

Je eerste 48 uur na een keizersnede

Ik ben Evelien, bekkenbodemkine en zelf twee keer bevallen met een keizersnede. De eerste keer werd het een spoedkeizersnede, de tweede keer was hij gepland. Ik heb enkele jaren als bekkenbodemkine op de materniteit gewerkt, en nu begeleid ik in onze groepspraktijk in Gistel mama's voor en na hun bevalling. In deze gids zet ik de tips op een rij die ik zelf graag had gekregen voor die eerste dagen.

- 1 Neem je pijnstilling op vaste tijden**
Wacht niet tot het pijn doet. Als je pijn onder controle is, kan je makkelijker ademen, bewegen en voor je baby zorgen.
- 2 Beweeg je voeten**
Trek je voeten tien keer op en neer, elk uur dat je wakker bent. Zo blijft je bloed goed stromen.
- 3 Adem diep naar je buik en flanken**
Doe dit een paar keer per uur. Het ontspant en je longen blijven goed open.
- 4 Sta op via je zij**



- 1**
Buig je knieën en rol als één blok op je zij.



- 2**
Laat je benen over de rand zakken en duw jezelf op met je armen.



- 3**
Blijf even zitten, adem rustig en sta dan op.

- 5 Hou een kussen bij de hand**
Moet je hoesten, niezen of lachen? Druk het kussen dan tegen je wonde. Dat steunt en het doet minder pijn.

- 6 Eet, drink en plas weer**
Gaat alles goed, dan mag je al snel iets eten en drinken. De sonde in je blaas gaat er meestal na 6 à 12 uur uit, zodra je kan rondwandelen. Neem daarna je tijd op het toilet en duw niet.

7

Span je bekkenbodem zachtjes aan

Ook na een keizersnede heeft je bekkenbodem aandacht nodig. Span zachtjes aan alsof je een plasje ophoudt, en laat daarna volledig los. Het mag geen pijn doen.

8

Laat je partner de eerste pampers doen

De eerste dag kom je nog niet uit bed, dus je partner mag de eerste pampers verversen. Bij ons schoot het allereerste poepje (meconium) meteen tegen het glazen bedje. Ik moest zo hard lachen dat ik het kussen van tip 5 goed kon gebruiken!

Verwittig meteen een vroedvrouw of arts bij

- koorts boven 38 °C
- een wonde die rood, warm of dik wordt, of vocht verliest
- veel bloedverlies of grote klonters
- pijn of zwelling in één kuit
- **kortademigheid of pijn in je borst: bel 112**

Handig in je ziekenhuistas

- | | |
|--|--|
| ☐ klein kussen voor je buik | ☐ hoge, zachte slips |
| ☐ losse broek met hoge taille | ☐ voedings-bh zonder beugel |
| ☐ tepelzalf en zoogkompressen | ☐ lange oplaadkabel |
| ☐ fles water met rietje | ☐ tussendoortjes |
| ☐ slippers of instappers | |

En na die eerste 48 uur?

In mijn e-book **Sterk na je keizersnede** neem ik je mee van de eerste dag tot je weer kan sporten: oefeningen met tekeningen, littekenzorg, wat mag wanneer en mijn eigen verhaal.

Lanceringsactie € 14,95 i.p.v. € 19,95 met code **STERK**
van 18 tot en met 31 oktober, via groepspraktijkaesir.com



Deze gids vervangt geen persoonlijk advies van je arts, vroedvrouw of kinesitherapeut.