



algemene adviezen ter voorkoming van urineweginfecties bij vrouwen

In deze folder vindt u adviezen voor vrouwen die regelmatig een infectie aan de urinewegen hebben. We leggen uit wat een urineweginfectie is, hoe zo'n infectie ontstaat en wat u kunt doen om de infectie te voorkomen.

Wat is een urineweginfectie?

Een urineweginfectie is voornamelijk een ontsteking van de blaas. De infectie ontstaat door bacteriën die via de plasbuis in de blaas terecht komen.

Wat kunt u doen om een urineweginfectie te voorkomen?

Er zijn bepaalde leefregels die de kans verkleinen dat u een urineweginfectie krijgt. Daarom geven we u een aantal richtlijnen en adviseren we u ze op te volgen.

- Drink regelmatig en ruim voldoende. (1,5 tot 2 liter per dag)

In principe maakt het niet uit wat u drinkt, maar we adviseren u wel matig te zijn met alcohol, koffie en cola. Kraan- of mineraalwater zijn uitermate geschikt.

Als u een ruime hoeveelheid vocht drinkt produceert u meer urine. Hierdoor spoelt uw blaas beter door, waardoor bacteriën minder gelegenheid krijgen zich te ontwikkelen.

- Leeg om de drie uur uw blaas. (dit geldt alleen overdag)

Door uw blaas regelmatig te legen geeft u bacteriën eveneens geen kans om zich te nestelen in de blaas. Neemt u vooral ook de tijd om uw blaas zo goed mogelijk leeg te maken.

- Veeg na het plassen en de ontlasting uw billen van voor naar achteren af.

Ontlasting bevat veel bacteriën. Daarom moet u voorkomen dat deze bacteriën in aanraking komen met de plasbuis. De veegrichting is om die reden altijd van het geslachtsorgaan af.

- Zorg voor een goede hygiëne van het geslachtsorgaan.

Urineweginfecties ontstaan vaak door het opstijgen van bacteriën van buiten naar binnen. Via de plasbuis verplaatsen de bacteriën zich in opwaartse beweging naar de blaas. U kunt dit tegengaan door uw geslachtsorgaan een tot twee keer per dag - zonder zeep! - te wassen. Ook hierbij moet u er op letten dat u geen bacteriën van de anus in contact brengt met de plasbuis.

- Zorg voor een regelmatige ontlasting.

Wanneer u regelmatig ontlasting heeft, kunt u meestal zonder probleem uw blaas geheel legen.

Verstopping kan het leegmaken van de blaas belemmeren, waardoor de vorming van bacteriën versterkt wordt. Hierdoor is de kans op infectie weer groter. Gezonde, vezelrijke voeding bevordert een goede ontlasting.

- Plas goed uit na geslachtsgemeenschap

Tijdens geslachtsgemeenschap kunnen er bacteriën in de blaas terecht komen. Daarom is het verstandig om na de gemeenschap goed uit te plassen.

Houdt u klachten?

Wanneer u deze leefregels opvolgt en toch last blijft houden van urineweginfecties neemt u dan contact op met uw arts.

Vragen

Als u nog vragen heeft over urineweginfecties en bovenstaande adviezen dan beantwoorden we die graag. U kunt dagelijks bellen naar de polikliniek urologie van 9.00 tot 16.00 uur.

De medewerkers van de polikliniek urologie, huisnummer 031

Telefoonnummer: (072) 5482600