

Hechten na de bevalling

Tijdens de bevalling kan het gebied tussen de vagina en anus (het perineum) beschadigd raken. Dit gebeurt als de huid scheurt of als de verloskundige de huid inknipt. Een scheur noemen we een ruptuur. Het inknippen heet een episiotomie, ook wel 'knip' genoemd.

In deze folder krijgt u tips en adviezen over wat u kunt verwachten en hoe u de wond kunt verzorgen.

Totaalruptuur

In uitzonderlijke gevallen kan een totaalruptuur optreden, waarbij ook de kringspier van de anus is beschadigd. Meer informatie over totaalrupturen vindt u op [deze website](#).

Waarom een knip?

Een verloskundige kan besluiten om een knip te zetten. De belangrijkste redenen zijn:

- Uw baby heeft meer ruimte nodig om geboren te worden
- Uw baby moet snel geboren worden, bijvoorbeeld als de hartslag daalt
- Om te voorkomen dat u ernstig uitscheurt
- Bij een stuitligging
- Bij een kunstverlossing, zoals met een vacuümpomp

Na een knip wordt u altijd gehecht. Een scheur moet meestal ook gehecht worden, behalve als het een hele kleine scheur is.

Dagelijkse verzorging

Het is belangrijk om de wond goed schoon te houden. Dit doet u zo:

- Spoel na het plassen met koud of lauw kraanwater. Dit kan met een flesje of kannetje.
- Spoel twee keer per dag het wondgebied schoon met de douchekop en dep het daarna droog
- Spoel ook na het poepen en dep het droog
- Vervang maandverband na ieder toiletbezoek of vaker indien nodig
- Laat het wondgebied zoveel mogelijk (bijvoorbeeld 2 keer per dag) drogen aan de lucht

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Moeite met plassen

Na de bevalling moet u na een knip binnen 4 uur en anders binnen 6 uur plassen. Lukt dit niet goed? Probeer dan:

- Veel te drinken
- De tijd te nemen en niet te persen
- Rechtop te zitten en uw bekken iets voor- en achterover te kantelen
- De kraan te laten lopen
- Onder de douche te plassen

Na 3 dagen verdwijnt de pijn bij het plassen meestal.

Moeite met poepen

De meeste vrouwen hebben binnen 3 dagen na de bevalling weer ontlasting. Tips om dit makkelijker te maken:

- Drink voldoende en eet vezelrijke voeding, zoals fruit en bruinbrood
- Neem de tijd
- Maak u geen zorgen: de hechtingen gaan niet los door te poepen

Als u last heeft van aambeien, kan uw verloskundige of huisarts een zalf voorschrijven om de pijn te verminderen.

Zwelling of blauwe plek

Bij een gezwollen wond kunt u een ijskompres gebruiken. U kunt dit maken door een maandverband door te knippen, nat te maken, in een plastic zakje te doen en in de vriezer te leggen. Doe het vervolgens in een washandje en leg het op de wond. Na 15 minuten kunt u het weggooien. Een koud kompres van de drogist kan ook.

Heeft u pijn? U mag maximaal 4 keer per dag 1 gram paracetamol nemen, ook als u borstvoeding geeft.

Wondcontrole

In het ziekenhuis controleert de verpleegkundige (of arts) uw wond. Thuis controleert de kraamverzorgende of verloskundige dit in de eerste week. U kunt ook zelf met een spiegel kijken.

Hechtingen

Hechtingen lossen vanzelf op. Vaak wordt er onderhuids gehecht, waarbij een knoopje aan het einde van de wond soms wat irritatie geeft. Twijfelt u over de genezing? Neem dan contact op met uw verloskundige.

Infectie

Bij een infectie kunt u op advies van uw verloskundige twee keer per dag de wond spoelen onder de douche. Dep daarna goed droog met een schone handdoek. Bij twijfel over de ernst verwijst de verloskundige u naar het ziekenhuis.

Seks na de bevalling

Zolang u nog bloed verliest, is het beter om geen seks te hebben vanwege de kans op infecties. U bepaalt samen met uw partner wanneer u eraan toe bent. In het begin kan seks wat pijnlijk zijn door het litteken. Als dit zo blijft, neem dan contact op met uw huisarts.