afgesproken tijd komt u naar de verloskamers (route 85) voor bloedafname. U hoort daar ook hoe laat u de volgende dag in het ziekenhuis moet zijn.
- Op de dag van de operatie meldt u zich op de kraamafdeling.
- Haal de pijnmedicatie voor uw opname alvast bij de drogist:
 - Paracetamol (zonder cafeïne/codeïne). U gebruikt in het begin 8 tabletten per dag.
 - Ibuprofen 400 mg (alleen voor de eerste dagen). Zie verder bij *advies pijnstilling*.
- Zorg dat u kraamzorg heeft geregeld. Vertel hen de datum van de operatie. Wij verwachten dat u 1 nacht in het ziekenhuis blijft

De dag van de operatie

- U komt nuchter naar het ziekenhuis. Dat betekent: vanaf 00.00 uur 's nachts niet meer eten.
- U mag nog wel water of thee zonder melk en suiker drinken.
- Voor de operatie krijgt u een infuus en pijnmedicatie.
- In de operatiekamer krijgt u een slangetje in uw blaas.
- Nog dezelfde dag helpt de verpleegkundige u om uit bed te komen.

De dag van ontslag

- Meestal blijft u 1 nacht in het ziekenhuis. Soms is dat langer.
- Het slangetje in uw blaas wordt de volgende ochtend om 6.00 uur verwijderd.
- U mag naar huis als:
 - de pijn goed onder controle is met tabletten,
 - u zelf goed kunt plassen,
 - u met hulp kunt douchen.

Thuis

Een keizersnede is een grote operatie. Het is belangrijk dat u kraamzorg heeft. De kraamzorg en de verloskundige letten samen met u op uw herstel.

Pijnstilling eerste 3 dagen

- 4x per dag 1000 mg paracetamol (2 tabletten van 500 mg). Neem steeds 6 uur tussen de doseringen.
- 3x per dag 400 mg ibuprofen.

Deze middelen kunt u veilig gebruiken bij borstvoeding. Eerst stopt u met de ibuprofen, daarna bouwt u de paracetamol af.

Daarna

- Bij minder pijn: 4x per dag 500 mg paracetamol.
- Geen pijn meer? Dan kunt u stoppen met paracetamol.

Verzorging van de operatiewond

- Was altijd eerst uw handen.
- Laat de wond onbedekt. Gebruik geen verband, zalf of ontsmettingsmiddel. Alleen schoonmaken met water.
- Controleer elke dag: is de wond rood, gezwollen, warm of lekt er vocht?
- Douchen mag voorzichtig. Niet inzepen, niet wrijven. Dep de wond droog met een schone handdoek.
- Gebruik elke dag een schone handdoek.

- Laat geen huisdieren in de buurt van uw wond.

Wanneer contact opnemen?

Bel direct als u:

- veel bloed verliest (meer dan 2 volle maandverbanden in 1 uur),
- koorts heeft (boven 38,5 °C),
- ziet dat er pus, roodheid, zwelling of stinkende geur uit de wond komt,
- niet goed kunt plassen na 4 uur,
- een dik, rood, pijnlijk en warm been krijgt (kan trombose zijn),
- erge buikpijn heeft die niet weggaat met pijnstillers.

Leefregels na de keizersnede

Eerste 6 weken:

- Probeer regelmatig te bewegen en uw conditie rustig op te bouwen.
- Til niet zwaarder dan het gewicht van uw baby.
- Til door uw knieën en dicht bij uw lichaam.
- Traplopen en fietsen: rustig opbouwen.
- Autorijden: alleen als het niet pijnlijk is. Sommige verzekeringen hebben bepaalde voorwaarden. Vraag bij uw verzekering na of u weer mag autorijden.
- In bad, sauna en zwemmen: pas als de wond genezen is en u geen bloedverlies meer heeft.
- Seks: pas als de wond genezen is en u geen bloedverlies meer heeft.
- Hechtingen hoeven niet verwijderd te worden. De wond geneest in ongeveer 10 dagen.

Na 6 weken:

- Doe steeds meer activiteiten. Maar let op de signalen van uw lichaam!
- U kunt na zes weken rustig beginnen met buikspieroefeningen.
- Sporten kan weer, maar zeg erbij dat u een keizersnede heeft gehad.

Na 12 weken:

- U mag alles weer doen. Er zijn geen beperkingen meer.

Overige adviezen

- Wacht minstens 6 maanden met opnieuw zwanger worden. Het litteken in de baarmoeder moet goed genezen.
- Borstvoeding beschermt niet tegen zwangerschap. Gebruik betrouwbare anticonceptie.
- U kunt een doof of juist gevoelig gevoel rond het litteken hebben. Meestal herstelt dit binnen 6–12 maanden.
- Adviezen voor oefeningen vindt u op: <https://www.bekkenfysiotherapie.nl/klachten-na-je-bevalling/bekkenbodem-en-buikspieroefeningen/>

Vragen?

Bel gerust uw eigen verloskundige of het BovenIJ.

Voor afspraken en vragen:

Maandag t/m vrijdag: 08.30 – 17.00 uur

Telefoonnummer: 020 6346 103

Wij hopen dat u de geboorte van uw kind bij ons goed heeft ervaren. Namens ons team wensen wij u veel geluk en een snel herstel thuis.



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/geplande-keizersnede-gentle-sectio/u-krijgt-binnenkort-een-keizersnede>

Deze download is gemaakt op 26-08-2026 om 06.24 uur.