

“De meeste vrouwen durven er met niemand over te praten”

Groot taboe: spataderen op je schaamlippen

Dat je tijdens de zwangerschap spataderen op je benen kunt krijgen, weet vrijwel iedereen. Maar dat ze ook op je buitenste schaamlippen kunnen ontstaan, is minder bekend. Er rust namelijk een enorm taboe op. En dat is jammer, want een speciale massage kan veel verlichting bieden.

Spataderen op de schaamlippen. Ze ontstaan meestal rond de twintigste week van de zwangerschap bij vrouwen die er aanleg voor hebben. En in de maanden daarna kunnen er steeds meer bijkomen. Dat zorgt vaak voor vervelende klachten. Zo hebben vrouwen soms het idee dat ze een dikke, pijnlijke prop in hun onderbroek hebben. Ze kunnen de neiging krijgen om wijdbeens te gaan lopen. Verder zijn er dikwijls knobbelige en opgezet, blauwig gekleurde plekken te zien. Het gebied kan behoorlijk opzetten, ook naar binnen toe, rondom de vagina. Daardoor kan de uitgang van de urinebuis worden dichtgedrukt en wordt plassen moeilijk. Geen pretje dus. Toch hoor je maar zelden iets over deze zwangerschapskwaal. Spatadertherapeute Else den Uijl uit Apeldoorn vertelt: “De meeste vrouwen durven er met niemand over te praten, ook niet met hun man. Als vrouwen bij mij komen voor spatadertherapie, vraag ik altijd of ze ook last hebben van spataderen op hun schaamlippen. Vaak ben ik dan de eerste aan wie ze dat durven te bekennen.”

Ongeveer eenderde van de zwangere vrouwen die spataderen op de benen heeft, krijgt deze ook op de schaamlippen. Dat ze ook op deze plaats kunnen ontstaan, heeft alles te maken met de extra doorbloeding van dat gebied tijdens de zwangerschap. Tot de 34e week wordt er steeds meer bloed aangemaakt. Daarbij komt de alsmar groter wordende druk op het bekken door de groei van de baby in de baarmoeder. Bovendien is onder invloed van het zwangerschapshormoon progesteron de vaatwand van de aderen in de schaamlippen slapper en dunner.

Masseren of koelen

Meestal zit de aanleg voor spataderen op de schaamlippen in de familie. En wie een zittend of staand beroep heeft, maakt een extra grote kans. Zeker bij een tweede of derde zwangerschap. Deze nare kwaal is niet te voorkomen, maar er is gelukkig wel iets aan te doen.

Else: “Door op een speciale manier te masseren, kan ik ervoor zorgen dat er niet nog meer spataderen bij komen. Tijdens de behandeling duw ik het bloed uit de aderen in de schaamlippen omhoog en druk ik ze als het ware tegen elkaar aan leeg. In een langzaam tempo – het tempo waarin het bloed stroomt – duw ik met de vlakke hand het bloed naar boven. Na een massage zijn de klach-



ten een paar dagen sterk verminderd.”

Met een dikke buik zelf je schaamlippen masseren is lastig. Else: “Soms vraag ik aan een vrouw of haar man een keer meekomt om te kijken hoe het moet.” Wanneer je partner of jijzelf hier niet voor open staat, kun je het volgende doen om de pijnklachten te verlichten. Else: “Wat helpt is koelen met een gel-coldpack dat je in de vriezer hebt gelegd en dat je daarna met een handdoek eromheen tussen de benen legt. Je kunt zo’n coldpack ook zelf maken van maandverband dat je natmaakt en invriest.”

Heb je pijn bij het fietsen, dan is een speciaal rond roksadel handig. Je leunt dan meer op je billen waardoor er minder druk op de schaamlippen is. Else: “En verder kun je lang staan en lang zitten beter vermijden.”

Wel of niet vrijen?

Kun je vrijen als je deze aandoening hebt? Else: “Veel vrouwen zijn bang dat de spataderen knappen. Ik verzeker ze dan dat er echt niets kapot kan gaan. Wel kan het vrijen pijn doen omdat het gebied rondom de spataderen nog eens extra doorbloed raakt. Een oplossing is om ’s ochtends te vrijen in plaats van ’s avonds. Je hebt dan de hele nacht gelegen, waardoor het gebied tot rust is gekomen. Wat ook helpt is meteen na het vrijen een coldpack tegen de pijnlijke plekken te leggen.”

Na de bevalling is het leed gelukkig snel geleden. De druk op het bekken is weg en het gebied hoeft niet meer extra doorbloed te worden. De spataderen op de schaamlippen verdwijnen dan meteen. Om in ieder geval weg te blijven tot een volgende zwangerschap...