Incontinentie tijdens en na de zwangerschap



Geboortecentrum IJsselland

Inleiding

Lachen, hoesten, niezen, tillen of springen leveren weleens ongelukjes op. Veel vrouwen hebben moeite om daarbij hun plas op te houden. Tijdens en na de zwangerschap is de kans extra groot dat u last krijgt van urine-incontinentie.

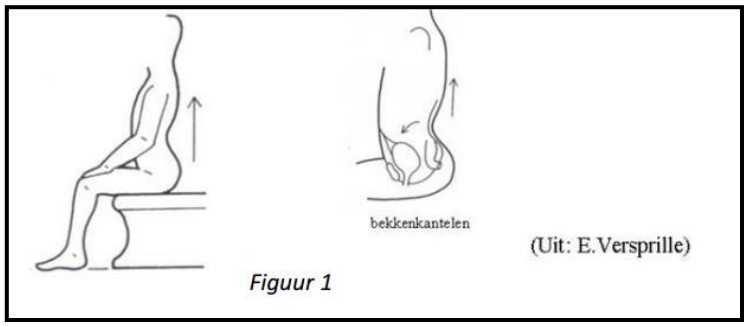
Door veranderingen in de hormoonhuishouding kunnen bekkenbanden losser gaan zitten, maar ook de baby zorgt voor meer (buik)druk op het sluitingsmechanisme van uw plasbuis. Om de verhoogde buikdruk op te vangen, kunt u bij het tillen, hoesten, niezen en lachen uw bekkenbodem licht aanspannen. Dit is áltijd goed, ook als u geen last heeft van urineverlies.

Na de bevalling kunnen incontinentieklachten nog langere tijd aanhouden. Negen maanden 'ontzwangeren' is dan ook geen fabel: uw lichaam heeft tijd nodig om te herstellen.
Bij de meeste vrouwen gaan de klachten gelukkig vanzelf over.

In deze folder geven we tips en oefeningen om incontinentieklachten tegen te gaan. Ook leest u welke behandelingen of therapieën mogelijk zijn als uw klachten niet overgaan.

Juiste zithouding bij het toiletbezoek

Tijdens en na de zwangerschap is het belangrijk de juiste zithouding aan te nemen als u naar het toilet gaat.



Figuur 1

- Ga rechtop zitten en kantel uw bekken.
- Tijdens de uitademing uw bekken achterover kantelen en uw buik intrekken.
- Tijdens de inademing uw bekken voorover kantelen en uw buik loslaten.
- Daarna weer rechtop zitten en proberen volledig uit te plassen.

Bekkenbodemoefeningen na de bevalling

De bekkenbodemspieren zijn belangrijk voor het ophouden van urine en ontlasting. Om de bekkenbodemspieren na de bevalling weer op sterkte te krijgen, adviseren wij om onderstaande oefeningen 3x per dag een aantal malen te herhalen (zolang de spieren het volhouden).

Let op

- Begin én eindig met oefening 1!
- Buik-, bil- en beenspieren niet aanspannen tijdens de oefeningen!

1. Uitgangshouding: rugligging met gebogen benen

Probeer een diepe buikademhaling te maken en probeer te voelen wat er in uw bekkenbodem gebeurt.

2. Uitgangshouding: rugligging met gebogen benen of in zijligging

Probeer uw anus naar binnen te trekken alsof u de ontlasting op moet houden. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden (maar maximaal 10 seconden). Optrekken als u uitademt, loslaten als u inademt.

3. Uitgangshouding: rugligging

Probeer uw vagina naar binnen te trekken alsof u de urine op moet houden. U kunt zelf controleren of u het goed doet door twee vingers in de vagina te plaatsen.





Bekkenfysiotherapie

Wanneer het (zelf) doen van oefeningen niet voldoende helpt om de incontinentieklachten tegen te gaan, kan bekkenfysiotherapie een oplossing zijn.

Omdat u de spieren van de bekkenbodem niet kunt zien, is het soms moeilijk om ze te trainen en goed te gebruiken.

Gespecialiseerde bekkenfysiotherapeuten leren u bewust om te gaan met de bekkenbodem, zowel voor het goed aanspannen als het ontspannen van de spieren.

Wilt u begeleiding van een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut? Vraag dan een verwijsbrief aan uw huisarts of verloskundige.

Vervolgtherapie of behandeling

Is bekkenfysiotherapie voor u niet de oplossing?
Vraag dan aan uw huisarts een verwijsbrief voor de gynaecoloog of uroloog.

Tegenwoordig is urineverlies goed behandelbaar.
Klik hier voor meer informatie op de website van de Nederlandse Vereniging voor Bekkenfysiotherapie of vraag advies aan de continentieverpleegkundige.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie, telefoonnummer **010 – 258 5920**.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland** Is uw kind patiënt? Vraag op **www.digid.nl** voor uw kind een eigen DigiD aan.

Geboortecentrum IJsselland is een samenwerkingsverband van verloskundige praktijk Een goed begin, verloskundigen praktijk IJssel & Lek, verloskundigen praktijk Rotterdam Oost, Prinscapelle verloskundigen maatschap, Praktijk voor verloskunde & echoscopie, Kraamzorg Rotterdam en omstreken en het IJsselland Ziekenhuis.

Geboortecentrum IJsselland

Geboortecentrum IJsselland
Prins Constantijnweg 2
2906 ZC Capelle aan den IJssel
010 - 258 5000