

Informatie voor zwangere vrouwen over: *bevallen na een totaalruptuur*

Deze folder is speciaal bedoeld voor vrouwen die bij een eerdere bevalling een totaalruptuur hebben gehad.

Herhalingskans

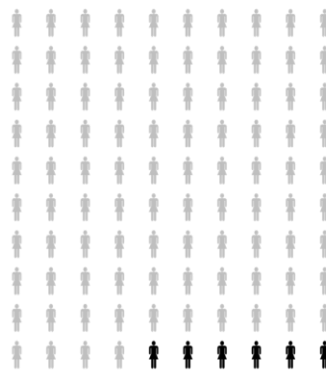
Van de 100 vrouwen die voor de eerste keer bevallen, hebben 4 een totaalruptuur. Als je bij een eerdere bevalling een totaalruptuur hebt gehad, is de kans dat je dit bij een volgende bevalling opnieuw krijgt 6 op 100. Van de 100 vrouwen die bij hun eerste bevalling geen totaalruptuur hadden, hebben 2 vrouwen een totaalruptuur bij hun tweede bevalling.

Tip: Lees eerst de folder 'Inknippen en scheuren bij de bevalling' om meer te leren over wat een totaalruptuur is, over klachten na een scheur of knip en wat je kunt doen om de kans op scheuren te verkleinen.

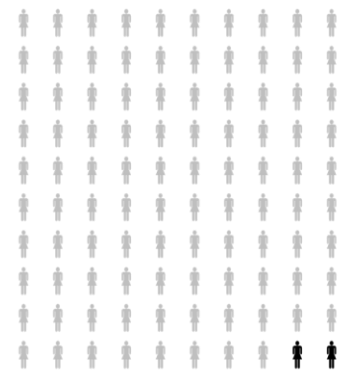
Wel of geen knip?

Als je vaginaal bevalt, kun je een totaalruptuur niet altijd voorkomen, ook niet met een knip. De meeste vrouwen die geen knip krijgen, krijgen geen totaalruptuur. Waarschijnlijk is de kans op een tweede totaalruptuur iets kleiner als je bij de tweede bevalling een knip krijgt.

Hoeveel vrouwen hebben bij hun **tweede bevalling** een **totaalruptuur**?

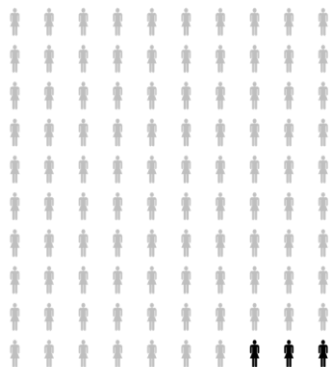


Vorige keer totaalruptuur: 6%
6 van de 100 wel
94 van de 100 niet

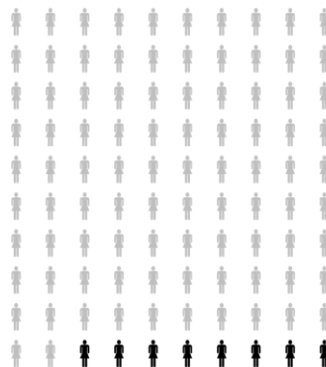


Vorige keer geen totaalruptuur: 2%
2 van de 100 wel
98 van de 100 niet

Hoeveel vrouwen hebben bij hun **tweede bevalling** een **totaalruptuur**?



Wel een knip: 3%
3 van de 100 wel
97 van de 100 niet



Geen knip: 8%
8 van de 100 wel
92 van de 100 niet

De kans op een totaalruptuur is ongeveer 3 op 100 als je tijdens je tweede bevalling een knip krijgt en iets minder dan 8 op 100 als je geen knip krijgt.

Andere invloeden

Naast een knip zijn er andere invloeden op het krijgen van een totaalruptuur die niet meegenomen zijn in de studie van de cijfers hierboven. Voorbeelden zijn de snelheid dat je kindje geboren wordt, de houding die je aanneemt tijdens de geboorte, hoe je bevalling vorige keer is verlopen, hoe je gehele bevalling nu verloopt, de grootte van je baby, de ingrepen die je krijgt tijdens de bevalling, de begeleiding van je zorgverlener en jouw lichaamsbouw. Het is onbekend hoe deze invloeden in de cijfers hierboven verschilden tussen de vrouwen die een knip kregen en de vrouwen die geen knip kregen. Daarom is het belangrijk om jouw situatie met je zorgverlener te bespreken en je vragen daar te stellen.

Wat kun je nog meer doen?

De enige manier om een totaalruptuur met zekerheid te voorkomen, is een keizersnede. Er is alleen geen bewijs dat een keizersnede de kans op incontinentie voor ontlasting verkleint. Met je zorgverlener kun je bespreken of een keizersnede in jouw situatie te overwegen is.

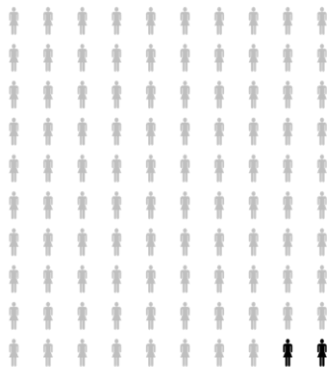
Bij een vaginale bevalling kun je een totaalruptuur meestal niet voorkomen. Wel kun je de kans erop kleiner maken door tijdens het persen warme washanden tegen het perineum te houden, verschillende houdingen aan te nemen en tijd te nemen voor de persfase. Vooral een langzame geboorte van het hoofdje is belangrijk. Probeer goed aan te voelen wat je lichaam aangeeft en alleen te persen als je baarmoeder dat ook doet. Als de huid snel oprekt, kun je zuchten in plaats van persen. Je verloskundige of arts kan je hier aanwijzingen over geven. Voor een rustige geboorte van de schouders kun je ook een wee wachten na de geboorte van het hoofdje, zodat je kindje niet in één wee geboren wordt. Het kan helpen om op handen en knieën te bevallen.

In de folder over inknippen en scheuren kun je meer lezen over hoe je scheuren kunt voorkomen.

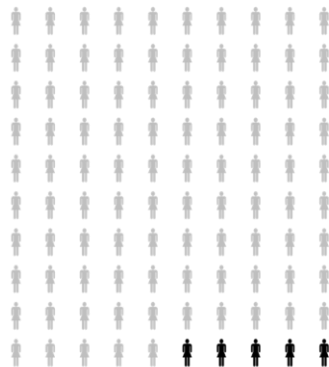
Wat zijn de mogelijke gevolgen van een totaalruptuur?

Een totaalruptuur geneest bij de meeste vrouwen goed, zonder dat ze hier klachten aan overhouden. In de eerste 3 maanden komen pijnklachten wel wat vaker voor dan bij vrouwen die een scheur of een knip hadden. Op latere leeftijd komt het niet kunnen ophouden van ontlasting vaker voor bij vrouwen die een totaalruptuur hebben gehad (5 op de 100 vrouwen) en nog iets vaker bij vrouwen die dit twee keer hebben meegemaakt (9 op de 100 vrouwen).

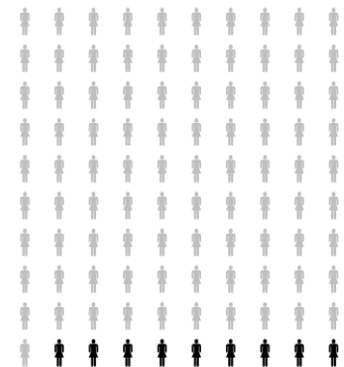
Hoeveel vrouwen hebben 20 jaar later last van **incontinentie voor ontlasting**?



Geen totaalruptuur: 2%
2 van de 100 wel
98 van de 100 niet



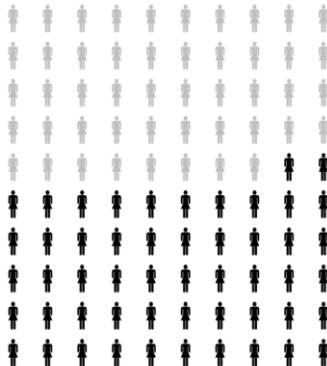
Eén keer een totaalruptuur: 5%
5 van de 100 wel
95 van de 100 niet



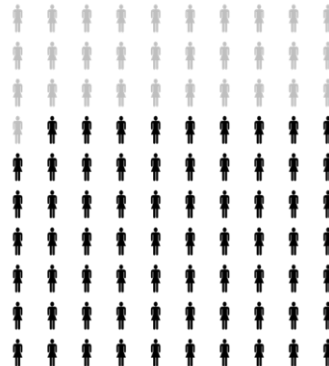
Twee keer een totaalruptuur: 9%
9 van de 100 wel
91 van de 100 niet

Het niet kunnen ophouden van windjes komt bij ongeveer de helft van alle vrouwen voor, of ze nu een totaalruptuur hebben gehad of niet. Het komt vaker voor bij vrouwen die een totaalruptuur hebben gehad (69 op de 100 vrouwen) en het meest bij vrouwen die dit twee keer hebben meegemaakt (77 op de 100 vrouwen).

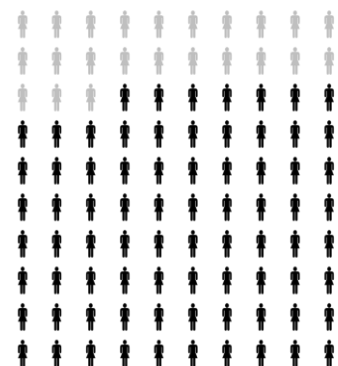
Hoeveel vrouwen hebben 20 jaar later last van **incontinentie voor windjes**?



Geen totaalruptuur: 52%
52 van de 100 wel
48 van de 100 niet



Eén keer een totaalruptuur: 69%
69 van de 100 wel
31 van de 100 niet



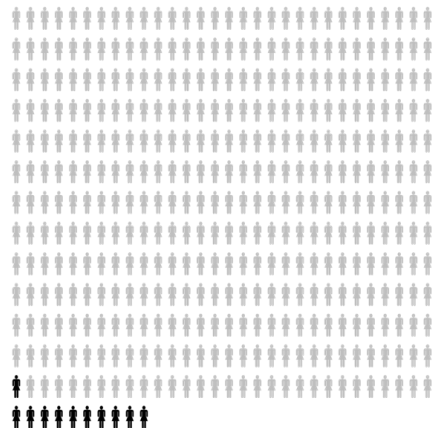
Twee keer een totaalruptuur: 77%
77 van de 100 wel
23 van de 100 niet

Vrouwen die twee keer een totaalruptuur hebben gehad, hebben dus de meeste kans op ongewild verlies van ontlasting of windjes op latere leeftijd. Daarom is het belangrijk om de kans op een tweede totaalruptuur zo klein mogelijk te maken. Dit kan met een knip, maar dus ook op andere manieren, zoals eerder en in de folder *'Inknippen en scheuren bij de bevalling'* uitgelegd.

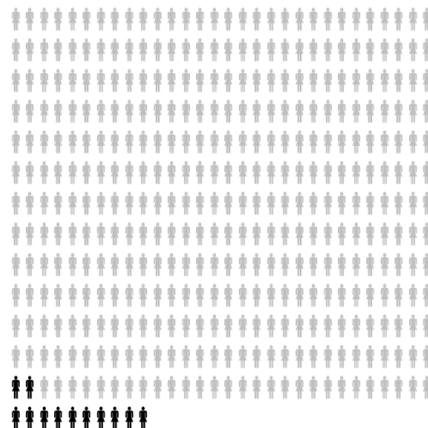
Jij beslist hierover zelf. Je zorgverlener kan je advies op maat geven, op basis van hoe jouw eerdere bevalling is verlopen en hoe ernstig de totaalruptuur was. Uiteindelijk beslis jij of je wel of geen knip wilt als je vaginaal bevalt. Een knip geeft dus waarschijnlijk minder kans op een totaalruptuur bij vrouwen die al eerder een totaalruptuur hebben gehad, maar de kans op klachten wordt maar een klein beetje kleiner. Je ziet dat in de diagrammen op de volgende pagina.

Van de 200 vrouwen die eerder een totaalruptuur hebben gehad en bij de tweede bevalling een knip krijgen, hebben 11 vrouwen last van het niet kunnen ophouden van ontlasting. Van de 200 vrouwen die bij de tweede bevalling geen knip hebben gekregen, gaat het om 12 vrouwen.

Hoeveel vrouwen die **eerder een totaalruptuur hadden**, hebben 20 jaar later last van **incontinentie voor ontlasting**?



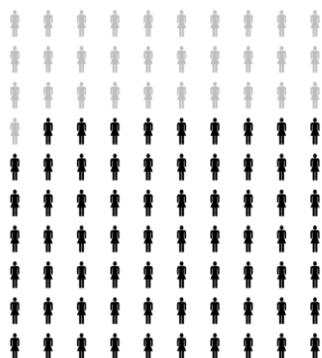
Wel een knip: 5,5%
11 van de 200 wel
189 van de 200 niet



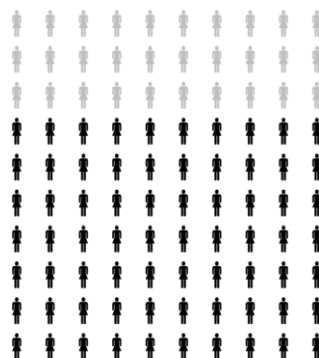
Geen knip: 5,8%
12 van de 200 wel
188 van de 200 niet

Van de 100 vrouwen die eerder een totaalruptuur hebben gehad en bij de tweede bevalling een knip krijgen, kunnen 69 windjes niet ophouden. Bij vrouwen die bij de tweede bevalling geen knip hebben gekregen, is dat bij 70 vrouwen het geval.

Hoeveel vrouwen die **eerder een totaalruptuur hadden**, hebben 20 jaar later last van **incontinentie voor windjes**?



Wel een knip: 69%
69 van de 100 wel
31 van de 100 niet



Geen knip: 70%
70 van de 100 wel
30 van de 100 niet

Mocht je nog vragen hebben, bespreek deze dan gerust met je verloskundig zorgverlener.