

## I N F O R M A T I E   O V E R

# Leefregels na een keizersnede

**U heeft een keizersnede gehad. Hierdoor kan de kraamtijd anders zijn dan u misschien verwacht had. Er is een operatiewond die u in het begin in de weg zit bij het bewegen. Wij geven u in deze folder enkele adviezen over wat u wel en wat u beter niet kunt doen om het beter worden zo goed mogelijk te laten verlopen.**

Na een operatie is het niet gek dat u pijn ervaart. Deze pijn zal u voornamelijk rond de wond voelen. Dit is normaal. Iedereen ervaart pijn anders, dus wij kunnen niet voorspellen hoeveel pijn u na de operatie heeft. De eerste drie dagen kunt u paracetamol 3x per dag 2 tabletten van 500mg en diclofenac 3x per dag 25mg nemen tegen de pijn. Diclofenac (12.5mg) is in de drogist verkrijgbaar. Wij adviseren u eerst de diclofenac af te bouwen en daarna de paracetamol.

### Advies voor de eerste 6 weken:

- Probeer regelmatig te bewegen en uw conditie verder op te bouwen
- Til niet te zwaar, maximaal het gewicht van uw baby.
- Ga bij het tillen door uw knieën zodat u uw beenspieren gebruikt. Til zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Traplopen en fietsen: bouw deze activiteiten rustig op. Let hierbij op signalen van uw lichaam.
- Autorijden mag als dit niet pijnlijk is. Sommige verzekeringen hebben hierover voorwaarden opgenomen. Informeer voordat je weer gaat autorijden bij je eigen verzekering naar de voorwaarden.
- In bad en zwemmen: dit mag als de wond goed genezen is en u geen bloed meer verliest via de vagina.
- Seks hebben: dit mag als de wond goed genezen is en u geen bloed meer verliest via de vagina
- U kunt gewoon onder de douche. Soms komt er nog vocht of een beetje bloed uit de wond naar buiten . U kunt de wond met de douche schoonspelen, voorzichtig drogen en een droog gaas eroverheen doen om uw kleding te beschermen.

- De hechtingen van uw wond hoeven niet verwijderd te worden. De wond herstelt in ongeveer 10 dagen.

## Na 6 weken

- Doe steeds meer activiteiten. Blijf letten op de signalen van uw lichaam.
- Met buikspieroefeningen kan u na 6 weken weer rustig beginnen.
- Als u snel weer gaat sporten, geef dan altijd aan dat u een keizersnede hebt gehad.

## Na 12 weken

- U mag alles weer doen wat u wilt,. Er zijn geen beperkingen meer.

## Overige adviezen

- Het is verstandig minimaal 6 maanden te wachten voordat u weer probeert zwanger te worden. Het litteken in de baarmoeder moet eerst goed genezen.
- Borstvoeding biedt geen bescherming tegen zwangerschap: gebruik altijd betrouwbare anticonceptie.
- Omdat zenuwen in de buikhuid zijn doorgesneden, houdt u een doof gevoel rond het litteken. Boven dit gebied met een doof gevoel is er vaak een gebied dat juist extra gevoelig is. Vaak is het gevoel in de buikwand na 6 tot 12 maanden weer normaal.
- Op: <https://www.bekkenfysiotherapie.nl/klachten-na-je-bevalling/bekkenbodem-en-buikspieroefeningen/> vind u adviezen over bekkenbodem en buikspier oefeningen na een bevalling of keizersnede.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

Neem dan contact op met uw eigen verloskundige of met het BovenIJ.

## Voor afspraken en overige vragen

Maandag t/m vrijdag van 8.30 – 17.00 uur

Telefoonnummer: 020-6346103

## Voor spoedgevallen buiten kantooruren

Via de verloskamers

Telefoonnummer: 020-6346320 / 020- 6346325

## Afdelingen

### Gynaecologie en Verloskunde polikliniek

<b>Telefoonnummer</b>	020-634 6103
<b>Openings- en bezoektijden</b>	Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30
<b>Route</b>	18



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/geplande-keizersnede-gentle-sectio/leefregels-na-een-keizersnede>

Deze download is gemaakt op 10-05-2026 om 10.26 uur.