

# Episiotomie en rupturen

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie

# Inleiding

Tijdens de bevalling kan het perineum (huid tussen vagina en anus) beschadigen doordat het inscheurt of doordat de verloskundig zorgverlener de huid inknipt. Als de huid inscheurt noemen we dit een ruptuur. Het inknippen heet episiotomie of afgekort 'epi' of een 'knip'.

In deze folder krijgt u enkele tips en adviezen over de verzorging en het omgaan met de wond van het perineum. Na het lezen van de folder weet u wat u de komende tijd kan verwachten en hoe u hier het beste mee om kunt gaan.

## Episiotomie

Een paar belangrijke redenen om het perineum in te knippen zijn:

- Om uw baby meer ruimte te geven om geboren te worden.
- Om uw baby sneller geboren te laten worden als uw baby het benauwd heeft.
- Om ernstig uitscheuren te voorkomen.
- Een stuitligging.
- Een kunstverlossing: vacuümpomp.

Na een episiotomie wordt u altijd gehecht. Een ruptuur moet meestal ook worden gehecht. Alleen hele kleine rupturen hoeven niet gehecht te worden.

## Dagelijkse verzorging

Het is belangrijk dat u het gebied rond de wond goed schoonhoudt. Daarom is het belangrijk om:

- Na het plassen te spoelen met kraanwater. Dit kan bijvoorbeeld met een kannetje of een fles gevuld met koud of lauw water.
- Twee keer per dag het wondgebied schoon te sproeien met de douchekop en droog te deppen.

- Als u ontlasting heeft gehad, is het verstandig om daarna ook het wondgebied extra schoon te spoelen met de douchekop en droog te deppen.
- Maandverbanden verschoont u na elk toiletbezoek en zo nodig vaker.
- Zoveel mogelijk het wondgebied te laten drogen aan de lucht.

## Problemen met plassen

Na de bevalling moet u binnen 5 uur geplast hebben. Als dit wat moeilijk gaat, kunt u het volgende proberen:

- Veel drinken.
- Rustig de tijd nemen om te plassen.
- Niet gaan persen.
- Goed rechtop gaan zitten. Daarna het bekken voor- en achteroverkantelen, daarna nogmaals rechtop zittend proberen goed uit te plassen.
- De kraan laten lopen.
- Tijdens het plassen spoelen met water langs de schaamstreek.
- Onder de douche te plassen.

Na 3 dagen verdwijnen de pijnklachten bij het plassen en van de wond.

## Problemen met ontlasting

Meestal heeft u binnen 3 dagen na de bevalling ontlasting. Om de eerste ontlasting na de bevalling makkelijker te maken kunt u de eerste drie adviezen opvolgen die hiervoor bij het kopje 'bij het plassen' vermeld staan.

De pijnklachten die u heeft bij de ontlasting na een episiotomie vallen meestal mee. U hoeft niet bang te zijn dat de hechtingen hierbij losgaan.

Het eten van vezelrijke voeding, zoals o.a. fruit en bruinbrood, kan ervoor zorgen dat u sneller ontlasting heeft. Dit is zeker belangrijk als u aambeien heeft.

Als u veel last heeft van de aambeien, kan uw verloskundig zorgverlener, uw eigen verloskundige en/of uw huisarts u een zalf voorschrijven. Deze zalf verzacht de pijn van de aambeien.

## **Problemen met zitten**

Probeer zoveel mogelijk gewoon te zitten. Soms is dat moeilijk en pijnlijk. Normaal zitten zorgt voor een goede doorbloeding, waardoor de wond sneller geneest en de zwelling minder wordt.

Ga liever niet op kussentjes of zwembanden zitten; dat maakt de zwelling alleen maar erger. Kies liever een harde ondergrond.

Als u de bilspieren aanspant bij het gaan zitten, vermindert de pijn.

## **Zwelling of blauwe plek**

Als het wondgebied erg gezwollen is, dan kunt u een ijskompres gebruiken om de zwelling te verminderen. U kunt deze zelf maken door een maandverband door te knippen, goed nat te maken en in een plastic zakje te doen. Dit legt u in de vriezer. Bij gebruik doet u het bevroren maandverband in een washandje en legt het tegen het wondgebied aan. Na ongeveer 15 minuten gooit u het maandverband weg.

Een goed alternatief voor het ijskompres is een cold/hot pack, die ingevroren kan worden. Dit is een soort geleizakje, dat u kunt kopen bij de drogist of apotheek.

Het komt regelmatig voor dat de wond zelf weinig pijn doet, maar de zwelling of blauwe plek rond het wondgebied de pijn veroorzaakt. U mag bij pijn paracetamol gebruiken tot maximaal 4 x 1 gram per 24 uur. Dit mag ook bij borstvoeding.

## **Wondinspectie**

Bij Rhena controleert de verpleegkundige de wond iedere dag. Thuis controleren uw kraamverzorgende en uw verloskundige de wond de eerste week na de bevalling.

Tijdens de bevalling kunnen er ook scheurtjes ontstaan in uw schaamlippen. Dit wordt niet altijd gehecht. De wond groeit van binnenuit aan elkaar. Het is wel belangrijk om na het plassen goed te spoelen met water en daarbij de schaamlippen goed te spreiden. Ter verzachting kunt u eventueel een gaasje met vaseline tussen de schaamlippen doen en deze na elk toiletbezoek verschoneren.

## **Hechtingen**

Als u hechtingen heeft, zijn dit in de meeste gevallen oplosbare hechtingen. Vaak wordt er onderhuids gehecht. Er zit dan een knoopje aan het einde van de wond dat wat irritatie kan veroorzaken.

Als u twijfelt over de wondgenezing of resterende hechtingen, kunt u altijd contact opnemen met uw verloskundige.

## **Infectie**

Tijdens uw verblijf bij Rhena controleert de verpleegkundige en/of kraamverzorgende uw wond en hechtingen op eventuele infecties. Thuis doen uw verloskundige en kraamverzorgende die controle.

Als er een infectie in het wondgebied ontstaat, kunt u op advies van uw verloskundige of uw kraamverzorgende, starten met het spoelen van de wond. Het liefst tweemaal daags onder de douche, waarna u de wond goed droog dept met een schone handdoek.

Bij twijfel over de ernst van de infectie, verwijst uw verloskundige u naar een verloskundig zorgverlener in het ziekenhuis.

## **Geslachtsgemeenschap**

Zolang u nog veel bloed verliest is het beter, vanwege infectiegevaar, om geen geslachtsgemeenschap te hebben. U en uw partner bepalen zelf wanneer u er weer aan toe bent. In het begin kan de gemeenschap wat pijnlijk zijn door het litteken. Meestal gaat dit vanzelf over. Blijft de geslachtsgemeenschap pijnlijk, raadpleeg dan uw huisarts.

## **Tot slot**

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de polikliniek Verloskunde, tel. (078) 654 64 46. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur. We beantwoorden uw vragen graag.

Vanzelfsprekend kunt u uw vragen ook stellen aan uw kraamverzorgende en/of verloskundige.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
oktober 2020  
pavo 0744