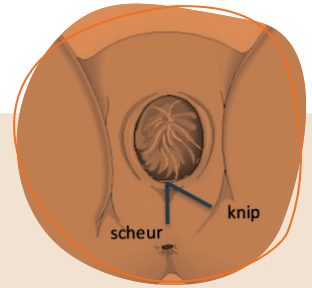


# Inknippen en scheuren bij de bevalling



## Wat is wat?


Op het moment dat je baby 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 bij een stukje van de schaamlippen en bij het perineum. Als er ook een scheur ontstaat in de kringspier van de anus, noemen we dit een totaalruptuur. 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 waarom inknippen volgens jouw zorgverlener nodig kan zijn, lees je in onderstaand overzicht.

	<b>De hartslag van de baby is niet meer optimaal</b>	Door in te knippen, wordt de baby een paar weeën eerder geboren.
	<b>Geboorte met een vacuümpomp</b>	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.
	<b>Het persen duurt lang</b>	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 de baby al bijna geboren is, kan een knip ervoor zorgen dat de baby een paar weeën eerder geboren wordt.
	<b>Voorkomen van scheuren</b>	Sommige zorgverleners vinden het zetten van een knip belangrijk om scheuren te voorkomen. Het kan zijn dat je bij je vorige bevalling een grote scheur had of dat de zorgverlener denkt dat het weefsel ver gaat scheuren. Hierin zijn grote verschillen tussen zorgverleners. Andere zorgverleners vinden dit geen redenen om in te knippen.

## 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.

## Geboorte met een vacuümpomp

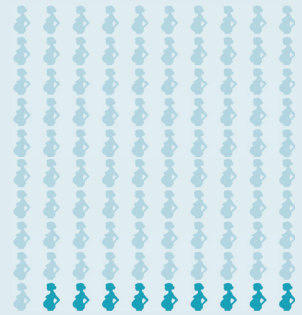
Bij een geboorte met een vacuümpomp is er een grotere kans op een totaalruptuur vergeleken met een spontane geboorte. Vrouwen die voor het eerst bevallen, hebben iets minder vaak een totaalruptuur als ze een knip krijgen, dan wanneer ze zonder knip bevallen. Een knip verlaagt dus de kans bij een vacuümbevalling, 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**?

Vrouwen die van hun eerste kind bevallen hebben met een knip 4% kans op een totaalruptuur. Bij vrouwen zonder knip is de kans 9%.



**Wel een knip: 4%**  
4 van de 100 wel | 96 van de 100 niet



**Geen knip: 9%**  
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 normale scheur, maar een totaalruptuur geeft vaker wat meer klachten dan een knip.



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



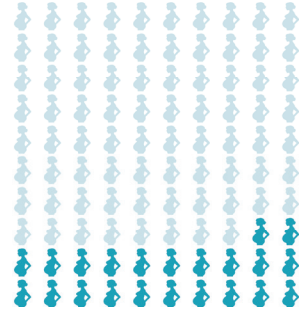
**Knip: 20%**

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 kregen, hebben vaker last van pijn bij het perineum en pijn bij het vrijen, dan vrouwen die een normale scheur hadden. Ook hebben ze iets vaker een minder sterke bekkenbodem na de bevalling. Een normale 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

### Tip

Meer informatie over het herstel van de bekkenbodem en wat je zelf kunt doen, [kun je vinden op deverloskundige.nl](https://www.kunjevindenopdeverloskundige.nl).

## 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.

De lichaamshoudingen die je aanneemt kunnen invloed hebben op het verloop van de bevalling. Het bekken waar de baby 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 zitten. Als je moe wordt, is uitrusten op bed prettig. In zijligging is er meer ruimte in het bekken dan in rugligging. Op <https://deverloskundige.nl/over-de-verloskundige/subtekstpagina/186/bevallingshoudingen/> kun je een folder downloaden over houdingen tijdens de bevalling.

Omdat het gebruik van verschillende houdingen het gemakkelijker maakt voor de baby 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, is het belangrijk dat je baby niet té 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 extra 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.

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 hieronder, maar dan met één voet naar voren gezet).



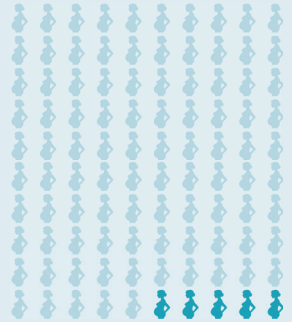
## Hoeveel vrouwen hebben een **totaalruptuur** met het gebruik van **warme washanden**?

### Tip

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.



**Wel warme washanden: 2%**  
2 van de 100 wel | 98 van de 100 niet



**Geen warme washanden: 5%**  
5 van de 100 wel | 95 van de 100 niet

## Een te lage of te hoge hartslag van de baby

Zoals eerder beschreven, kan een te lage of te hoge hartslag van je baby een reden zijn om een knip te zetten. Een knip kan er dan voor zorgen dat je baby sneller geboren wordt. Aan de andere kant kun je je baby 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 herstelt waarschijnlijk de hartslag van de baby en is een knip mogelijk minder snel nodig.

## Welke keuzes kun jij maken?

Op het moment dat je baby geboren gaat worden, zal je verloskundige of arts inschatten of een knip nodig is. Een zorgverlener mag niet inknippen zonder jouw toestemming. 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. Dit 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 vragen of er alternatieven beschikbaar zijn.

## Meer informatie

Als je nog vragen hebt, kun je altijd terecht bij je verloskundige of arts.