

# Plasklachten na de bevalling

## Adviezen en leefregels

Het kan zijn dat plassen de eerste dagen na de bevalling moeilijk gaat en/of pijnlijk is. Ook kunnen het gevoel van aandrang en het plassen zelf anders aanvoelen. In deze folder vindt u korte uitleg over de oorzaken en wat u zelf aan uw plasklachten kunt doen.

*Plasklachten worden ook wel mictieklachten genoemd.*

### Hoe ontstaan plasklachten na de bevalling?

Dit zijn de belangrijkste oorzaken van plasklachten na de bevalling:

- het weefsel rond de plasbuis is gezwollen
- de blaasspier is onder invloed van hormonen wat slapper geworden
- gekneusde zenuwen in de bekkenbodemspieren: hierdoor voelen de aandrang en het plassen zelf anders aan
- kleine wondjes of haarscheurtjes in en rond vagina: de wondjes voelen branderig als er urine langs stroomt
- hechtingen
- bij angst voor pijn wordt de bekkenbodemspier soms onbewust aangespannen: hierdoor komt het plassen niet goed op gang

De kans op plasklachten is groter bij:

- een kunstverlossing
- langdurig persen
- een baby met een (wat) hoger geboortegewicht
- inscheuren of inknippen
- een zwelling door een bloeduitstorting

### Wat kunt u zelf doen?

#### Drink voldoende

Drink bij voorkeur 2 liter per dag. Dit heeft de volgende voordelen:

- De urine wordt niet te geconcentreerd (donker van kleur): dit helpt pijn bij het plassen voorkomen. Bovendien geeft geconcentreerde urine een gevoel van aandrang op de blaas.
- Als u weinig drinkt, produceert u ook weinig urine. De blaas wordt daardoor kleiner en u plast steeds kleinere hoeveelheden. Met een goedgevulde blaas plast u juist makkelijker. Een normale hoeveelheid is 250 - 500 ml (max). Bij het drinken van 2 liter per dag plast u overdag ongeveer 6 tot 8 keer.

## Zorg voor een goede houding

Ga vóór het plassen eerst goed zitten:

- zet uw voeten plat op de grond: zorg bij een hoge wc zo nodig voor een voetenbankje
- strek uw romp, maak uw rug hol en kantel uw bekken naar voren: ontspan daarbij uw (onder) buik
- laat eventueel wat water in de wastafel lopen: dit kan het plassen helpen opwekken

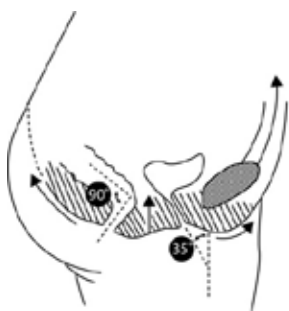


## Spoel met lauwwarm water

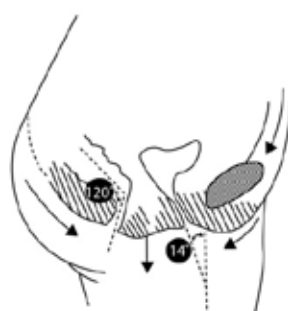
U kunt tijdens het plassen met een maatbeker of bidon lauwwarm water langs uw vagina laten lopen. De urine wordt op die manier verdund en schrijnt minder. Onder de douche plassen kan ook prettig zijn.

## Span de bekkenbodem eerst stevig aan

Komt het plassen niet goed op gang? Span de bekkenbodem dan eerst een paar seconden stevig aan: u trekt daarbij de anus en de plasbuis in. Laat de bekkenbodem daarna helemaal los: u laat de anus en plasbuis uitzakken. Dit kan helpen om de plasreflex op gang te brengen.



Trek de anus en plasbuis eerst in



Laat de anus en plasbuis daarna uitzakken

## Neem de tijd om goed uit te plassen

Komt het plassen op gang? Pers dan niet mee, maar laat de plas ontspannen lopen. Als u perst, wordt de plasbuis namelijk gedeeltelijk samengedrukt. Dit veroorzaakt extra hoge druk waardoor de blaas zich minder makkelijk leegt.

Het is belangrijk dat u de lopende straal niet onderbreekt. Wacht rustig tot de blaas helemaal leeg is en de straal vanzelf stopt. Als u de straal onderbreekt, stopt de plasreflex en het gevoel van aandrang al voordat de blaas leeg is. U plast dan niet goed uit. De urine die in de blaas achterblijft, kan een blaasontsteking veroorzaken. Bent u klaar? Kantel uw bekken dan een paar keer naar voren en achteren: u maakt uw rug hol en bol. Er komt dan vaak nog een beetje urine.

### **Zo voorkomt u nadruppelen**

Als de blaas leeg is gaat hij vanzelf dicht. U kunt nu ietsje persen om de plasbuis leeg te drukken. Trek de anus en plasbuis daarna een paar seconden flink in. Zo sluit ook de plasbuis goed af.

### **Bij welke klachten waarschuwt u een bekkenfysiotherapeut?**

Gaan uw plasklachten na 6 tot 8 weken niet over? Verliest u urine of ontlasting, heeft u bekkenpijn, of pijn bij het vrijen? Neem dan contact op met een geregistreerde bekkenfysiotherapeut. U vindt een geregistreerde bekkenfysiotherapeut op [nvfb.kngf.nl](http://nvfb.kngf.nl)

Als u twijfelt of een bekkenfysiotherapeut u kan helpen, vul dan de checklist in op [bekkenbodemcheck.nl](http://bekkenbodemcheck.nl)