

# Keizersnedelittekenzorg

*De juiste zorg voor jou en je keizersnedelitteken.*

## Je keizersnedelitteken: meer dan alleen een litteken!

Een keizersnede is een ingrijpende buikoperatie, er worden maar liefst zeven lagen gepasseerd tijdens deze grote operatie. Ook is het litteken een blijvende herinnering aan de geboorte van je kindje, iets heel moois en bijzonders dus!

De manier waarop je voor het litteken zorgt na de operatie, is belangrijk voor je herstel maar ook om later vervelende klachten te voorkomen. Denk aan klachten zoals een blijvend gevoelig litteken, een dik of paars litteken, jeuk, een huidplooi (ofwel 'afdakje'), een niche (holtevorming in de baarmoeder) of verklevingen. Met de juiste aanpak en behandeling kun je een aantal van deze klachten echt voorkomen!

## Wat kun jij zelf doen?

Start met zelfmassage, gebruik een littekencrème of massageolie en gebruik zo nodig een speciale siliconenpleister. Probeer verder echt rekening te houden met tot wel een jaar hersteltijd na een zwangerschap, van zowel het litteken als de rest van je lichaam.

## Zelfmassage van je litteken is goud waard!

- **Voorkom verklevingen:** Door regelmatig te masseren, zorg je ervoor dat het littekenweefsel niet vastplakt aan de lagen eronder, zoals vetweefsel, bindweefsel, spieren en organen. Verklevingen kunnen leiden tot chronische pijn in buik, bekken, rug of andere plekken in je lichaam. Ook kunnen verklevingen een trekkend gevoel en zelfs problemen met je spijsvertering of blaas geven.
- **Betere doorbloeding:** Massage stimuleert de bloedcirculatie in dat gebied. Dat is essentieel voor een goede genezing en voor het afvoeren van afvalstoffen en vocht rondom het litteken.
- **Verminderen van het 'afdakje':** Door je litteken en de huid eromheen soepel te houden, kun je een huidplooi of wel 'afdakje' echt verminderen of zelfs voorkomen.
- **Meer contact en acceptatie:** Door je litteken aan te raken en te masseren, raak je er meer vertrouwd mee. Dit kan je helpen om je lichaam na de keizersnede meer te accepteren maar draagt ook bij aan het lichamelijke herstel. Jij krijgt meer vertrouwen om bijvoorbeeld beweging en sport weer langzaam en veilig op te bouwen.

## Zelfmassage, hoe dan?

Wanneer het litteken dicht zit, de korst verdwenen is en het aanraken geen pijn meer doet, kun je starten met zelfmassage. Dit kan variëren van drie tot acht weken na de operatie. Begin met zachte bewegingen rondom je litteken. Dit bouw je langzaam op in druk en duur van de massage. Ook pas je de massage steeds meer toe op het litteken zelf. Wees lief voor jezelf, wanneer je dit moeilijk vindt vraag dan echt om hulp. Voel je hiervoor altijd welkom bij Zwanger & Zen in Albergen!



# Keizersnedelittekenzorg

*De juiste zorg voor jou en je keizersnedelitteken.*

## Littekencrème of herstellende massageolie

Gebruik de juiste littekencrème of olie tijdens de verzorging en/of zelfmassage. De Alhydran littekencrème bevat voldoende Aloë Vera, dat helpt de huid soepel en gehydrateerd te houden. Ook is rozenbottelolie een zeer geschikte olie voor het hydrateren en masseren van de huid. Een litteken dat goed gehydrateerd is, geneest mooier en voelt minder trekkerig aan.

## Siliconenpleister

De Scarban C-section (of ander merk) is bewezen effectief bij littekenbehandeling. De pleister dekt de kwetsbare huid af en vermindert daardoor vocht verlies. Dit reguleert de aanmaak van collageen en dat zorgt voor een vlakker, soepeler en minder zichtbaar litteken. Daarnaast kan de pleister jeuk en pijn tegen gaan. Begin met de pleister zodra je wond helemaal gesloten en droog is. Deze pleister is te koop bij Zwanger & Zen, soms kan een pleister (deels) vergoed worden via de zorgverzekering! Plan hiervoor gerust een afspraak in.

**Plan direct online je afspraak in via [www.zwanger-zen.nl](http://www.zwanger-zen.nl)**

## Keizersnedelittekenzorg bij Studio Zwanger & Zen

### Intake (45 minuten)

- Bespreken, bekijken, voelen en beoordelen van het litteken.
- Ontvang advies, stel je vragen en we maken samen een plan.
- Het aanleren van effectieve zelfmassagetechnieken (inclusief uitwerking voor thuis).



### Vervolg behandeling (20 minuten)

Verschillende mogelijkheden, afhankelijk van het litteken: bindweefsel massage (dieper dan dat je zelf doet), cupping therapie, tapen en/of het toepassen van warmte d.m.v. Moxa.

### Vorbereidende afspraak (30 minuten)

Ook **voorafgaande** aan een **geplande keizersnede** kun je een afspraak inplannen, zo ben jij goed voorbereid op de operatie zelf en kun je direct starten met de juiste nazorg.


## Zwanger & Zen is er voor jou!


- Altijd op basis van jouw verhaal, gevoel en beleving.
- Een behandeling is niet pijnlijk, jij bent de baas en bepaalt wat we samen doen.
- Een behandeling is mogelijk vanaf ongeveer 6 weken tot wel 10 jaar na de keizersnede.
- Heb jij vragen of een ander litteken, ook daarvoor kun je terecht bij Zwanger & Zen!



 Pam Rolink: 0623062221

 Calligrafiestraat 26, Albergen

 [www.zwanger-zen.nl](http://www.zwanger-zen.nl)  
[info@zwanger-zen.nl](mailto:info@zwanger-zen.nl)

 @Zwanger\_Zen

