

Pijn

bij het plassen



Wiki - Foto Benjamin Gimmel

Duidt dat altijd op
Blaasontsteking?
..... Of toch niet?

Termen :

- *vulva = plessertje = poes = spleetje = kutje = voorhof van de vagina.*
- *vulvitis = irritatie of ontsteking van de vulva*
- *blaasontsteking = ontsteking van de urinewegen. Daarom spreken we liever over een urineweg-infectie, omdat niet steeds goed valt uit te maken of alleen het onderste deel van de urinewegen ontstoken is, of ook nog hoger. Daarom is dit een aandoening, die altijd heel serieus genomen moet worden.*

Pijn bij het plassen komt geregeld bij kinderen voor, vooral bij meisjes.

Vaak wordt dan eerst gedacht aan een blaasontsteking, zodat een plasje naar de dokter wordt gebracht, die met een chemisch stripje bekijkt of er inderdaad aanwijzingen zijn voor een ontsteking van de urinewegen. En als dat “toch wel wat aanwijzingen voor een blaasontsteking” laat zien, dan worden er antibiotica voorgeschreven en gaat ook een zogenaamde ‘blaasontsteking’ daarmee vaak over.

Ondanks de waarde op dat laboratoriumstripje blijkt het vaak toch helemaal niet om een blaasontsteking te gaan als een meisje klaagt over ‘pijn bij het plassen’, en is er dus ook geen antibioticum nodig. Want als je goed naar het verhaal luistert hoor je **geen** van de typische **klachten van een blaasontsteking**, zoals pijn in de onderbuik, pijnlijke aandrang om te moeten plassen, en heel vaak moeten plassen.

En als je even de tijd neemt voor een onderzoekje, dan blijkt er sprake te zijn van irritatie / ‘ontsteking’ van de voorhof van de vagina, dus zeg maar, van het spleetje tussen de schaamlippen, dat officieel wordt aangeduid met de naam ‘vulva’ (voor de verschillende andere namen ervan: zie onderaan). Als dat spleetje ontstoken is, spreek je van vulvitis. Als urine daar langs loopt, doet het zeer omdat urine relatief zout is en daardoor het geïrriteerde en gevoelige slijmvlies prikkelt.

Hoe herken je vulvitis?

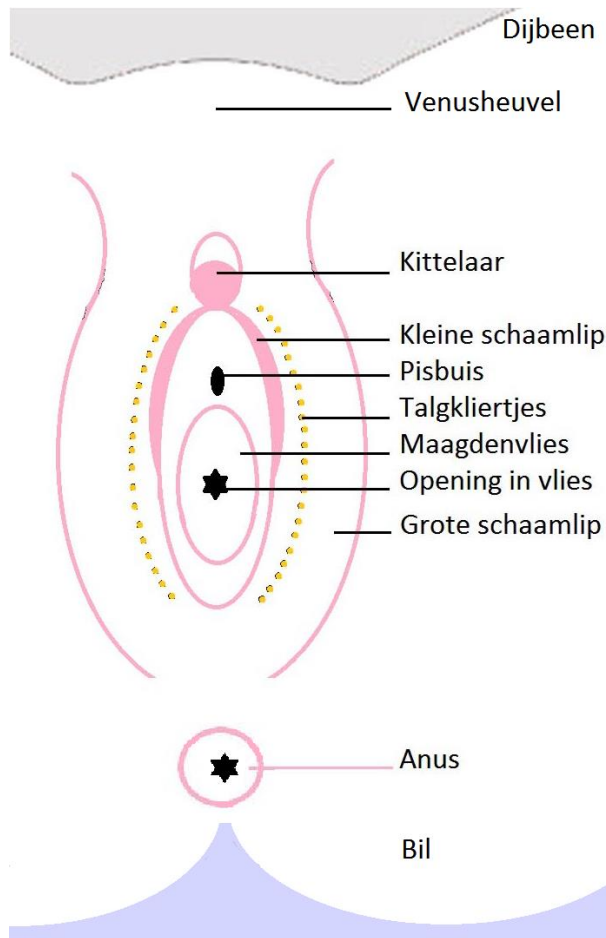
Als je de schaamlippen voorzichtig met twee vingers spreidt, zie je dat het slijmvlies ertussen roder is dan anders. Vaak zie je ook wat pussig slijm. Meestal had je dat als moeder ook al eerder gemerkt aan groen/gele vlekjes in het slipje van het meisje. Zo iets stinkt vaak ook een beetje, zodat er extra hygiënische maatregelen getroffen worden: vaker een schoon broekje aan en het frequent wassen van de vulva. En met dit laatste gaat het fout!

En eigenlijk was het al eerder fout gegaan, namelijk door een zogenaamd ‘goede verzorging’ van het spleetje. Want tegenwoordig is minstens eenmaal per dag onder de douche gaan normaal. En daar worden er allerlei middeltjes bij gebruikt, die in reclames zijn aangeprezen om het douchen nog lekkerder, nog ‘hygiënischer’ en nog welriekender te laten verlopen: allerlei zeepjes, douche-gels en soorten doucheschuim.

Wat er echter gebeurt door de vulva dagelijks te wassen met bijvoorbeeld een washandje, is dat je daarmee ook alle natuurlijke bescherming, welke door de vulva zelf geproduceerd wordt, wegpoetst. Richt je daarbij ook nog de douchestraal op de vulva, dan blijft er met die zeep, doucheschuim en dergelijke, van het natuurlijke bescherm laagje op huid en slijmvlies nauwelijks wat over – en krijgen ongewenste bacteriën alle kans. En bacteriën zijn er van nature op die plek massaal, huidbacteriën en darmbacteriën, waaronder ook enkele soorten die zich heerlijk kunnen nestelen in het – door de wasbeurten – onbeschermd slijmvlies. Hoe dit er praktisch uitziet, kun je op de volgende bladzijde bekijken.

Waaruit bestaat de natuurlijke bescherming van de vulva?

Als je de vulva heel goed bekijkt (zie afbeelding), dan zie je net buiten de kleine schaamlippen een heel dunne omlijsting van iets wittere puntjes. Dat zijn de minuscule uitgangetjes van talgkliertjes, die zorgen voor een natuurlijk beschermend vetlaagje.



Vulva van kind op de rug, beentjes gespreid.

Als je dat een week niet wast, dan zie je ook duidelijk wat van dit smeer tussen de schaamlippen zitten. Dat riekt wat, uit zichzelf, én door geringe groei van goedaardige bacteriën.

Voor veel moeders is dit echter een aanleiding om “hygiënische maatregelen te nemen”, dus extra wassen – met dus vaak het averechtse gevolg in de vorm van vulvitis, vieze pusvlekjes in de slip, waarna nog eens extra gepoetst gaat worden – met dus klachten als gevolg.

Vulvitis wordt heel vaak niet herkend, niet door moeder en vaak ook niet door de dokter, die het veelal te druk heeft om rustig de tijd te nemen om de vulva te bekijken. En je moet daar rustig de tijd voor nemen, want bij moeder en dochter (en soms zelfs bij de dokter) is er sprake van enige gêne, en dus terughoudendheid, die eerst met rustige woorden overwonnen moet worden. En ja, dat kost tijd.

Maar je kunt als moeder zelf al het nodige constateren. Natuurlijk door eerst eens rustig te kijken hoe zo'n vulva er in gezonde staat uitziet. Daarbij is het ook goed om je dochtertje met een spiegelkje mee te laten kijken – zeker als ze wat ouder is (bv vanaf acht jaar). Als je dat goed gezien hebt, kun je het ook goed vergelijken met een situatie waarin de vulva pijn doet.

Er is nog een duidelijk verschijnsel, waarin vulvitis zich onderscheidt van een blaasontsteking : in beide gevallen doet het plassen pijn. Dat probeer je te voorkomen door het plassen uit te stellen. Een meisje met vulvitis houdt de plas daarom lang op – en kan dat ook – omdat ze opziet tegen de pijn van het plassen. Een meisje met blaasontsteking daarentegen (zie het betreffende flipboekje op deze website) lukt dit totaal niet – zij moet meestal juist heel vaak plassen, en kan het niet ophouden, ondanks de pijn. De behandeling hiervan is wezenlijk anders dan van vulvitis.

Maar die laboratoriumtest met zo'n stickje in de urine dan?

Die test constateert alleen maar dat de plas in aanraking is geweest met ontstekingsvocht. Zo'n test zegt alleen wat over de urine en de urinewegen, indien er geen vulvitis is. Want een plas die langs ontstoken schaamlippen stroomt raakt door het pussige slijm in de vulva verontreinigd, zodat die plas als hij eenmaal in het laboratoriumpotje zit, tekenen van ontsteking vertoont – maar niet van de blaas!

Het is dan ook niet voor niets, dat bij het aanreiken van dat potje aan de patiënt een nogal onhandig klinkende instructie wordt gegeven voor het opvangen van een plas: “Halverwege de plas het potje even in de straal houden”. Op het moment dat van een volle blaas de helft van de urine langs de vulva is gestroomd, is deze daardoor wat schoon-

gespoeld – dat is dus dat is het beste moment om wat urine op te vangen. Aan het begin en eind van de plas zit er meer verontreiniging door pussig slijm van de vulva bij. Dus die instructie is op zich logisch, en bij grotere kinderen ook wel te doen. Maar bij jonge kinderen is dit een stuk lastiger, omdat hun plasjes zoveel kleiner zijn.

Overigens zijn die plasjes bij een blaasontsteking (door de frequente aandrang) nóg kleiner, wat het soms bijna ondoenlijk maakt om deze instructie goed uit te voeren.

Hoe dien je de vulva dan wel te verzorgen?

- Het zou eigenlijk heel normaal moeten zijn om als moeder af en toe de vulva van je dochttertje te inspecteren, om kijken of alles in orde is. Bij een meisje dat nog niet zindelijk is, kan dat bijna automatisch gebeuren, maar later bij klachten van jeuk of pijn zeker ook.
- Als dit dan ook af en toe gebeurt is een kind ook vertrouwd met deze handeling, waardoor ook een eventuele inspectie door de dokter minder bedreigend zal zijn.
- Er is weinig op tegen om een kind dagelijks even onder de douche te zetten – hoewel alle mensen tot twee generaties terug een wekelijkse wasbeurt voldoende vonden. En als je je kind leert, om dan even haar spleetje met water schoon te spetteren (niet met de directe douchestraal) dan is daar niets tegen. Maar vermijdt douchegel, doucheschuim, zeep en dergelijke bij, en zeker in de vulva. Overigens zijn er ook veel mensen (en dus kinderen) van wie ook de gewone huid niet goed tegen zeep kan (zie webpagina 'huidverzorging').
- De vulva niet poetsen, niet met een washandje, en om te drogen ook niet met een handdoek, maar gewoon rustig droogdeppen.
- Een meisje moet al heel vroeg leren om na de stoelgang (= poepen) met toiletpapier van voor naar achter te vegen, en dat eenmalig per papiertje. Dit om te vermijden, dat ontlasting in het spleetje komt, want ontlasting zit stampvol bacteriën die ontsteking kunnen veroorzaken.
- Mocht er toch vulvitis zijn ontstaan, vraag je dan af of je niet toch te drastisch bent geweest in je hygiënische maatregelen? In dat geval dien je die maatregelen wat te versoepelen. Om de irritatie in het spleetje weer een beetje tot rust te brengen kan je gedurende enkele dagen dagelijks of tweemaal daags wat neutrale waterige crème aanbrengen. Een recept staat hieronder.
(Gewone crème, en zeker zalf, houden niet op het vochtige slijmvlies).

R/ Basis pro unguentum lanette	15 gr
aqua	84 gr
solutio methylparabeni 15%	1 cc
fla pot dunne crème	100 gr

Blz 1: Zomaar een foto van meisjes. Deze is genomen door Benjamin Gimmel, BenHur - FreePiP (Free Pictures Project), CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=88683>