

# Herstel na een keizersnede

De eerste uren



De  
Keizersnede  
— Treatment —



# Colofon

© 2025 Sanne Aquino - Koel  
De Keizersnede Treatment  
Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave is geschreven en uitgegeven door Sanne Aquino-Koel, specialist in keizersnede litteken nazorg en oprichter van De Keizersnede Treatment. De inhoud, inclusief de SectioCare Methode™, is auteursrechtelijk beschermd en eigendom van De Keizersnede Treatment.

Gebruik of verspreiding zonder schriftelijke toestemming is niet toegestaan.

## Disclaimer

Deze uitgave is bedoeld ter informatie en ondersteuning. Het vervangt geen medisch advies of behandeling. Raadpleeg bij lichamelijke of psychische klachten altijd een arts.

De Keizersnede Treatment kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomt.

Uitgever: De Keizersnede Treatment  
Fotografie: Mayken Lenting Fotografie  
Website: [www.dekeizersnedetreatment.nl](http://www.dekeizersnedetreatment.nl)  
E-mail: [info@dekeizersnedetreatment.nl](mailto:info@dekeizersnedetreatment.nl)





Dé hulp gids voor de eerste uren na een keizersnede.  
Van het ziekenhuis tot aan weer thuis

# Info & Tips

---

Door: Sanne Aquino – Keizersnede litteken specialist,  
moeder, expert en ervaringsdeskundige



Ik ben Sanne, oprichtster van De Keizersnede Treatment en De SectioCare Methode™. Na mijn eigen ervaring met een spoed keizersnede, werd het mijn persoonlijke missie om andere vrouwen te helpen bij deze ervaring. De nazorg moet beter, toegankelijker en bekender worden. Nazorg na deze zware buikoperatie is geen luxe, het is cruciaal voor een goed herstel.



Als eerste in Nederland combineer ik littekenbehandelingen na een keizersnede met infraroodtherapie volgens mijn eigen behandel methode: De SectioCare Methode™.

Deze gids biedt een overzicht van wat vrouwen kunnen verwachten in de eerste uren na een keizersnede, zowel lichamelijk als emotioneel. Je vindt hier praktische informatie, uitleg, én tips in samenwerking met gespecialiseerde professionals.

Deze gids is informatief en ontstaan vanuit eigen praktijkervaring.

Je hebt het gedaan, powervrouw.  
Nu is het tijd voor jouw herstel.

Liefs,  
Sanne





# De reis begint hier...

Welkom in een van de meest intense, kwetsbare én krachtige momenten van je leven. Of je keizersnede nu gepland was of onverwachts, je hebt net een topprestatie geleverd. En terwijl je daar ligt, vers van de OK, begint er een periode waarin je lichaam én geest keihard werken aan herstel.

Ik schrijf deze gids als specialist én als vrouw die zelf heeft gelegen waar jij nu ligt. Ik weet hoe het voelt om tussen morfine, piepende infusen en babyhuiltjes door te proberen te begrijpen wat er is gebeurd. En ik weet hoe belangrijk het is dat je nu eerlijke, heldere informatie krijgt.

Deze gids begeleidt jou daarom de aller eerste uren door. Van de OK in het ziekenhuis tot aan de eerste voeding van je kindje, van de allereerste stapjes uit bed tot de weg terug naar huis. Met praktische tips, realistische verwachtingen en woorden die je vasthouden als het even veel is.



# De eerste uren

De operatie is voorbij, maar je lichaam is nog druk bezig.

Na de keizersnede word je naar de kraamsuite gebracht waar je de komende dag(en) zal verblijven met je kindje. Hier word je in de gaten gehouden terwijl de verdoving langzaam uitwerkt. Wat kun je verwachten?

- Trillen: Veel vrouwen beginnen te trillen. Niet van de kou, maar door een combinatie van adrenaline, stress en reactie op de verdoving.
- Pijnbestrijding: Je hebt meestal een infuus met pijnstilling en mogelijk een ruggenprik die nog doorwerkt. Vraag op tijd om extra pijnstilling als de pijn toeneemt. Het is belangrijk om de pijnstilling op tijd in te nemen zodat je een spiegel opbouwt.
- Nabloeding en controle: Er wordt gekeken naar bloedverlies via het kraamverband of het matje in je bed. Ook krijg je trombose injecties toegediend in je been. Deze zijn belangrijk omdat je door de ruggenprik lang stil ligt. Om het risico op bloedpropjes te verminderen dienen ze injecties toe.
- Katheter en infuus: Je hebt nog een katheter. Deze wordt meestal de dag na de keizersnede, of ongeveer 6 uur later, verwijderd op het moment dat je gaat beginnen met mobiliseren.
- Naweeën: Ook na een keizersnede kan je nog naweeën ervaren. Dit kan onprettig zijn, maar is wel normaal. Dit hoort bij het proces van de baarmoeder die keihard werkt en het opstarten van de borstvoeding.

**Extra tip:** wil je borstvoeding geven aan je baby? Start hier dan zo snel mogelijk mee op de kraamsuite. Ook kan huid op huid contact de aanmaak van de melk stimuleren.



# De eerste momenten met je baby

Afhankelijk van de toestand van jou en je baby wordt er zo snel mogelijk gewerkt aan contact:

- Huid op huid: Als dit niet direct kan, gebeurt het zodra je stabiel bent. Laat in de tussentijd de baby, indien mogelijk, huid op huid contact maken met je partner.
- Borstvoeding opstarten: Een baby die net geboren is, is alert. Soms lukt aanhappen al bij de eerste keer. Heb je hulp nodig? Vraag er direct om. Het hoeft niet perfect. Het is een begin, geen eindpunt.
- Partner/aanwezige als schakel: Is het even te veel of lukt iets niet? Laat je partner of kraamverzorger het tijdelijk van je overnemen. Jij hoeft niet alles direct te kunnen.
- Lukt borstvoeding geven nog niet goed, dan kan je proberen te kolven om de productie op gang te brengen.



## 6 uur na de keizersnede

Een aantal uur na de keizersnede zal je merken dat de ruggenprik uit begint te werken. Zodra je dit door hebt, kan je proberen je tenen en je voeten te bewegen door rondjes te draaien. Dit zal in het begin wat onwennig zijn, omdat je benen nog wel verdoofd voelen. Het is belangrijk dat je dit alvast oefent, zodat de overgang minder groot is als de ruggenprik volledig uitgewerkt is.

Naar mate de ruggenprik verder uitwerkt, zal je ervaren dat de pijn rondom de wond van de keizersnede wat toeneemt. Op dit moment kan je al aangeven dat je nieuwe pijnstilling wilt, zodat je de spiegel kan opbouwen. Als je te laat de pijnstilling inneemt, zal de pijn snel toenemen.

**Tip:** Zet een wekker op je telefoon voor de momenten dat je nieuwe pijnstilling in mag nemen, zo weet je zeker dat je op tijd bent.

6 uur na de keizersnede, is het de bedoeling dat je weer begint met mobiliseren. De ruggenprik is dan meestal uitgewerkt en het is dan belangrijk om te mobiliseren omdat de doorbloeding in je lichaam gestimuleerd moet blijven worden. Als dit niet gebeurt loop je het risico op Trombose (bloedpropjes). Dit is erg gevaarlijk. 6 uur klinkt heel snel, en dit is het ook, maar met de juiste tips en ondersteuning kan jij dit ook.

### Wat gaat er precies gebeuren?

Eerst wordt er gestart met het verwijderen van je katheter. Doordat je een aantal uur een katheter hebt gehad, is je blaas "lui" geworden. Dit betekent dat je blaas soms geen signaal afgeeft dat je moet plassen, waardoor je dus te lang je plas ophoudt. Het is daarom belangrijk dat je regelmatig probeert te plassen.





# 6 uur na de keizersnede

## Uit bed komen

Als de katheter verwijderd is, is het tijd om te gaan mobiliseren. Het gaat hierbij vaak maar om een paar meter, maar het is belangrijk om je hier even goed op in te stellen.

Begin aller eerst door rustig je bed in zit stand te zetten, door de rugleuning steeds verder omhoog te doen. Dit heeft geen haast, doe het op je eigen tempo. Als jij comfortabel zit, kan je draaien op bed zodat je je voeten op de grond kan plaatsen. Hiervoor kan je de papegaai boven je bed gebruiken.

**Gouden tip:** druk met je hand een opgerold handdoekje voorzichtig tegen de wond aan. Je zal merken dat het draaien erg pijnlijk is, de tegendruk van de handdoek kan je helpen tegen het stekende gevoel van de wond.

Zorg er voor dat je het bed op de hoogste stand zet. Dit helpt jou bij het opstaan, omdat je hierdoor niet vanaf heel laag hoeft op te staan. Druk de opgerolde handdoek tegen de wond voor tegendruk, en sta in 1 vloeiende beweging op terwijl je omhoog begeleid wordt.

Het eerste stukje vanaf het bed, kan ontzettend zwaar voelen. Misschien voelt het alsof je het niet kan, maar dit is niet zo. Je kan het, echt waar. Zodra je staat, zal je voelen dat het ergste achter de rug is.



# 6 uur na de keizersnede

## Onder de douche

Laat je met tegendruk onder je oksels van de aanwezigen en de handdoek tegen je wond, als een soort hefboom naar achter zakken totdat je zit op de douchestoel. Als je zit zal je voelen dat de druk van de wond afneemt, en kan je als je dit prettig vindt de handdoek even verwijderen.

## Wat kun je verwachten van de eerste 24 uur?

- Pijn en ongemak: Er is nog pijnstilling via infuus of tabletten. Vaak krijg je paracetamol, diclofenac en soms morfine.
- Je lichaam kan 'leeg' en beurs voelen, dat is normaal. Je buikspieren zijn uitgeschakeld, je core is zwak. Dit herstel heeft tijd nodig.
- Beperkte mobiliteit: Je blijft meestal de eerste 6 uur in bed. Draai altijd met hulp, en kom niet vanuit ligstand in zitstand. Dit belast je buikspieren teveel.
- Emoties: De hormonale shift is enorm. Je kan je kwetsbaar, verdrietig of juist helemaal vlak voelen. Ook dit is normaal, weet dat deze emoties er mogen zijn.



# De eerste 48 uur

De eerste dag, 24 uur, zitten erop. Je bent waarschijnlijk nog in het ziekenhuis. Je katheter is verwijderd en je hebt gedoucht en geplast. En nu?

Vaak word je erop aangestuurd dat als alle controles goed zijn na de mobilisering, je weer naar huis kan. Veel vrouwen ervaren een grote druk dat zij snel het ziekenhuis moeten verlaten, dit kan voor onnodige stress zorgen. Communiceer daarom duidelijk je behoeftes aan de verloskundigen in het ziekenhuis.

## **Kraamzorg:**

De kraamzorg uren gaan lopen vanaf het moment van de bevalling. Dit betekent dat jij de dagen in het ziekenhuis, mindert in uren die de kraamzorg levert als je thuis bent. Echter heb je na een keizersnede recht op meer kraamzorg uren. Zorg ervoor dat je dit tijdig doorgeeft aan je kraamzorg, zodat dit aangevraagd kan worden. De extra uren kunnen aangevraagd worden tot een max van 80 uur. Vraag je geen verlenging aan, dan stopt kraamzorg na max 49 uur.

## **Kosten:**

Kraamzorg wordt deels vergoed uit je basisverzekering. Je betaald wel een eigen bijdrage van 5,10 euro per uur (tarief 2025). Vraag je zorgverzekering op welke en hoeveel dekking je recht hebt na een keizersnede.

## **Voorbereid naar huis:**

Als je naar huis mag, neem dan op tijd contact op met de kraamzorg. Het is prettig als er al iemand voor je klaarstaat op het moment dat je thuis aankomt. Ook is het belangrijk dat je thuiszorg spullen aanvraagt voor de eerste periode thuis. Deze kan je kosteloos huren voor bepaalde tijd. Meer hierover lees je bij de tips van de kraamzorg.

*Voor extra tips vanuit de kraamzorg, lees verder*

# De eerste 48 uur

**Dit is wat je lichaam (en jij) nodig hebben de eerste 48 uur:**

1. Rust. Écht rust. Kraamvisite is leuk, maar jouw lijf heeft energie nodig. Zeg gerust nee of vraag iemand anders om het te regelen.
2. Beweging. Met beleid. De verloskundige of kraamzorg helpt je om uit bed te komen. Laat je niet opjagen, maar wacht ook niet té lang. Vroeg mobiliseren helpt tegen trombose en darmproblemen.
3. Plassen en darmen: Katheter eruit? Goed nieuws! Maar dat betekent ook: zelf naar de wc. En dat kan spannend zijn. Soms voel je geen aandrang om te plassen, dus zorg dat je elke 3 uur even uit bed komt om te plassen. Soms duurt het wat langer voordat je darmen op gang komen, ontlasting kan dus iets langer op zich laten wachten.
4. Voeden: Of je nu borstvoeding geeft of flesvoeding, het is zoeken. En dat is oké. Vraag hulp, vraag nóg een keer, en vraag net zo vaak tot je voelt dat het klopt. Gebruik ondersteuning bij het voeden zodat je niet zelf je kindje hoeft te ondersteunen met jouw lichaam.
5. Wil je borstvoeding geven? Begin hier dan zo snel mogelijk mee na de geboorte. Borstvoeding heeft soms iets meer tijd en aandacht nodig om op gang te komen na een keizersnede. Laat niemand je wijsmaken dat borstvoeding na een keizersnede niet kan, dit kan wel.
6. Emotioneel verwerken: Veel vrouwen krijgen pas later door wat er allemaal gebeurd is. Praat, huil, schrijf, vraag. Je bent niet zwak, je bent aan het verwerken.

**Tip:** Schrijf je emoties en ervaringen op in deze gids. Op de laatste bladzijdes is ruimte voor jouw eigen notities.



# De eerste 48 uur

## Wat kun je verwachten na 48 uur?

- Oefenen met traplopen: Na 48 uur kan je voorzichtig beginnen met traplopen. Let op, doe dit stapje voor stapje, niet in een keer de trap af.
- Je urine in de gaten houden: Sta elke 3 uur op om te plassen. Vind je het moeilijk om naar het toilet te lopen? Zet dan een toilet stoel naast je bed.
- De geur van je urine: Heeft je urine een onaangename sterke geur? En brand het (uit) plassen van je urine? Dit kan een teken zijn voor urineweg infectie. Doordat je een katheter hebt gehad heb je een verhoogd risico hierop. Laat je urine in dit geval altijd controleren door de huisarts!
- Koorts: Word je ineens niet lekker? Misselijk, trillen en heb je koorts? Dit kan een teken zijn van een infectie. Bel direct de verloskundige op om dit te melden.
- Emoties: De welbekende kraamtranen komen ook voor na een keizersnede. Heb je een dag dat de tranen niet te stoppen zijn? Geef je hier dan vooral aan over, het gaat voorbij.

# Expert tips

Om jou te voorzien van informatie en tips voor de eerste uren na jouw keizersnede, heb ik deze gratis gids ontwikkeld in samenwerking met andere zorg professionals die vanuit eigen expertise hun gouden tips met jou delen.

Speciaal voor jou, vrouw die binnenkort een keizersnede krijgt, net heeft gehad of graag tips wil over hoe hiermee om te gaan. Je bent niet alleen.

Expert:

Roxanne Boldewijn - eigenaresse Kraamzorg Family First

Vakgebied: Kraamverzorgster



- Probeer zo snel mogelijk in beweging te komen, luister naar je lichaam. Bij het opstaan uit bed kun je je benen gesloten houden om minder druk op de wond te uitoefenen.
- Houd je wond schoon en droog, en vervang de pleister of het verband dagelijks als er bloed of wondvocht uitkomt. Hier kan de kraamverzorgster je bij helpen.
- Laat je baby aanleggen en de kraamverzorgende kan je hierbij helpen. Rugby houding kan een uitkomst bieden.
- Neem voldoende rust en slaap. Slaap overdag als de baby ook slaapt.
- Zorg voor voldoende voeding en vocht (minimaal 2 liter) om het herstelproces te bevorderen. Zeker de eerste dagen moet je voldoende voedingsstoffen en vocht binnen krijgen om aan te sterken en de stoelgang weer te activeren.



# Expert tips

Expert:

Roxanne Boldewijn - eigenaresse Kraamzorg Family First

Vakgebied: Kraamverzorgster



- Je zult na de keizersnede vloeien, net als na een vaginale bevalling. Zorg daarom dat je gebruik maakt kraamverband en het liefst in bed geen ondergoed draagt.
- Start voorzichtig met bekkenbodemspieroefeningen, luister naar je lichaam.
- Kraamvisite: Wees duidelijk naar kraamvisite en beperk eventueel de bezoekers, zodat je voldoende rust hebt.
- Communicatie: Praat openlijk met je kraamverzorgende over je zorgen en vragen.
- Huur voordat je met ontslag gaat uit het ziekenhuis een toilet stoel, douche stoel en een rugsteun voor in bed. Dit kan in de meeste gevallen gratis via bijvoorbeeld Vegro.

[www.kraamzorgfamilyfirst.nl](http://www.kraamzorgfamilyfirst.nl)

[info@kraamzorgfamilyfirst.nl](mailto:info@kraamzorgfamilyfirst.nl)

# Expert tips

Expert:

Manon van Damme - eigenaresse FEMINTUITION coaching & training

Vakgebied: Mama coach, Kundalini, Verloskundige

- **Maak ruimte voor jouw bevallingsverhaal**

Na de bevalling zit je vol indrukken, emoties en soms zelfs verwarring. Neem bewust tijd om je verhaal te vertellen. Bijvoorbeeld aan een vriendin, een (mama)coach, of schrijf het voor jezelf op. En probeer zonder oordeel te ervaren wat dit met je doet. Laat alle emoties er zijn, zowel de fijne als de minder fijne.

- **Zorgen voor je kindje begint met goed zorgen voor jezelf**

Als moeder geef je veel. Maar wie zorgt er voor jou? Wees mild voor jezelf. Zet zelfzorg op je dagelijkse agenda, hoe klein het moment ook is. Denk aan een warme douche zonder haast, een lekker kopje thee in de zon, een korte wandeling, 5 minuten ademen in stilte, etc.

Op deze manier laad je op en zorg je voor een goede balans in zorgen voor je kindje(s) en zorgen voor jezelf.

- **Herstel is een proces**

Je lichaam heeft iets groots gedaan. Verwacht geen 'terug naar hoe het was'.

Luister in plaats daarvan naar wat je lichaam je vertelt.

Wat heeft het nodig? Rust, beweging, steun? Durf om hulp te vragen, dat is geen zwakte, draagt juist bij aan zelfzorg.

Vind jij het nog niet zo gemakkelijk om verbinding te maken met je lichaam en te luisteren naar de signalen van je lijf? Hoe je dit kunt doen lees je bij de volgende tip.



# Expert tips

Expert:

Manon van Damme - eigenaresse FEMINTUITION coaching & training

Vakgebied: Mama coach, Kundalini, Verloskundige

## ● Maak contact met je lichaam

Door de drukte van alledag heb je kans dat je meer vanuit je hoofd leeft dan vanuit een verbinding met je lijf. Je doet wat hoort, wat moet, wat verwacht wordt en zo raak je het contact met je lichaam langzaam kwijt. Hierdoor mis je de subtiele signalen van je lichaam.

Waar heeft jouw lichaam nu behoefte aan? En heb je nog contact met je moederlijke intuïtie?

Deze oefening helpt je om weer te landen in je lijf en te luisteren naar wat daar allemaal speelt.

Ga rustig zitten of liggen. Leg je handen op je onderbuik. Adem diep in via je neus en adem langzaam uit via je mond. Doe dat in een ritme van 1:2 dus adem bijvoorbeeld in 3 tellen in en in 6 tellen uit.

Laat bij elke uitademing een stukje spanning los en merk op wat er in je lichaam gebeurt.

Hoe is het daar? Wat voel je? Wat wil je lichaam je vertellen? Waar heb je behoefte aan?

En probeer dan zonder oordeel te luisteren. Wees lief voor jezelf en geef gehoor aan dat wat je lichaam je verteld. Kleine stapjes zijn al goed! Denk aan dat kopje thee in de zon of doe een powernap ipv het huishouden.

[www.femintuition.nl](http://www.femintuition.nl)

Instagram: [femintuition.mamacoachmanon](https://www.instagram.com/femintuition.mamacoachmanon)



# Bedankt

Allereerst: bedankt dat je de tijd hebt genomen om deze gids te lezen. Je hebt een grote, ingrijpende gebeurtenis meegemaakt. Alleen al het feit dat je je hierin verdiept, zegt iets over jouw kracht en zorg voor jezelf.

Wees trots op elke stap, ook de allerkleinste. Dit herstel is jouw persoonlijke reis, geen race tegen de klok.

Vanaf 6 weken na jouw keizersnede bevalling kun je bij mij terecht voor de nazorg van jouw keizersnede litteken. Vanaf dit moment is de wond (meestal) gesloten en korstvrij, en kunnen wij starten aan het verdere herstel. Het herstel op de diepere lagen, die je niet ziet met het blote oog.

Middels mijn SectioCare Methode™ behandel ik jouw litteken (gebied) door middel van infrarood therapie, bindweefselmassage, cupping, Gua Sha, en lymfedrainage.

Deze behandelingen verhelpen onderhuidse verklevingen van het littekenweefsel en zorgen ervoor dat je huid en litteken weer soepel aanvoelen en de doorbloeding weer gestimuleerd wordt.

Klachten als:

- roodheid
- trekkend gevoel;
- pijn of stekend gevoel;
- doof gevoel;
- jeuk;
- Een afdakje
- Menstruatie of rug klachten

Hoeven er niet bij te gaan horen na een keizersnede.

Wil je meer over weten of een afspraak maken?

Je kan een intake boeken via de site of Instagram.

Of vraag een gratis telefonisch consult aan, om jouw klachten en wensen te bespreken.

You got this, mama





De Keizersnede  
— Treatment —

# Notities

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



De Keizersnede  
— Treatment —

# Notities

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.