



Litteken verzorging na een keizersnede

1

Gevoelens na je keizersnede

Twee weken na een keizersnede is de wond in principe gesloten. Het is belangrijk om het litteken zelf te bekijken. Dit helpt om te beoordelen of de wond goed genezen is en geeft een realistisch beeld van hoe het litteken eruit ziet. Het bekijken kan ook herinneringen oproepen, wat waardevol kan zijn voor de verwerking. Neem de tijd om deze gevoelens stap voor stap door te lopen.

2

Massage

Een litteken is gesloten wanneer er geen korstjes meer zichtbaar zijn en er overal littekenweefsel aanwezig is. Dit weefsel kan in het begin dik, rood of gezwollen zijn, maar wordt in de loop van de tijd dunner en lichter. Masseren helpt bij het herstel en kan dagelijks ongeveer 10 minuten worden gedaan. Blijf doorgaan zolang er verbetering merkbaar is, dit kan weken tot maanden duren.

Stappen voor littekenmassage

- Gebruik een neutrale olie en breng dit aan op je vingers of direct op het litteken.
- Raak het litteken voorzichtig aan. Het kan gevoelig zijn, maar het kan niet meer open gaan.
- Glijd met platte vingers rustig van links naar rechts, boven en onder het litteken. Herhaal dit meerdere keren.
- Glijd daarna voorzichtig van links naar rechts over het litteken zelf (indien dit goed voelt). Als het pijnlijk is, doe het dan rustiger. Het mag gevoelig zijn, maar niet pijnlijk.
- Maak met platte vingers kleine rondjes boven en onder het litteken, van links naar rechts en terug.
- Strijk rustig van boven naar beneden over het litteken, van links naar rechts en terug.

ZORG GOED VOOR JEZELF

Litteken verzorging na een keizersnede

3

Ademhaling

Na een keizersnede helpt rustig buikademen je herstel. Adem in door je neus en laat je buik zacht omhoog komen. Adem ontspannen uit en houd je schouders laag.

Bij hoesten is het fijn je buik te ondersteunen met een kussen. Een korte, krachtige uitademing (huffen) is vaak minder pijnlijk dan diep hoesten en helpt slijm los te maken.

Deze ademhaling verbetert de doorbloeding, voorkomt slijmophoping in de longen, vermindert pijn bij bewegen en helpt je buikspieren weer voorzichtig te activeren. Oefen liever kort en regelmatig, stop als het pijn doet en doe alles in je eigen tempo.

4

Siliconenpleister

Een siliconenpleister helpt het litteken na een keizersnede mooier te genezen. Gebruik de pleister pas als de wond helemaal dicht en droog is. De pleister houdt de huid soepel, vermindert roodheid en beschermt tegen wrijving. Je kunt siliconenpleisters zelf kopen bij de apotheek of online. De prijs ligt meestal tussen €20 en €40, afhankelijk van het merk en formaat. Een Scarban is een prachtige pleister, maar ook één van de duurste (120 euro). Draag de pleister dagelijks en hergebruik deze volgens de instructie, meestal gedurende twee tot drie maanden of zolang het litteken nog rood of dik is. Gebruik de pleister niet op open of geïrriteerde huid.

Litteken verzorging na een keizersnede

5

Mogelijke klachten

Ondanks regelmatige massage kunnen er klachten ontstaan. Klachten die niet normaal zijn:

- Gevoelloosheid op delen van de huid
- Trekkend gevoel in de buik
- Bobbelig of stug litteken
- Pijn bij het dragen van kleding
- Pijn bij bewegen
- Litteken dat trekt of branderig aanvoelt
- Lage rugpijn, pijn in het schaambot, nek of benen door verklevingen in diepere lagen

6

Behandeling bij De Kei

Omdat klachten na een keizersnede soms blijvend kunnen zijn, biedt De Kei een speciale littekenbehandeling aan. Deze behandeling is gericht op het verminderen of zelfs verdwijnen van klachten.

- Gemiddeld zijn er 6 behandelingen nodig.
- Er worden ook instructies meegegeven voor thuisbehandeling.
- Kosten: €65 voor de eerste uitgebreide intake, daarna €40 per vervolgbehandeling.
- De behandeling wordt niet vergoed door de zorgverzekering, maar soms wel door de werkgever.
- Het beste resultaat wordt bereikt wanneer de behandeling binnen 1 jaar na de keizersnede start, maar ook na meerdere jaren kan zeker nog verbetering optreden.
- Bel voor jouw eerste afspraak: 033-4801880.

ZORG GOED VOOR JEZELF