

Ongewild urineverlies en obstipatie tijdens en na de zwangerschap

DE SPIEREN

De onderkant van ons bekken wordt afgesloten door de bekkenbodemspieren.

Deze spieren vormen een soort hangmat waarop een aantal organen liggen . Helemaal aan de voorkant, direct achter het schaambeentje is dat de blaas. Daarachter ligt de baarmoeder en daar weer achter ligt het laatste stuk van de dikke darm, het rectum.

In de bekkenbodem zitten 3 openingen . Van voor naar achter zijn dit openingen voor de plasbuis ,de vagina en de anus. Rondom deze openingen zit een 8-vormige spier, de kringpijs. Het voorste rondje van de 8 omsluit de plasbuis en vagina en het achterste rondje omsluit de anus. Ook deze spier is een onderdeel van de bekkenbodemspieren.

De bekkenbodemspieren hebben zo twee functies:

- Steunfunctie van de hangmat voor de organen
- Afsluitfunctie van de kringpijs voor de urine en ontlasting,maar ook een doorlaatfunctie voor het lozen van urine, ontlasting en voor coïtus (gemeenschap).

Op de bekkenbodemspieren rust onder andere de blaas. De blaas is een hol orgaan, waarvan de wand bestaat uit gladspierweefsel..de blaasspijs.

PLASSEN

Als je gaat plassen spant deze blaasspijs aan en knijpt de blaas samen. Tegelijkertijd ontspant dan de kringpijs van de bekkenbodem, zodat de urine via de plasbuis het lichaam kan verlaten.

Als je niet plast is de blaasspijs ontspannen en zijn de bekkenbodemspieren een beetje aangespannen om te voorkomen dat je urine verliest. Op het moment dat de blaas een bepaalde vulling heeft(ongeveer 300 ml) knijpt de blaasspijs wat samen en voel je aandrang om te plassen,de bekkenbodemspieren gaan reflexmatig meer aanspannen totdat er een toilet is gevonden.

Hoe langer je de plas ophoudt, hoe meer je bewust de bekkenbodemspieren moet aanspannen om geen urine te verliezen. Op het moment dat je op het toilet zit ontspannen de bekkenbodemspieren en drukt de blaasspijs de blaas leeg.

Het “plassysteem” is een ingewikkeld systeem waarbij spieren heel goed moeten kunnen samenwerken.

ONTLASTEN

Voedsel dat de maag verlaat komt eerst langs de dunne darm, waar de voedingsstoffen eruit worden gehaald. Daarna komt het voedsel langs de dikke darm die het vocht eruit haalt, en de overtollige voedselbrij indikt...de ontlasting. In de wand van de darm zitten spieren die de ontlasting voortstuwten. Als de ontlasting aan het eind van de dikke darm terecht komt, bij het begin van het rectum dan voel je dat als aandrang. Pas wanneer de kringspier van de bekkenbodem bewust wordt ontspannen kun je ontlasten.

TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

- Tijdens de zwangerschap wordt onder invloed van hormonen het ondersteunende bindweefsel van spieren minder elastisch. De steun-, en soms afsluitfunctie van de bekkenbodem wordt daardoor minder, en kun je urine verliezen. Dit is heel normaal, het lichaam is zich aan het voorbereiden op een bevalling, en dan moet de bekkenbodemspier flink kunnen oprekken om de baby te laten passeren.
- Dezelfde hormonen hebben invloed op de werking van de spieren van de darm...deze werken langzamer. De ontlasting verplaatst zich daardoor langzamer en dikt meer in.
- De baarmoeder ligt direct achter de blaas, en gaat in de loop van de zwangerschap enorm groeien. Dit heeft 2 gevolgen:
 1. De druk in de buik (buikdruk) neemt toe ,en die drukt naar beneden op de bekkenbodem.
 2. De baarmoeder zelf drukt op de blaas, en daardoor kun je minder urine opslaan. Ook wordt de blaasspier zo van buiten geprikkeld om aan te gaan spannen.
- Als laatste zien we dat de nieren in de zwangerschap sneller doorstromen. Daardoor ontstaat er sneller dorst en je gaat vaak meer drinken....en dus ook vaker naar de wc.

STRESS INCONTINENTIE

Er is sprake van stressincontinentie als je ongewild urine verliest op momenten dat de buikdruk hoog is. Dit is bijvoorbeeld het geval als je hoest, niest, iets optilt of perst. Oorzaak van deze vorm van incontinentie is een onvoldoende afsluitfunctie van de bekkenbodemspieren.

URGE INCONTINENTIE

Er is sprake van urge incontinentie als de blaasspier ineens erg aanspant. Je voelt dit als een plotselinge sterke aandrang om te plassen. Het kan gebeuren dat je het toilet niet haalt, en urine verliest. Vaak moet je heel vaak plassen, waarbij er maar kleine beetjes urine komen (urgency). Oorzaak van deze vorm van incontinentie is een overprikkeling van de blaasspier, bijvoorbeeld doordat de baarmoeder erop drukt, of het kindje tegen de blaas trapt.

OBSTIPATIE

Er is sprake van obstipatie als je minder dan 2x per week naar de wc gaat om te ontlasten. De ontlasting komt moeilijk en is erg hard, je moet veel kracht zetten om het eruit te krijgen (persen).

IJzerpreparaten kunnen ook obstipatie veroorzaken.

WAT NU?

Urineverlies tijdens de zwangerschap is voor een deel normaal en het gevolg van de zwangerschap zelf. Toch is het belangrijk om te proberen het verlies zoveel mogelijk tegen te gaan. Hoe beter je jezelf hierin kunt trainen tijdens de zwangerschap, hoe groter de kans dat je na de bevalling vlot herstelt.

Na de bevalling heeft de bekkenbodem tijd nodig om te herstellen. Het duurt even voordat het ondersteunende bindweefsel zijn elasticiteit weer terugheeft, en bovendien is de bekkenbodemspier flink opgerekt. Klachten als urineverlies kunnen dus na de bevalling nog een tijd aanwezig zijn. Het is belangrijk om het spiergevoel van de bekkenbodemspieren goed te trainen met de juiste oefeningen. Dit zorgt voor een optimaal herstel van de steunfunctie en vermindert de klachten als urineverlies EN voorkomt klachten op latere leeftijd.

Bij obstipatie is het belangrijk dat je leert de bekkenbodemspieren goed te ontspannen. Dit vraagt vooral een goede coördinatie van de spieren. Een goede coördinatie gecombineerd met de adviezen die hieronder staan vermeld zorgen ervoor dat obstipatie snel kan verdwijnen.

Het basisherstel van de bevalling is er na 6 weken, bij een keizersnede na 3 maanden. Is er na deze periode nog geen herstel, zoek dan professionele hulp.

ADVIEZEN

TIPS TEN AANZIEN VAN ETEN EN DRINKEN

- Drink voldoende , liefs 2 liter per dag. Weinig drinken maakt de urine in de blaas heel geconcentreerd en daardoor overprikkel je de blaasspier. Weinig drinken maakt ook de ontlasting harder, de kans op obstipatie neemt toe.
- Koffie, frisdranken,zure (citrus) fruitdranken en light-dranken zijn prikkelend voor de blaas ,gebruik ze niet teveel en vooral niet in de avond...dan hoef je er s'nachts minder vaak uit om te plassen.
- Drink in de avond minder dan overdag, dan hoef je s'nachts minder vaak te plassen.
- Eet voldoende vezels, deze zitten vooral in verse groenten, fruit,gedroogde zuidvruchten als pruimen en abrikozen. Vezels zorgen voor een soepele ontlasting, en gaan obstipatie tegen.
- Vraag bij ernstige obstipatie professioneel advies.

TIPS BIJ HET PLASSEN

- ga in alle rust plassen, neem de tijd.
- Ga regelmatig naar het toilet en stel aandrang niet teveel uit. Heb je heel vaak aandrang(urgency) probeer dan een regelmaat in te bouwen waarbij je iedere 2,5 uur naar het toilet gaat. Ga je heel vaak en plas je daarbij maar een klein beetje dan gaat de blaas wennen aan deze kleine hoeveelheid en raakt de blaas op den duur overprikkelde .
- ga goed op de bril zitten (niet op het puntje en niet erboven hangen) met een rechte rug, de voeten goed op de grond en de benen ontspannen .
- laat de plas vanzelf komen door de te ontspannen en adem daarbij naar je buik toe.
- onderbreek de urinestraal niet, dit geeft kans op urineweg infecties doordat er niet volledig uitgeplast wordt.
- pers niet mee tijdens het plassen. Door te persen verhoog je de buikdruk en zal de bekkenbodemspier reflexmatig gaan spannen...je perst dan tegen de bodem aan.
- controleer of de blaas leeg is door het bekken een paar keer achter-, en voorover te kantelen, buig eventueel een keer helemaal voorover.
- pers na het plassen op een uitademing licht en span daarna de bekkenbodem aan om een goede afsluiting te krijgen.

- als je aandrang hebt en de plas wil niet direct komen; kantel dan een paar keer het bekken , de plasreflex wordt dan gestimuleerd.
- ga nooit stippeltjes plassen dit vergroot de kans dat er urine in de blaas achterblijft en er infecties ontstaan.
- Trek bekkenbodem aan bij het sluiten van de broek

TIPS BIJ ONTLASTING

- neem de tijd om naar het toilet te gaan.
- ga ontspannen en een beetje in elkaar gezakt op het toilet zitten (bekken achterover gekanteld)
- Ontspan de bekkenbodem totdat de ontlasting komt en pers rustig mee en blijf daarbij rustig ademen naar de buik toe
- komt de ontlasting niet vanzelf, zoek dan afleiding door intensief te bewegen (trap op - en neer, vaatwasser in –of uitruimen), probeer het daarna nogmaals met de bovenstaande tips.
- smeer bij pijnlijke kloofjes voor het ontlasten wat vette zalf of vaseline op de anus, dan glijdt de ontlasting er makkelijker en pijnlozer langsheen.
- Komt de onlasting heel langzaam of is er obstipatie: ga zitten op het toilet en kantel het bekken een paar keer op en neer op de ademhaling:
 - tijdens de inademing strek je je op (vooroverkantelen)
 - tijdens de uitademing zak je in elkaar (achteroverkantelen)
 - herhaal 10x