

# KRAAMTIJD NA EEN KEIZERSNEDE TIPS VOOR DE EERSTE 6 WEKEN

@ambirth.doula.amber



# Kraamtijd na een keizersnede

## tips voor de eerste 6 weken

Lieve mama,

Je hebt een prachtige prestatie geleverd: de geboorte van je kind. Of je keizersnede nu gepland of onverwacht was, het is en blijft een ingrijpende buikoperatie. Je lichaam heeft tijd, rust en liefdevolle zorg nodig om te herstellen. Dit document is speciaal voor jou samengesteld, zodat je de eerste zes weken na je keizersnede goed voor jezelf kunt zorgen.

Hierin vind je praktische tips over voeding, suppletie, littekenverzorging en oefeningen die je helpen om fysiek en mentaal in verbinding te komen met je lichaam. Stap voor stap kun je werken aan een soepel herstel, op jouw tempo en op een manier die goed voelt voor jou.

Na deze eerste periode ben je van harte welkom voor een C-Section Scar Treatment ofwel keizersnede litteken behandeling. Hiermee kun je verdere spanning en verklevingen in het littekenweefsel verminderen en je buik weer soepel en sterk maken.

Gun jezelf de tijd en zorg die je verdient. Dit is jouw herstel, jouw proces. Ik ben er om je te ondersteunen.

Veel liefs,

*Amber*

# Kraamtijd na een keizersnede: tips voor de eerste 6 weken

Een keizersnede is een grote buikoperatie en je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen. Neem voldoende rust en wees mild voor jezelf in deze periode. Hieronder vind je waardevolle tips om je herstel te ondersteunen, je lichaam te voeden en je litteken op een zachte manier te verzorgen.

## 1. Voeding en suppletie

Goede voeding speelt een belangrijke rol bij wondgenezing en herstel. Zorg voor een gebalanceerd dieet met:

- **Eiwitten:** Essentieel voor celherstel en spieropbouw. Goede bronnen zijn gevogelte, eieren, vis, peulvruchten, noten en zaden.
- **Gezonde vetten:** Helpen ontstekingen te verminderen en bevorderen wondgenezing. Kies voor omega 3-rijke voeding zoals vette vis (zalm, makreel, sardines), avocado, olijfolie, lijnzaad en walnoten.
- **Voldoende vezels en hydratatie:** Een keizersnede en pijnstilling kunnen je darmwerking vertragen. Eet voldoende groenten, fruit en volkoren producten en drink veel water om je stoelgang soepel te houden.

## Aanvullende suppletie

Om je lichaam extra te ondersteunen, kun je onderstaande supplementen overwegen (in overleg met een professional):

- Magnesium: ondersteunt ontspanning en vermindert spierpijn.
- Collageen: draagt bij aan de elasticiteit en genezing van je huid en litteken.
- Pre- en probiotica: Helpen je darmflora te herstellen

Aanbevolen merken: Vitakruid, SUPS en Collagen Elixir



## 2. Littekenverzorging

Zodra de wond volledig gesloten en droog is (meestal na twee tot drie weken), kun je starten met zachte littekenverzorging. Dit helpt om het litteken soepel te houden en verklevingen in het onderliggende weefsel te voorkomen.

### Stap 1: Insmeren en masseren

- Gebruik een natuurlijke olie zoals castorolie, jojoba olie en amandel olie om het litteken en omliggende huid te hydrateren en soepel te maken.
- Masseer het litteken zachtjes met ronddraaiende bewegingen. Begin met lichte aanraking en bouw dit langzaam op.
- Voelt dit nog te gevoelig? Vraag je partner om het voor je te doen of start met alleen het insmeren.

### Stap 2: Zenuwstimulatie

Het gebied rond het litteken kan doof of juist gevoelig aanvoelen. Dit is normaal en kan verbeteren door de zenuwuiteinden te stimuleren:

- Lepeltechniek: Wrijf met de bolle kant van een lepel zacht over de huid boven het litteken.
- Vorktechniek: Gebruik de tanden van een vork om voorzichtig over de huid te schrapen. Dit helpt om verschillende sensaties te activeren.
- Structuurvariatie: Raak de huid aan met verschillende materialen zoals een zachte doek, een washandje of een warm kompres om je zenuwen opnieuw te laten wennen aan aanraking.

Doe deze technieken dagelijks of meerdere keren per week om je herstel te ondersteunen.

### 3. Bewust verbinding maken met je lichaam

Een keizersnede kan een emotionele ervaring zijn. Het is belangrijk om niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel in verbinding te komen met je lichaam en je litteken.

#### Oefening 1: Je litteken bekijken

Gebruik een spiegel om bewust naar je litteken te kijken. Neem de tijd om het te observeren en benoem drie positieve woorden over dit gebied, zoals: krachtig, moedig, liefdevol.

#### Oefening 2: Je litteken aanraken

- Laat je partner je litteken zachtjes aanraken, terwijl hij of zij iets positiefs zegt over je buik.
- Varieer met verschillende texturen en druk: een warme of koude aanraking, een stevige of lichte druk.
- Voel wat prettig voor je is en neem de tijd om je lichaam weer te leren kennen.
- Als je eraan toe bent, kun je deze oefening ook zelf doen.

#### Oefening 3: Affirmaties voor herstel

Positieve woorden kunnen je helpen om je lichaam met respect en dankbaarheid te benaderen. Kies een affirmatie die goed voelt en herhaal deze dagelijks, bijvoorbeeld:

- Mijn lichaam is krachtig en herstelt elke dag meer.
- Ik omarm mijn litteken als een teken van liefde en nieuw leven.
- Mijn buik verdient liefde en zorg.

Herhaal je affirmatie minstens dertig dagen, bijvoorbeeld in de ochtend voor de spiegel of tijdens het insmeren van je litteken.

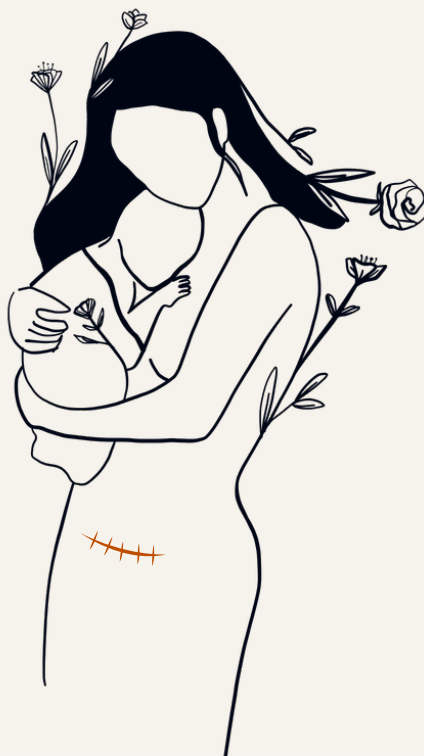
## Oefening 4: Buikademhaling

Een diepe, bewuste ademhaling helpt je lichaam ontspannen, bevordert de doorbloeding en ondersteunt je herstel. Na een keizersnede kan je ademhaling oppervlakkiger zijn door spanning in je buikgebied. Deze eenvoudige oefening helpt je om weer dieper en vrijer te ademen.

Zo doe je de oefening:

1. Ga comfortabel liggen op je rug of zit rechtop met je voeten plat op de grond. Leg één hand op je borst en de andere op je onderbuik.
2. Adem langzaam in door je neus en voel hoe je buik zich zachtjes uitzet. Probeer je borst zo ontspannen mogelijk te houden.
3. Adem rustig en volledig uit door je mond, terwijl je je buik weer zachtjes intrekt.
4. Herhaal dit in een ontspannen ritme, zonder te forceren. Adem in voor vier tellen, houd je adem twee tellen vast en adem vervolgens in zes tellen weer uit.

Doe deze oefening drie tot vijf minuten per dag, bijvoorbeeld 's ochtends in bed of voordat je gaat slapen.



## 4. Na zes weken: C-Section Scar Treatment

Vanaf 6 weken tot 40+ jaar na de keizersnede bevalling kun je bij mij terecht voor een gespecialiseerde keizersnedelittekenbehandeling ofwel een [C-Section Scar Treatment](#).

Deze behandeling helpt om onder andere:

- verklevingen in het littekenweefsel los te maken;
- je buik en onderrug soepeler en sterker te maken;
- zichtbaarheid van je litteken te verminderen.

En bij klachten als:

- roodheid;
- stug;
- trekkend gevoel;
- pijn;
- dof / doof gevoel;
- jeuk;
- het 'afdakje'.

Wil je meer over weten of een afspraak maken? Plan een [gratis telefonisch consult](#) in, dan bespreken we wat de behandeling voor je kan betekenen óf plan alvast [je eerste afspraak](#) in.

Wees lief voor jezelf en geef je lichaam de tijd om te herstellen. Je bent niet alleen, ik help je graag verder.

Veel liefs,



KS  
Keizersnede Studio  
C-SECTION SCAR TREATMENTS



AmBirth