



## Herstellen na een vaginale bevalling

---

### Bloedverlies

Het bloedverlies kan 4 tot 6 weken blijven aanhouden. Het wordt steeds minder. Zolang je bloedverlies hebt, kun je het beste:

- Geen tampons gebruiken.
- Niet in bad gaan of zwemmen. Douchen is geen bezwaar.
- Geen geslachtsgemeenschap hebben.

### Hechtingen

Tijdens de bevalling kan de huid en de onderliggende weefsels van je vagina, perineum en anus beschadigen. Bijvoorbeeld doordat het inscheurt (ruptuur) of doordat de huid wordt ingeknipt (episiotomie). De ruptuur of knip worden gehecht na de bevalling. Zowel de ruptuur als knip herstellen vaak vanzelf. Hierbij is het goed om aandacht te hebben voor herstel van het litteken en eventuele pijnklachten.

Met deze folder willen we je informeren over de manier waarop je de wond kunt verzorgen. Je vertellen wat normaal is in de herstelfase. En wanneer je contact op moet nemen met je verloskundige of (huis)arts.

Tegenwoordig hechten we een ruptuur of knip met oplosbaar hecht draad. De hechtingen zullen dus vanzelf oplossen, tenzij dit anders aan je wordt uitgelegd. Meestal wordt er onderhuids gehecht. Er zit dan enkel een knoopje in de vagina. Als dit irritatie veroorzaakt, kan de verloskundige deze eventueel na ruim een week verwijderen.

### Dagelijkse verzorging van de wond

Na de bevalling voelt je de onderkant beurs en gezwollen aan. De zwelling neemt vanzelf af tijdens je kraambed. Voor een goed herstel van de wond is het belangrijk dat je het gebied rondom de wond goed schoonhoudt. Dit doe je door minimaal twee keer per dag (en na elke ontlasting) het wondgebied schoon te sproeien met de douchekop. Hierna dep je het droog. Gebruik alléén water, dus geen zeep of andere producten. Ga ook niet in bad en maak geen gebruik van zitbadjes. Dit is niet goed voor de wondgenezing. Verschoon je kraamverbanden regelmatig. Lucht de wond af en toe door even zonder ondergoed en zonder kraamverband te rusten. Zes-acht weken na de bevalling kun je het litteken zachtjes masseren met een natuurlijke olie of een simpele vette zalf (vaseline). Doe dit

pas wanneer je geen bloed meer verliest. Door het litteken (inwendig) te masseren neemt de bloedsomloop naar het litteken toe. Dit kan ervoor zorgen dat het litteken minder pijnlijk aanvoelt en het weefsel soepeler wordt. Ook voel je op deze manier zelf goed wanneer de wond niet meer pijnlijk is, en raak je weer een beetje vertrouwd met je eigen lijf.

### **Mobiliseren**

Er zijn geen beperkingen voor wandelen, fietsen en huishoudelijke werkzaamheden. Maar bouw dit wel langzaam op.

### **Eten en drinken**

In de kraamtijd is het van belang dat je voldoende drinkt en vezelrijke voeding eet voor een goede stoelgang. Het is belangrijk dat je elke 3 uur plast, zodat jouw blaas leeg is en jouw baarmoeder goed samen kan trekken.

### **Stuwing**

Rond de derde dag na de bevalling krijgen de meeste vrouwen stuwing. Stuwing bij borstvoeding kan worden behandeld met:

- Frequent en onbeperkt aanleggen
- Borstmassage, eventueel gevolgd door (met de hand) kolven
- Pijnmedicatie (paracetamol 4x daags 1000 mg) of koolbladeren ter verlichting van de pijn

Stuwing bij flesvoeding kun je zoveel mogelijk voorkomen door:

- Het dragen van een strakke BH, ook tijdens het douchen
- Het vermijden van een harde straal tijdens het douchen
- Pijnmedicatie of koude kompressen

### **Anticonceptie:**

Je kunt geslachtsgemeenschap hebben zodra je er zelf aan toe bent en het vloeien is gestopt. Wacht in ieder geval met gemeenschap tot het vaginaal bloedverlies voorbij is. Voor veel vrouwen duurt het langere tijd voordat zij weer zin hebben in seksueel contact. Let op: Zolang je borstvoeding geeft, kun je gewoon zwanger worden en mag je niet alle vormen van anticonceptie gebruiken.

### **Roze wolk?**

In het kraambed ervaren de meeste vrouwen lichamelijke klachten, zoals pijnklachten en vermoeidheid. Ongeveer 30% van de vrouwen geeft aan last te hebben van de 'babyblues' (kraamtranen) of angsten. Dit is normaal. Praat hierover met de zorgverleners, je familie en vrienden. De piek in negatieve gevoelens is rond de vijfde dag, waarna deze weer afnemen.

### **Overige adviezen**

Voor je herstel is het belangrijk dat je voldoende rust neemt en afwisselend en gezonde voeding eet.

Voor meer voedingsadviezen verwijzen we naar de folder 'tips en adviezen voor na de bevalling' op <https://www.amphia.nl/patienten-en-bezoekers/folders>, en <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ijzer>.



## Wanneer moet je contact opnemen?

Neem contact op met de verloskundige als je de eerste weken thuis na de bevalling:

- Koorts van meer dan 38.5 graden hebt.
- Veel buikpijn hebt.
- Erge hoofdpijn hebt.

Veel bloedverlies hebt (meer dan een kraamverband vol in een half uur).

## De wondgenezing

Een wond doorloopt verschillende fasen van genezing.

### *Week 1:*

De huid rondom de wond kan de eerste dagen beurs, gezwollen en jeukend aanvoelen. De wond zwelt op door bloeditstortingen en wondvocht. Door deze zwelling kunnen de hechtingen gespannen aanvoelen. Deze spanning kan pijn veroorzaken. Om ervoor te zorgen dat de zwelling beperkt blijft, is het goed om regelmatig op een stevige stoel te gaan zitten. Ook koelen kan de zwelling en pijn verminderen. Dit kun je doen door enkele malen per dag een koud kompres in een washandje tegen de wond aan te houden. Je kunt ook zelf eenvoudig een koud kompres maken door natgemaakt kraamverband in te vriezen in een plastic zakje. Deze kan je dan in een washand tegen de wond aan houden.

Eventueel kunt je pijnstillers gebruiken zoals paracetamol (tot max 4x per dag 1 gram). Dit kun je veilig gebruiken als je borstvoeding geeft.

### *Vanaf week 2:*

Na de eerste week is de wond aan de buitenkant meestal dicht. Echter dieper in de wond vinden nog allerlei veranderingen plaats. De wond is nog steeds wat gezwollen. Het ontstane littekenweefsel voelt vaak stug aan.

### *Week 3- 12:*

Het littekenweefsel wordt elke week een beetje soepeler. Het is normaal dat druk op het litteken nog pijn geeft.

### *Na week 12:*

De huid laat vaak nog een rood streepje zien. Daarnaast is het litteken ook nog steeds wat stug. Pas na een jaar is de wondgenezing volledig afgerond en is de huid soepel en glad.

## Plassen en ontlasting na de bevalling

### *Plassen*

Vaak zien we na de bevalling ook kleine (schaaf)wondjes ontstaan die niet gehecht hoeven te worden. Bij het plassen kunnen dit soort kleine (schaaf)wondjes branden. Om ervoor te zorgen dat je zo min mogelijk pijn hebt bij plassen, kunt je tijdens het plassen spoelen met een kan lauw water of onder de douche plassen.

Het is belangrijk dat je na de bevalling gaat plassen als je aandrang voelt, en tenminste binnen 6 uur na de geboorte van je baby.

### *Ontlasting*

Veel vrouwen zien op tegen de eerste keer ontlasting na de bevalling. Je hoeft hierbij niet bang te zijn dat de hechtingen loslaten. Om de ontlasting zo soepel mogelijk te maken kun je het beste vezelrijke voeding eten (fruit, groenten, volkoren producten, lijnzaad) en voldoende drinken (minimaal 1,5 liter per dag). Als het nodig is kan een arts je tijdelijk een laxemiddel voorschrijven.

Tijdens de zwangerschap en bevalling kunnen ook aambeien ontstaan, dit kan pijn en zwelling veroorzaken. Overleg met de verloskundige of kraamverzorgster hoe je deze het best verzorgt.



### *De bekkenbodem*

Je vagina en bekkenbodem hebben tijd nodig om te herstellen na een bevalling, of je nu wel of geen hechtingen hebt gehad.

Dit herstelt ten dele vanzelf. Echter soms heb je mogelijk toch klachten, zoals bijvoorbeeld:

- een gevoel van zwakte of instabiliteit in het bekken of de bekkenbodem
- urineverlies bij inspanning of aandrang
- ontlastingsverlies of verlies van windjes
- pijn spontaan of bij vrijen
- een gevoel dat de vagina 'open' staat

Bekkenbodemklachten die kort na de bevalling aanwezig zijn, verdwijnen vaak spontaan weer door natuurlijk herstel. Vaak zien we nog herstel tot een jaar na de bevalling en na het stoppen van de borstvoeding. Soms zijn er blijvende klachten. Neem bij hinderlijke klachten contact op met je huisarts, deze kan je verwijzen naar een erkende bekkenfysiotherapeut en/of naar een arts gespecialiseerd in bekkenbodemklachten.

### **Seks**

De eerste keer seks na de bevalling is voor vele vrouwen een drempel.

Je kunt weer seks hebben zodra de wond genezen is en niet meer pijnlijk is en als het bloedverlies gestopt is. Je bepaalt zelf of je er al aan toe bent. Het moment waarop vrouwen weer seks hebben na de bevalling is van veel factoren afhankelijk en is voor iedereen verschillend.

Meestal is de eerste keer (keren) het wondgebied nog wat gevoelig, met het verder genezen en versoepelen van het litteken zal je merken dat het steeds beter gaat.

Het kan zijn dat je na een inscheuring of knip pijnklachten houdt bij seks of bij tampongebruik. Neem je pijnklachten serieus en neem de tijd om te experimenteren wat fijn voelt en waar je aan toe bent. Ben je voldoende ontspannen en opgewonden bij seks? Pijn kan ook een mentale oorzaak hebben. Je vindt het spannend of je moet wennen aan het nieuwe leven als moeder. Zorg dat er altijd voldoende aandacht is voor ontspanning en [seksuele opwinding bij penetratie](#). Dat merk je doordat de vagina vochtig is en hierdoor makkelijk en pijnloos toegankelijk is.

### **Wanneer moet je de verloskundige of arts waarschuwen?**

- De pijn neemt duidelijk toe ondanks paracetamol
- De wond is opengegaan
- Plassen lukt niet, ondanks dat je aandrang voelt
- De wond lijkt ontstoken (warm, pijnlijk en rood)
- Bij koorts
- Als het litteken 6 weken na de bevalling nog steeds erg pijnlijk is
- Als seks 12 weken na de bevalling nog steeds pijnlijk is

Laat bij twijfel altijd het litteken bij de nacontrole (ongeveer 6 weken na de bevalling) bekijken.

