

# **Incontinentie tijdens en na de zwangerschap**

Maatschap Gynaecologie  
Maatschap Urologie  
IJsselland Ziekenhuis

## **Inleiding**

Lachen, hoesten, niezen, tillen of springen leveren weleens ongelukjes op. Veel vrouwen hebben moeite om daarbij hun plas op te houden. Tijdens en na de zwangerschap is de kans extra groot dat u last krijgt van urine-incontinentie.

Door veranderingen in de hormoonhuishouding kunnen bekkenbanden lossier gaan zitten, maar ook de baby zorgt voor meer (buik)druk op het sluitingsmechanisme van uw plasbuis. Om de verhoogde buikdruk op te vangen, kunt u bij het tillen, hoesten, niezen en lachen uw bekkenbodem licht aanspannen. Dit is áltijd goed, ook als u geen last heeft van urineverlies.

Na de bevalling kunnen incontinentieklachten nog langere tijd aanhouden. Negen maanden 'ontzwangeren' is dan ook geen fabel: uw lichaam heeft tijd nodig om te herstellen. Bij de meeste vrouwen gaan de klachten gelukkig vanzelf over.

In deze folder geven we tips en oefeningen om incontinentieklachten tegen te gaan. Ook leest u welke behandelingen of therapieën er mogelijk zijn als uw klachten niet overgaan.

## **Juiste zithouding bij het toiletbezoek**

Tijdens en na de zwangerschap is het belangrijk bij het toiletbezoek de juiste zithouding aan te nemen. In de losse **plas- en ontlastingswijzer** vindt u hier adviezen voor.

## **Bekkenbodemoefeningen na de bevalling**

De bekkenbodemspieren zijn belangrijk voor het ophouden van urine en ontlasting. Om de bekkenbodemspieren na de bevalling weer op sterkte te krijgen, adviseren wij om onderstaande oefeningen 3x per dag een aantal malen te herhalen (zolang de spieren het volhouden).

### **Let op:**

- Begin én eindig met oefening 1!
- Buik-, bil- en beenspieren niet aanspannen tijdens de oefeningen!

### 1. Uitgangshouding: rugligging met gebogen benen

Probeer een diepe buikademhaling te maken en probeer te voelen wat er in uw bekkenbodem gebeurt.

### 2. Uitgangshouding: rugligging met gebogen benen of in zijligging

Probeer uw anus naar binnen te trekken alsof u de ontlasting op moet houden. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden (maar maximaal 10 seconden).

→ Optrekken als u uitademt, loslaten als u inademt.

### 3. Uitgangshouding: rugligging

Probeer uw vagina naar binnen te trekken alsof u de urine op moet houden. U kunt zelf controleren of u het goed doet door twee vingers in de vagina te plaatsen.



## Bekkenfysiotherapie

Wanneer het (zelf) doen van oefeningen niet voldoende helpt om de incontinentieklachten tegen te gaan, kan bekkenfysiotherapie een oplossing zijn.

Omdat u de spieren van de bekkenbodem niet kunt zien, is het soms moeilijk om ze te trainen en goed te gebruiken. Gespecialiseerde bekkenfysiotherapeuten leren u bewust om te gaan met de bekkenbodem, zowel voor het goed aanspannen als het ontspannen van de spieren.

Wilt u begeleiding van een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut? Vraag dan een verwijfsbrief aan uw huisarts of verloskundige.

## Vervolgtherapie of behandeling

Is bekkenfysiotherapie voor u niet de oplossing?  
Vraag dan aan uw huisarts een verwijsbrief voor de gynaecoloog of uroloog.

Tegenwoordig is urineverlies goed behandelbaar. Kijk voor verdere informatie bij de aanbevolen websites of vraag advies aan één van de continëntieverpleegkundigen.

## Heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen met onze continentieverpleegkundigen via:

- **Gynaecologie:** tel. 010 258 5000, vraag naar pieper 6070 of per e-mail: [dvdberg@ysl.nl](mailto:dvdberg@ysl.nl) (alleen op maandag).
- **Urologie:** tel. 010 258 5000, vraag naar pieper 5492 of per e-mail: [sbenci@ysl.nl](mailto:sbenci@ysl.nl) (alleen op maandagmiddag en dinsdag).

## Meer lezen?

Kijk voor aanbevolen websites op [www.ysl.nl](http://www.ysl.nl) bij uw specialisme of op [www.nvfb.nl](http://www.nvfb.nl).

*Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandel mogelijkheden, stel ze dan gerust.*