



TRIP DOWN UNDER

Wat is de schade na de bevalling?

Zo, die bevalling zit erop. Plassen, zitten en dat maandverband maatje matras zijn nog even doorbijten, maar daarna gaat het vast snel beter met je 'onderkantje'. Toch?

TekstMarloes Berghege



‘Ik denk dat je last hebt van dat flapje.’ Sorry. Wacht even. *Rewind.* Flapje?! Ik lig bij de huisarts met mijn benen wijd. Mijn bevalling is inmiddels tweeënhalve maand geleden en sinds een aantal dagen voel ik irritatie. Alsof er iets is met mijn hechtingen. Misschien waren die toch niet zo oplosbaar als mij beloofd was? Ik heb geen idee, want na de kraamweek heeft er nooit meer iemand goed naar mijn vagina gekeken, inclusief ikzelf. En nu blijkt er dus een ‘flapje’ te zitten? Omdat ik het woord flapje erg interpretatiegevoelig vindt als het op de vagina aankomt, vraag ik de huisarts iets duidelijker te zijn. Veel duidelijker wordt het helaas niet en ik word naar huis gestuurd met een nieuw complex en het advies om flink te smeren met vaseline. De dagen die volgen hang ik wijdbeens boven spiegels en google ik me suf. Ik vind verdacht weinig informatie. Ik kan toch niet de enige zijn die dit heeft? En wat moet ik ermee? Moet er niet iets aan gedaan worden? Ik besluit eens rond te vragen bij de vrouwen om me heen die ook

een bevalling hebben doorstaan. Mijn verhaal blijkt vooral voor veel hilariteit te zorgen. Ik ben een gekkie, dat ik het tijdens de koffie eens even lekker over onze vagina’s wil hebben. Maar is het niet juist gek dat we het er niet over hebben?

VRAGEN NAAR JE VAGINA

Het ‘hush-hush’ gedrag rondom de vagina viel me al op in mijn kraamweek. Zo refereerde de kraamzorg bij de dagelijkse check van mijn hechtingen naar mijn vagina als mijn ‘onderkantje’. In eerste instantie dacht ik dat ze die term gebruikte omdat de anus er ook bij hoort, maar nee: mijn vagina bleek ‘zij die niet genoemd mag worden’. Toch apart als je net een hele dag in je naakte alles in het ziekenhuis hebt rondgelopen, eindigend met je benen in de beugels en een heel medisch team ervoor. En dan kom je thuis en krijgt je vagina een naam die in de tenenkrommende categorie ‘voorbips’ van juf Ank uit *De luizenmoeder* valt. Ook het kraambezoek hield de kaken stijf op elkaar. Of onze dochter goed sliep? Hoe het moederschap tot nu toe beviel? Of het goed ging met de borstvoeding? Maar niemand die vroeg hoe het met mijn vagina ging. Terwijl die toch echt een pittige tijd achter de rug had. En natuurlijk: ik begrijp dat een oom, neefje of collega niet staat te springen om te informeren naar de status van mijn vagina. Maar ook met vriendinnen werd het nagenoeg niet besproken. Als ik mijn vriendinnen er nu naar vraag, komen we erachter dat we allemaal een grote behoefte hadden om ervaringen van anderen te horen. Maar deze met elkaar uitwisselen, ho maar. ‘Na mijn bevalling heb ik nog nooit zo veel gegoogeld. Ik dompelde me onder in de meningen van mensen die ik niet kende in plaats van er een gesprek over te hebben met mijn vriendinnen,’ geeft een van hen toe. Wat is dat toch? Je hoeft je toch niet te schamen voor je vagina en de vragen die je daarover hebt? Die geslotenheid kan

druk op je bekkenbodem, die al die maanden als een trampoline is geweest en al je ingewanden én de baarmoeder met baby, placenta en vruchtwater, heeft getild. Dat zijn heel wat extra kilo's. Dus je ziet ook klachten bij vrouwen die een keizersnee hebben gehad.' Niemand is dus *off the hook*. Na een zwangerschap en wat voor bevalling dan ook, moet je altijd alert zijn op klachten.

Niemand vroeg hoe het met mijn vagina ging, terwijl die toch echt een pittige tijd achter de rug had

grote gevolgen hebben. Na de kraamweek en die eerste paar weken verdwijnen de kraam- en verloskundige zorg weer naar de achtergrond en val je wat dat betreft in een gat. Je moet dan zelf in actie komen als je vermoedt dat er iets niet goed gaat met je herstel. Maar als het nooit open wordt besproken, hoe kun je dan weten wat normaal is en wat niet? En durf je dan überhaupt wel om hulp te vragen?

ALS EEN TRAMPOLINE

Ik vraag verloskundige Judith de Jong van Femme-Amsterdam hoe lang het herstel van de vagina na de bevalling precies duurt. Helaas is daar geen eenduidig antwoord op. Iedereen herstelt anders en de ene bevalling is de andere niet. Wat De Jong wel kan zeggen, is dat er tijdens de bevalling dingen zijn die ervoor kunnen zorgen dat het herstel langer duurt. Langer dan een uur persen, een wat zwaarder kind, een knip, een sub- of totaalruptuur of het gebruik van een vacuümpomp kunnen allemaal gevolgen hebben voor het herstel. En wat ook belangrijk is om te onthouden, is dat het herstel van de vagina niet alleen te maken heeft met een vaginale baring. De Jong: 'Het herstel van de vagina is niet alleen van de bevalling, maar ook van het dragen. Die negen maanden zwangerschap geven veel

DE EERSTE SYMPTOMEN

Natuurlijk trek je bij heftige pijn of bloedverlies aan de bel. Maar er zijn ook veel klachten die minder dramatisch zijn. Toch moet je die niet wegwuiven onder het mom van 'hoort erbij' of 'moet ik even doorheen'. Dat zware baksteengevoel tussen je benen of urineverlies bijvoorbeeld. Over dat laatste wordt vaak wat lacherig gedaan, maar bekkenfysiotherapeute Anna Keijsers van Da Costa Fysiotherapie legt uit dat urineverlies een van de eerste symptomen is die erop wijzen dat er iets nog niet helemaal goed zit in de bekkenbodem. Urineverlies bij niezen, sporten of bijvoorbeeld het toilet net niet kunnen halen: niet oké. Hetzelfde geldt voor de ontlasting. Kun je scheetjes niet ophouden? Wacht niet, maar schakel een specialist als een bekkenfysio in. Niet de leukste afspraken – ik laat ook liever mijn nagels doen – maar belangrijk, want je wilt er toch weer vanaf?

Voor een goed herstel raden De Jong en Keijsers iedere vrouw die is bevallen aan

om haar bekken te laten controleren. Het bekken heeft een grote centrale rol in ons lichaam en een heleboel spieren zijn erop aangesloten. Ook rugklachten die je misschien niet snel aan het herstel van je vagina koppelt, kunnen vanuit het bekken komen. Keijsers: 'De bekkenbodem is maar een klein onderdeel van je bekken. Aan de voorzijde van het bekken hechten de rechte buikspieren aan het schaambeent vast en aan de achterkant van het bekken de rugspieren. Die drie dingen samen zorgen voor een goed functionerend bekken. Op het moment dat één van die drie zwak is, lijden de anderen eronder. Bij urineverlies kijk ik bijvoorbeeld ook met een echo of de buikwand goed functioneert en of de diastase (de ruimte tussen de linker- en rechterhelft van de rechte buikspieren, red.) gesloten is. Want als je buikspieren niet goed functioneren, moet de bekkenbodem daarin compenseren. Het hele gebied moet bekeken worden, want het is echt een combinatie van die drie elementen.'

WEER GEWOON DOEN

Om urineverlies lachen we nog, maar over seks hebben we het liever helemaal niet, merk ik. Terwijl seks na de bevalling best een ding kan zijn. Vrouwen nemen het vaak voor lief dat het pijn doet. Het kan inderdaad wat gevoelig zijn, maar dat hoort snel weg te gaan. De Jong: 'Als seks niet lukt na twaalf weken of als het nog steeds pijnlijk is na drie of vier keer, bel dan je verloskundige voor een doorverwijzing naar een gynaecoloog. Ook na de eerste zes weken.' Seks is zeker belangrijk, maar niet iets waar je na je bevalling maar weer aan begint omdat het hoort. Mijn vriendinnen zeggen stuk →



voor stuk dat ze de eerste keer na de bevalling achteraf te snel vonden. Ze deden het omdat ze vonden dat het wel weer tijd werd. Dat gaf best wat pijnklachten, terwijl ze die nu, een aantal maanden later, niet meer hebben. Je seksleven mag best rustig op gang komen na het krijgen van een kind. Neem je tijd, luister naar je gevoel en maak het bespreekbaar. Waren mijn vriendinnen en ik openhartiger geweest, dan hadden we geweten dat we echt niet meteen weer lagen te konijnen én dat onze partners ons echt wel de tijd hadden willen geven. En ik snap het volledig. Het duurt lang, dat herstel. Langer dan je denkt. Ik keek ontzettend uit naar mijn bevalling, omdat ik daarna weer 'lekker mezelf kon zijn'. Wist ik veel. Het herstel is vaak frustrerend en bloedirritant. Keijsers: 'Iedereen wil snel weer door met alles, maar alleen al hormonaal duurt het, nadat je gestopt bent met borstvoeding geven, nog zes maanden voordat het hormonale proces is afgebouwd. Tot die tijd ben je sneller vatbaar voor blessures, minder krachtig, kun je nog kleine vetjes houden en ben je gewoon nog niet helemaal de oude.' In die negen maanden op, negen maanden af zit dus zeker een kern van waarheid. Ieders herstel gaat op zijn eigen tempo. Als je elke maand weer meer aankunt en je hebt geen pijn, dan weet je dat het de goede kant opgaat.

VAGINA 2.0

Goed verhaal, maar ik zit nog steeds met een flapje. De Jong en Keijsers kijken er niet heel erg van op. Het zou een overblijfsel kunnen zijn van de plooi van mijn maagden-

vlies. Nou dacht ik zelf dat ik die al een tijd kwijt was, dus het unheimliche gevoel blijft. De Jong regelt een doorverwijzing naar de gynaecoloog. Fijn. Ik ben blij dat ik niet mijn schouders heb opgehaald en ben blijven doorvragen. En tja, nu weet iedereen dat ik een flapje heb. Dus? Ik vind dat niets om me

Na mijn bevalling kon ik weer 'lekker mezelf zijn'. Wist ik veel. Het herstel duurt veel langer dan je denkt

voor te schamen. Had ik dat wel gedaan, daardoor niets durven zeggen, dan had er binnenkort ook geen specialist naar gekeken. Mijn vagina gaat misschien nooit meer hetzelfde worden als voor de bevalling, maar een goed functionerende vagina zonder klachten, lijkt mij een normaal streven. Voor iedereen. *Vagina 2.0, here I come!*

NB: Hoe het verder ging met mijn flapje? De gynaecoloog constateerde inderdaad dat er overblijfselen van mijn maagdenvlies door de bevalling meer naar voren zijn gekomen. Ze vond ook dat het litteken van mijn bevalling erg stug was. Dit in combinatie met het flapje kan inderdaad klachten geven. Mijn bevalling is nu vijf maanden geleden en hormonaal ben ik nog aan het herstellen en ook dat kan effect hebben op het litteken en de soepelheid daarvan. Om die reden wacht de gynaecoloog nog twee maanden af. Bij geen verbetering gaan ze klieven, een kleine ingreep om het litteken te corrigeren en hopelijk zo de klachten weg te nemen. Het flapje krijgt dus nog een staartje. •

