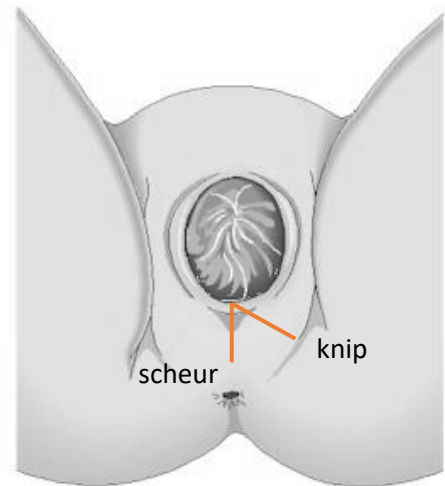


Informatie voor zwangere vrouwen over: *inknippen en scheuren bij de bevalling*

Wat is wat?

Op het moment dat je kindje geboren wordt, kan er meer ruimte nodig zijn in de vagina, bij de schaamlippen en bij het perineum. Het perineum zijn de spieren en de huid tussen de vagina en de anus. Als het weefsel vanzelf een stukje scheurt, noemen we dit een scheur en in medische termen 'ruptuur'. Meestal is dit in de vagina, soms een stukje van de schaamlippen en vaak ook bij het perineum. Als er ook een scheur ontstaat in de kringspier van de anus, noemen we dit een totaalruptuur. De spier van de anus is belangrijk voor het ophouden van windjes en ontlasting. Het kan nodig zijn om expres wat meer ruimte te maken. Dat wordt inknippen of een knip genoemd, in medische termen 'episiotomie'. In Nederland wordt een knip meestal schuin gezet (zie plaatje).



Waarom wordt er ingeknipt?

Een knip is lang niet altijd nodig. De laatste jaren wordt dit steeds minder vaak gedaan. De verloskundige of arts geeft tijdens de bevalling aan als hij/zij het nodig vindt om in te knippen. Zorgverleners verschillen hierin onderling. Niet iedere zorgverlener zal voor dezelfde reden willen inknippen. Redenen waarvoor inknippen volgens jouw zorgverlener nodig zou kunnen zijn, zijn:

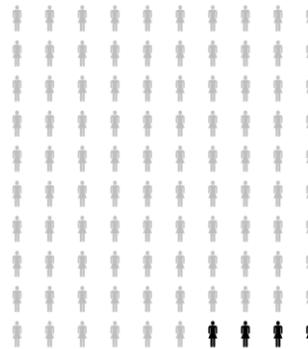
De hartslag van de baby is niet meer optimaal.		Door in te knippen, wordt je kindje een paar weeën eerder geboren.
Geboorte met een vacuümpomp.		Bij een geboorte met behulp van een vacuümpomp wordt het hoofdje snel geboren. Een totaalruptuur komt dan vaker voor. Een knip kan bij een vacuümbevalling de kans op een totaalruptuur kleiner maken.
Het persen duurt lang.		Als je al lang aan het persen bent, kan de kracht om te persen afnemen. Soms heeft de baarmoeder ook niet zoveel kracht meer. Als je kindje al bijna geboren is, kan een knip ervoor zorgen dat je kindje een paar weeën eerder geboren wordt.
Voorkómen van scheuren.		Het kan zijn dat je bij je vorige bevalling een grote scheur had of dat de zorgverlener denkt dat het weefsel ver gaat scheuren. Soms wordt er dan een knip gezet om de kans op te ver scheuren te verkleinen.

Voorkomt een knip een totaalruptuur?

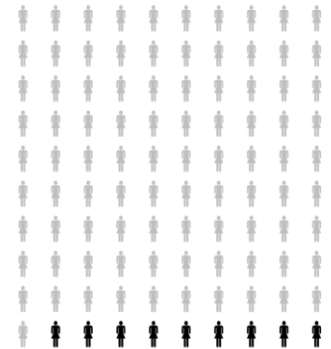
Bij een spontane geboorte is het onduidelijk of een knip een totaalruptuur kan voorkomen. Bij sommige vrouwen zal een knip een kleinere kans geven op een totaalruptuur en bij andere vrouwen net een grotere kans. Het is moeilijk om te weten bij wie wat zal gebeuren.

Bij een geboorte met een vacuümpomp is er een grotere kans op een totaalruptuur vergeleken met een spontane geboorte. Vrouwen die van hun eerste kindje bevallen, hebben iets minder vaak een totaalruptuur als ze een knip krijgen, dan wanneer ze zonder knip bevallen. Een knip verlaagt dus de kans bij een vacuümbevalling, maar een knip kan een totaalruptuur niet bij iedereen voorkomen.

Hoeveel vrouwen die m.b.v. een vacuümpomp van hun eerste kind bevallen, krijgen een **totaalruptuur**?



Wel een knip: 3,6%
4 van de 100 wel
96 van de 100 niet

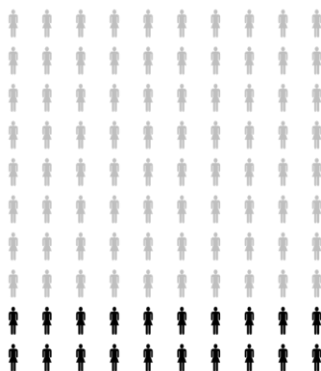


Geen knip: 9,1%
9 van de 100 wel
91 van de 100 niet

Klachten na een knip of scheur

Een scheur komt vaak voor en geneest bij de meeste vrouwen zonder problemen. Vooral de eerste dagen kan de genezing pijnlijk zijn. Een knip geeft bij de meeste vrouwen meer klachten dan een scheur, maar een totaalruptuur geeft vaker wat meer klachten dan een knip.

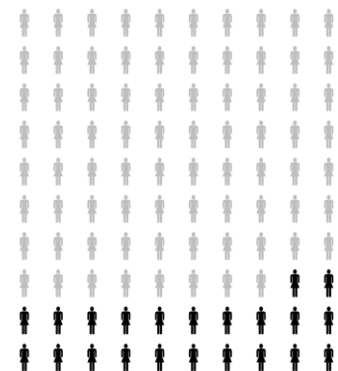
Hoeveel vrouwen hebben na 3 maanden nog veel last van **pijnlachten**?



Knip: 20%
20 van de 100 wel
80 van de 100 niet



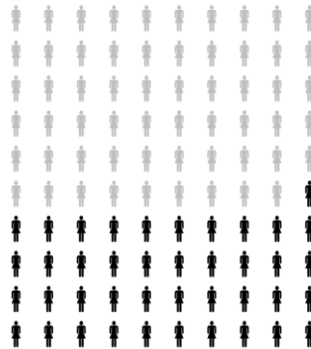
Scheur: 11%
11 van de 100 wel
89 van de 100 niet



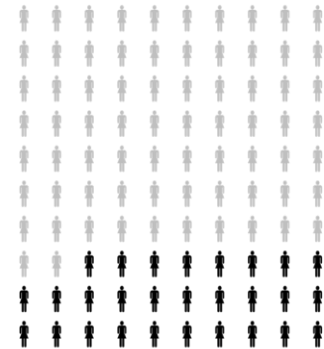
Totaalruptuur: 22%
22 van de 100 wel
78 van de 100 niet

Vrouwen die een knip hebben gekregen, hebben vaker last van pijn bij het perineum en pijn bij het vrijen, dan vrouwen die een scheur hadden. Ook hebben ze iets vaker een minder sterke bekkenbodem na de bevalling. Een scheur geeft dus meestal minder klachten dan een knip. Een bekkenbodempysiotherapeut kan je helpen als je problemen ervaart met je herstel.

Hoeveel vrouwen vinden het na 3 maanden moeilijk hun **bekkenbodem goed aan te spannen**?



Wel een knip: 41%
41 van de 100 wel
59 van de 100 niet

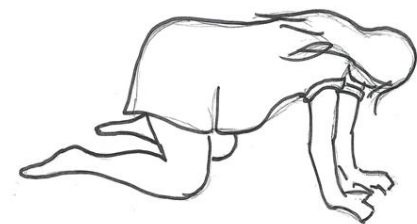


Geen knip: 28%
28 van de 100 wel
72 van de 100 niet

Wat kun je doen om een scheur of knip te voorkomen?

Er zijn verschillende manieren om de kans op scheuren of het krijgen van een knip kleiner te maken. Helemaal voorkomen van scheuren is bij veel vrouwen niet mogelijk, maar je kunt er wel wat aan doen om de kans kleiner te maken.

De lichaamshoudingen die je aanneemt kunnen invloed hebben op het verloop van de bevalling. Het bekken waar je kindje doorheen geboren gaat worden, bestaat uit botten die kunnen bewegen. Als je stil op je rug in bed ligt, is er minder beweging mogelijk in het bekken. Daarnaast maakt rugligging de opening van je bekken een stukje kleiner. Het is daarom goed om je houdingen zoveel mogelijk af te wisselen en veel houdingen aan te nemen waarbij je bekken vrij is. Voorbeelden zijn: staan, over een bed leunen, hurken en op



handen en knieën. Als je moe wordt, is uitrusten op bed prettig. In zijligging is er meer ruimte in het bekken dan in rugligging. Omdat het gebruik van verschillende houdingen het gemakkelijker maakt voor je kindje om geboren te worden, is er minder kans dat een knip nodig is om de bevalling te versnellen. Ook is er minder kans op een totaalruptuur dan wanneer je liggend op je rug bevalt.

Naast het geven van meer ruimte voor de geboorte van je kindje, is het belangrijk dat je kindje niet té snel geboren wordt. Op de baarkruk gebeurt het vaker dat een kindje snel geboren wordt. Probeer goed aan te voelen wat je lichaam aangeeft en alleen te persen als je baarmoeder dat ook doet. Een langzame geboorte van het hoofdje is belangrijk om scheuren te voorkomen. Je kunt aan je zorgverlener vragen om hier goed op te letten en je erbij te helpen. Zelf kun je proberen het rekken van de vagina en het perineum niet te snel te laten gebeuren door minder hard te persen als je voelt dat het snel gaat. Op de baarkruk kan het laatste stukje soms wat te snel gaan.

Tip: Op

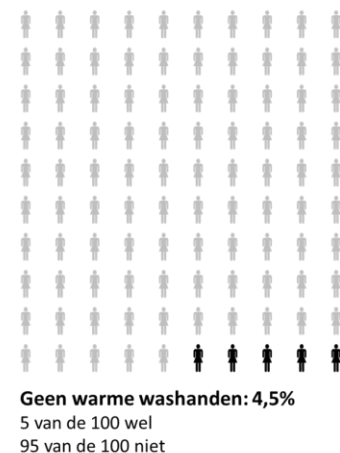
<https://deverloskundige.nl/over-de-verloskundige/subtekstpagina/186/bevallingshoudingen/>
kun je een folder downloaden over houdingen tijdens de bevalling.

Als het laatste stukje juist heel moeilijk gaat, omdat je huid heel sterk is, kun je de geboorte bevorderen door op handen en knieën te gaan zitten en één voet plat op het bed te zetten (zoals in het plaatje hierboven, maar dan met één voet naar voren gezet). Het gebruik van warme washanden bij de vagina en het perineum verzacht de pijn. Het verkleint ook de kans op een totaalruptuur, zoals je in de diagrammen hiernaast kunt zien. Vraag je zorgverlener al meteen vanaf het begin van de uitdrijving een warme washand tegen je schaamlippen en perineum te houden.

Zoals eerder beschreven, kan een te lage of te hoge hartslag van je kindje een reden zijn om een knip te zetten. Een knip kan er dan voor zorgen dat je kindje sneller geboren wordt. Aan de andere kant kun je je kindje juist ook in de baarmoeder meer tijd geven om de hartslag te laten herstellen. Hiervoor kun je het beste op handen

en knieën gaan zitten of, als dat niet mogelijk is, op je zij gaan liggen. Dan wordt de placenta het beste doorbloed. Daarnaast is het goed om dan een paar weeën niet mee te persen, maar er doorheen te zuchten. Hierdoor zal waarschijnlijk de hartslag van je kindje herstellen en is een knip mogelijk minder snel nodig.

Hoeveel vrouwen hebben een **totaalruptuur**?



Welke keuzes kun jij maken?

Op het moment dat je kindje geboren gaat worden, zal je verloskundige of arts inschatten of een knip nodig is. Het is het fijnst als je al voor de geboorte met je zorgverlener hebt kunnen praten over redenen om een knip te zetten en de mogelijkheid hebt gehad om toestemming te geven. Een zorgverlener mag niet inknippen zonder jouw toestemming. Hierover praten kan in de zwangerschap of aan het begin van de bevalling. Je kunt je wensen opschrijven op papier en daarin aangeven bij welke redenen je wel en bij welke je geen toestemming geeft voor een knip. Je kunt ook de alternatieven beschrijven die je zou willen gebruiken, zoals beschreven in deze folder.

Er is altijd de mogelijkheid om een knip te weigeren als je het idee hebt dat het niet nodig is. Als je twijfelt, stel dan in ieder geval vragen, zoals: 'Wat is de reden?', 'Wat gebeurt er als er niet wordt ingeknipt?', 'Wat zijn de alternatieven?'. Daarnaast kun je alternatieven die in deze folder eerder zijn beschreven, aandragen en vragen of die op dat moment mogelijk zijn.

Tip: Meer informatie over het herstel van de bekkenbodem en wat je zelf kunt doen, kun je vinden op <https://deverloskundige.nl/over-de-verloskundige/subtekstpagina/301/net-bevallen-hoe->