

Herstel na episiotomie (knip) of ruptuur

Verloskunde



Beter voor elkaar

Het herstel na een episiotomie (knip) of ruptuur

Inleiding.

U bent net bevallen en bij u is de huid ingeknipt of ingescheurd en gehecht. Met deze folder willen we u informeren over de manier waarop u de wond kunt verzorgen, wat normaal is in de herstelfase en wanneer u een professional (kraamverzorgster, verloskundige, huisarts, gynaecoloog) moet raadplegen.

De hechtingen

Alle gebruikte hechtingen lossen vanzelf op en hoeven niet verwijderd te worden, tenzij anders aan u uitgelegd. De onderkant voelt beurs en opgezwollen aan. Over het algemeen komt de heftigheid van de gevoelens niet overeen met hoe de wond eruit ziet. Het kan heel geruststellend zijn om na het hechten de onderkant met een spiegel te bekijken, maar dat is voor iedereen persoonlijk.

Naar de toilet

Plassen

Tijdens de bevalling heeft de huid in het vulvagebied onder spanning gestaan. Naast de wond van de hechtingen kunnen er ook kleine defecten van de huid ontstaan zijn die niet gehecht hoeven te worden. Bij plassen kan de huid gaan branden. De meeste vrouwen zien vooral op tegen de eerste keer naar het toilet gaan. Toch is het belangrijk dat u gaat plassen als u aandrang voelt, en tenminste binnen 4 uur na de bevalling.

Om ervoor te zorgen dat u zo weinig mogelijk pijn voelt kunt u tijdens het plassen de onderkant spoelen met een kan lauw water. Ook kunt u onder de douche plassen.

Deze maatregelen verdunnen de urine zodat het plassen minder brandt. De meeste vrouwen zijn na de eerste keer plassen opgelucht omdat blijkt dat het branden erg meegevallen is. Mocht het heel erg branden dan valt te overwegen om in bad met een laagje water te plassen.

Ontlasting

De meeste vrouwen zien bijna net zozeer op tegen de eerste keer ontlasting als tegen de bevalling. Het persgevoel kwam tenslotte overeen met de aandrang voorafgaand aan de ontlasting. Ook is men vaak bang dat de hechtingen of de wond kapot gaan.

Gelukkig valt het eigenlijk altijd erg mee. Als u normaal gesproken minder dan 1 x per dag ontlasting hebt is het raadzaam om aan de arts of verloskundige een middel te vragen zodat de eerste ontlasting makkelijker komt.

Ook aambeien kunnen pijn veroorzaken. Overleg met de verloskundige of kraamverzorgster hoe u deze het best verzorgd.

De hechtingen of de wond gaan niet kapot door ontlasting en het product is ook altijd veel kleiner dan een kind. De angst is wel begrijpelijk, maar niet terecht.

De wond

Een wond heeft verschillende fasen in de genezing.

De eerste week

In de eerste week zwelt een wond op door bloeduitstortingen en door wondvocht waarin allerlei stoffen zitten die nodig zijn voor de genezing. Deze zwelling zet de hechtingen onder spanning en kan voor pijn zorgen. Om ervoor te zorgen dat er zo weinig mogelijk zwelling optreedt is het raadzaam om op een harde ondergrond te zitten. De wond krijgt dan minder kans om te zwellen. Het gaan zitten is pijnlijk maar als u eenmaal zit is dat snel over. Daarnaast kan enkele malen per dag de wond koelen met een coldpack in een washand gewikkeld, (evt. zelf gemaakt van een plastic zakje met een ingevroren natgemaakt maandverband erin) de zwelling ook doen afnemen of tegengaan. Zolang de huid nog niet volledig gesloten is (eerste week), is het verstandig om na elke ontlasting en een aantal malen per dag de onderkant goed af te spoelen met de douche. Daarnaast is het verstandig het kraamverband frequent te wisselen. Het goed schoonhouden van de wond zal zorgen voor een snellere genezing en minder pijnklachten. Extra tip: het doet niet minder pijn als u gebogen loopt. Probeer goed rechtop te lopen anders kunt u last krijgen van uw rug. Eventueel kunt u pijnstillers gebruiken zoals paracetamol 500 mg 3 tot 4 x per dag, of naprosyne 250 mg 3 x per dag. Deze pijnstillers mag u gebruiken als u borstvoeding geeft. Heeft u meer pijnstilling nodig dan is het raadzaam de wond te laten bekijken door een professional.

Na de eerste week

De wond is meestal dicht maar binnenin vinden uitgebreid veranderingen plaats. De wond is nog steeds wat gezwollen en het littekenweefsel is stug. Het soepeler worden van het weefsel duurt 6 tot 12 weken. Vitamine E zalf kan de genezing versnellen. Bij druk op de wond kan het nog pijn doen. De pijn is meestal goed te verdragen en waarschijnlijk zult u in de loop van de dagen en weken langzaam vergeten dat u gehecht bent. Na 12 weken is er nog altijd een rood streepje zichtbaar en kan het ook nog steeds wat stug aanvoelen. Na 1 jaar is de wondgenezing pas volledig afgerond en is de huid soepel en glad.

Gemeenschap

De volgende drempel is gemeenschap. Het tijdstip waarop dit voor de eerste keer gebeurt is van vele factoren afhankelijk en is voor iedereen verschillend. Zolang de wond open is en zolang het gebied nog pijnlijk is is het niet verstandig, omdat extra druk de wondgenezing kan vertragen. Meestal is de eerste keer (keren) het wondgebied gevoelig doordat de wond nog niet helemaal klaar is met genezen en het littekengebied onder spanning staat. Met het versoepelen van het litteken merkt u dat u er steeds minder last van zult hebben.

Wanneer een professional (verloskundige, huisarts, gynaecoloog) waarschuwen ?

Soms zijn er problemen bij de genezing van de wond.

U moet waarschuwen als:

De pijn duidelijk toeneemt.

Na de bevalling hoort de pijn langzaam af te nemen. Als u bemerkt dat de pijn toeneemt is het verstandig een professional ernaar te laten kijken.

De wond open gaat.

Het plassen niet lukt, ondanks dat u aandrang voelt.

Soms laten de hechtingen los en gaat de wond open.

De genezing gaat dan gelukkig gewoon door. Het litteken wordt vaak wel breder en speciale verzorgingsadviezen kunnen nodig zijn.

De wond ontstoken is (als deze warm, pijnlijk en rood wordt en gaat kloppen).

Het gebied 6 weken na de bevalling erg pijnlijk blijft.

De gemeenschap na 12 weken nog pijnlijk is.

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

www.ikazia.nl



Ikazia Ziekenhuis

Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Herstel na knip of ruptuur
800389-NL / 2012-09