

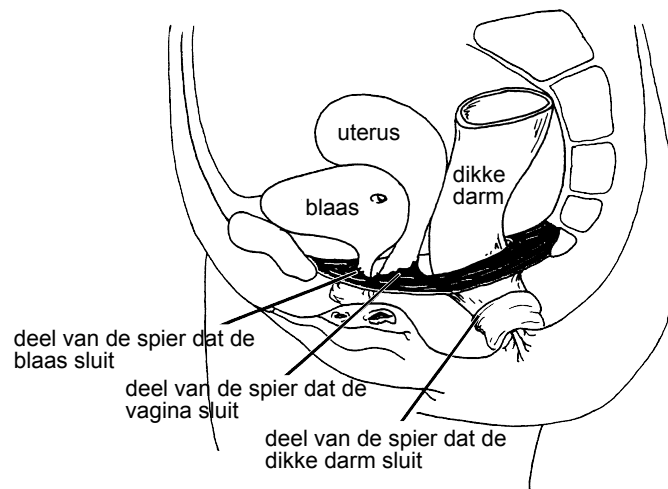


Wie zwanger is, krijgt allerlei adviezen. Er zijn echter maar weinig mensen die denken aan de tekenen van problemen met de blaas en darmen tijdens en na de zwangerschap.

WAT DOEN DE BEKKENBODEMSPIEREN PRECIES?

Zie de afbeelding van de bekkenbodem. De spieren van de bekkenbodem doen een aantal dingen. Ze:

- helpen de blaas, vagina (uitgang van voren) en de endeldarm (uitgang van achteren) af te sluiten; en
- helpen om de blaas, de baarmoeder (uterus) en darmen op hun plaats te houden.



HOE WEET IK OF IK EEN PROBLEEM HEB?

Er zijn een aantal dingen die kunnen gebeuren wanneer u zwakke bekkenbodemspieren heeft. U zou:

- urine kunnen lekken als u hoest, niest, iets tilt, lacht of oefeningen doet;
- niet in staat kunnen zijn winden onder controle te houden;
- een dringende behoefte kunnen voelen om uw blaas of darmen te legen;
- ontlasting kunnen lekken nadat u naar het toilet bent geweest;
- na de stoelgang moeite kunnen hebben met afvegen;
- het moeilijk kunnen vinden uw darmen te legen tenzij u van houding verandert of uw vingers gebruikt om te helpen; of
- een knobbel in uw vagina kunnen voelen of een moeizaam gevoel hebben net zoals bij ongesteldheid, meestal aan het einde van de dag. Dit kan betekenen dat één of meer van de organen in uw bekken in uw vagina zakken. Dit wordt bekkenverzakking of prolaps genoemd. Verzakking komt veel voor en ongeveer één op de tien vrouwen in Australië hebben dit.

Het kan ook zijn dat u problemen met seks heeft. Vlak na de bevalling zult u heel moe zijn en erg druk met uw baby. Vaginale geboorte kan zwakte rondom de vagina veroorzaken of ongevoeligheid. Vaginale inscheuringen en trauma kunnen vele maanden pijn veroorzaken. Tijdens het borstvoeden kunnen de oestrogeenniveaus laag zijn en dus is de vagina droog, wat nog meer problemen kan veroorzaken. Het kan verstandig zijn om hier samen met uw partner over te praten met een medisch deskundige.

HOE KAN IK WETEN OF IK BLAAS- EN DARMPROBLEMEN ZOU KUNNEN KRIJGEN?

Het lijkt dat bepaalde vrouwen meer kans hebben op blaas- en darmproblemen, ook als ze een soepele bevalling hebben gehad. We kunnen niet voorspellen wie die vrouwen zullen zijn.

Vrouwen die al blaas- of darmsymptomen hebben, zoals het overgevoelige-darmsyndroom of het dringend moeten plassen (ook overactieve blaas genoemd) hebben kans dat dit probleem erger wordt of dat er nieuwe problemen bij komen. Constipatie, hoesten en zwaarlijvigheid kunnen de problemen ook verergeren.

Er zijn bepaalde dingen bij de geboorte die de kans vergroten dat een vrouw blaas- en darmproblemen krijgt:

- als het de eerste baby is;
- als het een grote baby is;
- als de weeën lang duren, voornamelijk de tweede fase van de weeën; of
- een moeilijke vaginale bevalling waarbij u gehecht moet worden nadat u ingeknipt bent of wanneer u een grote inscheuring hebt, vlak buiten of in de vagina, na een vacuüm- of tangverlossing.

WAT ALS IK VIA EEN KEIZERSNEDE BEVAL?

U kunt misschien het idee hebben dat u deze problemen voorkomt door te kiezen voor een keizersnede, maar zo eenvoudig is het niet. Een keizersnede vermindert het risico van ernstige beheersingsproblemen van de blaas van 10% tot 5% voor een eerste baby, maar na de derde keizersnede is er mogelijk helemaal geen voordeel meer. En keizersnedes hebben hun eigen risico's. Kinderen die op deze manier geboren zijn, hebben meer kans op ademhalingsproblemen bij de geboorte. Het kan ook meer risico inhouden voor de moeder en de littekens van de keizersnede kunnen in de toekomst operaties bij het bekken moeilijker maken. U zou dus het ene probleem voor het andere inruilen.

In de meeste gevallen gaan vaginale geboortes precies zoals verwacht en is het een prachtige gebeurtenis voor de ouders. Als het kan, is dit dus de beste bevallingswijze. Maar er kunnen zich nog steeds problemen voordoen. Er wordt nu onderzoek gedaan naar meer kennis over de bekkenbodem en hoe beschadiging daarvan tijdens een geboorte te voorkomen. Voorlopig moet bij zwangerschap en bevalling een afweging worden gemaakt tussen verschillende risico's. U moet met uw partner samen denken over deze risico's en ze bespreken met uw medisch deskundige. Niemand kan u en uw baby het perfecte eindresultaat garanderen.

WAT KAN IK DOEN TEGEN ZWAKKE BEKENBODEMSPIEREN?

Het is mogelijk dat de geboorte van een kind de bekkenbodemspieren heeft uitgerekt. Elke beweging met neerwaartse druk tijdens de eerste weken na de bevalling kan opnieuw de bekkenbodem uitrekken. U kunt uw bekkenbodem beschermen door er geen neerwaartse druk op uit te oefenen. Hier zijn een paar ideeën:

- Voordat u gaat niezen, hoesten, uw neus snuit of dingen optilt, probeert u de spieren van de bekkenbodem samen te knijpen, naar boven te duwen en ze daar vast te houden.
- Kruis uw benen en druk ze stevig tegen elkaar voordat u hoest of niest.
- Als u iets moet tillen, doe dat dan samen met iemand anders.
- Doe geen oefeningen waarbij u moet springen.
- Doe oefeningen met de bekkenbodemspieren om ze sterker te maken (zie de folder “Het oefenen van de bekkenbodemspieren voor vrouwen”).
- Leer u goede blaas- en darmgewoonten aan:
 1. eet groente en fruit;
 2. drink 6 tot 8 glazen water per dag;
 3. ga niet “voor de zekerheid” naar het toilet, want hierdoor kan het opnamevermogen van de blaas afnemen en
 4. overtuigt u zich ervan dat uw blaas leeg is nadat u naar het toilet bent geweest.
- Probeer geen constipatie te krijgen.
- Zet niet te veel kracht u zich niet tijdens de stoelgang. Een goede manier om op het toilet te zitten is: leg uw onderarmen op de dijen en zet uw voeten dichtbij het toilet, met de hielen omhoog gericht. Ontspan de bekkenbodemspieren en druk dan zachtjes.
- Houd uw juiste gewicht, rekening houdend met lengte en leeftijd, en probeer tijdens de zwangerschap niet te veel aan te komen.
- Ga door met het oefeningen doen.
- Vraag om advies over blaasontsteking.

Voor nadere inlichtingen raadpleegt u de folder “Goed omgaan met de blaas voor iedereen”.

WORDT HET OIT NOG BETER?

Zie het niet te somber in. Zelfs heel zwakke blaas- of darmbeheersing vlak na de bevalling kan zonder hulp genezen binnen de volgende zes maanden, terwijl het weefsel, de spieren en de zenuwen zich herstellen.

Regelmatig en langdurig oefenen van de bekkenbodemspieren en goede adviezen zullen helpen.

Vergeet niet om goed voor uzelf te zorgen in een tijd waarin het gemakkelijk is uw eigen behoeften te verwaarlozen.

Als het na zes maanden niet beter wordt, ga dan naar uw huisarts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige.

VRAAG OM HULP

Als u zich ongerust maakt over blaas of darmen kunt u het beste om advies vragen.

Bel de deskundige adviseurs van de National Continence Helpline voor gratis:

- informatie;
- advies; en
- folders.

Op het GRATIS NUMMER* 1800 33 00 66 (van 8 uur 's morgens tot 8 uur 's avonds van maandag tot en met vrijdag), of

Ga naar de website: www.bladderbowel.gov.au

De hulplijn kan een tolk voor u vinden via de Telephone Interpreter Service (TIS). Bel het nummer 13 14 50 op werkdagen en vraag naar de Helpline.

Sommige zwangere vrouwen hebben problemen met de beheersing van de blaas en de stoelgang. Maar er is hulp.

* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.