samen in geboortezorg

Voorbereiding op de bevalling

www.jijwij.nl

Je bent zwanger en het is verstandig je voor te bereiden op je bevalling. Of je nu je eerste, tweede of volgend kindje krijgt, je weet niet hoe het zal gaan. Niemand kan je vertellen wanneer de weeën beginnen, hoe je hierop gaat reageren of wat je voelt, maar je kunt wel lezen wat er met je lichaam gebeurt tijdens de bevalling.

Waar vind je informatie?

- Via je verloskundige/ gynaecoloog/ kraamzorginstantie.
- Folders/ boeken/ tijdschriften of op de website van je verloskundige/ gynaecoloog.
- Op de website JIJWIJ vind je informatie over zwangerschap, bevalling en kraambed, onder het kopje cursus en voorlichting.

Zorg dat je uitgerust bent

Probeer rond de 36e week van je zwangerschap alles in orde te hebben, zodat je de laatste weken van je zwangerschap extra (middag)rust kunt nemen.
Als je uitgerust aan je bevalling begint is de kans op een goede afloop groter.

Regel kraamzorg

Je verloskundige geeft aan wanneer en waar je kraamzorg moet gaan regelen.
Het advies is om dit te regelen voor de 16e week bij een door jou gekozen kraamzorginstantie.
De kraamverzorgende zal bij je bevalling assisteren als je thuis of met je eigen verloskundige in het ziekenhuis bevalt en verder begeleidt zij je ook in je kraambed.
Als je een medische indicatie hebt om in het ziekenhuis te bevallen zal de kraamverzorgende bij jullie komen als je weer thuis bent uit in de eerste

acht dagen na de bevalling. De verpleegkundige van het ziekenhuis zal in dit geval bij je bevalling assisteren.

Ga naar een zwangerschapscursus

Een zwangerschapscursus leert je wat er gaat gebeuren met je lichaam tijdens de bevalling en hoe je het kunt opvangen met verschillende houdingen en ademhalingstechnieken.
Het is belangrijk dat je partner hier ook bij aanwezig is zodat hij/zij je kan ondersteunen en coachen tijdens je weeën. Vraag aan je verloskundige/ gynaecoloog welke cursussen er zijn en kijk wat je aanspreekt.

Wie wil je bij je bevalling?

Het is ook belangrijk dat je regelt wie je bij je bevalling wilt hebben. Houdt hierbij rekening dat, als je in het ziekenhuis moet bevallen, niet iedereen aanwezig kan zijn. Kies hierbij mensen waarbij je je op je gemak voelt. Voor de rust tijdens de bevalling is het goed niet te veel mensen aanwezig te laten zijn.
Heb je al kinderen, regel hier dan tijdig opvang voor.

Waar ga je bevallen?

Heb je geen medische indicatie bedenk dan of je thuis of poliklinisch in het ziekenhuis wilt gaan bevallen. Overleg dit ook je met je verloskundige, en vraag bij de zorgverzekeraar naar de eventuele extra kosten als je in het ziekenhuis gaat bevallen zonder medische indicatie. Je keuze is niet definitief. Je mag tijdens je bevalling nog altijd van keuze veranderen als je dit op dat moment zo voelt.
Ben je bij de gynaecoloog onder controle in de zwangerschap dan heb je een medische indicatie om in het ziekenhuis te gaan bevallen.

Hoe ga je bevallen?

Bespreek met je verloskundige/ gynaecoloog hoe je wilt gaan bevallen en welke mogelijkheden er zijn. Dit alles kun je vastleggen in je 'Geboorteplan', wat je bespreekt met je verloskundige/gynaecoloog. Belangrijk is om te onthouden dat een bevalling nooit precies te plannen is.

Wanneer is je bevalling begonnen?

Voorweeën/harde buiken
Heb je harde buiken die vervelend zijn maar geen pijn doen dan is je bevalling NIET begonnen.
Harde buiken zijn samentrekkingen van je baarmoeder en hoe verder je in je zwangerschap bent hoe regelmatiger dit gaat gebeuren. Dit is geen begin van de bevalling.

De ontsluiting
Een bevalling begint meestal met weeën die pijn doen en elkaar in een steeds sneller tempo gaan opvolgen. Ze kunnen rustig beginnen of meteen heel regelmatig en pijnlijk zijn. De eerste weeën zorgen voor het weker en soepeler worden van de baarmoedermond. Hierna, als je weeën regelmatig en pijnlijk zijn, gaat je baarmoedermond open staan.

Je verloskundige of gynaecoloog controleert, wanneer de weeën in een bepaalde regelmaat komen, door middel van een inwendig onderzoek of dit ook het geval is en hoeveel ontsluiting er is.

Soms (bij 10% van de bevallingen) begint een bevalling met het breken van de vliezen. Meestal beginnen de weeën dan binnen 24 uur.
Een wee is een samentrekking van je baarmoederspier die opkomt zetten als een golf, ongeveer 1 minuut aanhoudt en dan langzaam afzakt.
Goede weeën komen terug in een regelmaat van 2-5 min. Zij zorgen ervoor dat je baarmoedermond steeds verder open gaat staan en zo ver genoeg openstaat (10 centimeter ontsluiting) om je baby geboren te laten worden.
De weeën tussen 1 en 5 cm zijn vaak nog goed op te vangen, hierna worden ze pijnlijker en van 8-10 cm is het heftigst. Weeën kunnen ervaren worden in de buik, rug en benen.
Als je vliezen niet spontaan breken kan het zijn dat dit door je verloskundige of gynaecoloog gedaan wordt. Het breken van de vliezen doet geen pijn.

Het persen
Heb je volledige ontsluiting dan kun je gaan persen. Je voelt dit vaak zelf als persdrang. Door middel van een inwendig onderzoek wordt bepaald of je mee mag gaan persen. Persweeën zijn heel sterk en doen al wat van het werk, maar je moet ook zelf, met al je kracht, tijdens een wee mee gaan persen. Je lichaam geeft dit meestal duidelijk aan door een sterk gevoel om mee te duwen (het gevoel alsof je moet poepen).

Deze techniek leer je op een zwangerschapscursus en je verloskundige, gynaecoloog, kraamverzorgende en of verpleegkundige zullen je hierin ook coachen. Bij een eerste kindje pers je al gauw 45-60 minuten, een volgend kindje komt sneller.
Als het hoofdje naar buiten komt rekt het de huid tussen je vagina en anus erg op, dit kan pijnlijk/branderig aanvoelen. Belangrijk is om op dit moment extra goed naar je verloskundige of gynaecoloog te luisteren. Zo kan worden voorkomen dat je (te ver) inscheurt. Is het hoofdje geboren dan volgt de rest van het lijfje meestal met nog licht mee persen en heb je je kindje op je buik liggen: GEWELDIG!

Het is wel goed te beseffen dat niet alle bevallingen zo verlopen.

Het kan zijn dat je tijdens de ontsluiting of tijdens het persen verwezen moet worden naar de gynaecoloog omdat de ontsluiting of uitdrijving niet vordert of omdat de baby het niet meer prettig vindt. Je bevalling kan dan ook eindigen in een kunstverlossing (vacuüm extractie of tangverlossing of een keizersnede).

De placenta

Nadat er klemmen op de navelstreng zijn gezet kan deze door je partner doorgeknipt worden.
Je weeën voelen hierna minder sterk aan omdat je baarmoeder kleiner is, toch trekt je baarmoeder goed samen om te voorkomen dat je veel bloed verliest. Hiervoor wordt ook vaak een injectie met medicatie gegeven. Als de placenta los ligt word je gevraagd nog een keer mee te duwen, dit is niet meer pijnlijk. De placenta komt meestal binnen 30 minuten na de geboorte.
Hierna wordt er nog gecontroleerd of je ingescheurd bent, en word je gehecht.
Word je tijdens je bevalling ingeknipt dan wordt dit verdoofd voor het knippen.

Hoe lang duurt een bevalling?

Vanaf het moment dat je goede weeën hebt duurt een bevalling 4-18u. Een eerste kind duurt langer omdat je baarmoedermond nog stugger is, een volgende bevalling gaat meestal sneller.

Wat kun je doen ter pijnverlichting?

Zoek ontspanning en probeer de meest comfortabele houding aan te nemen. Probeer ook, indien mogelijk, verschillende houdingen uit. Denk positief en wees ervan overtuigd dat je de weeën aankunt. Voor meer

informatie over pijnverlichting en medicatie lees je de folder *'Pijnbestrijding bij de bevalling'*.

Wat kan je partner doen?

Je partner kan je steunen tijdens het opvangen van de weeën door te zorgen dat het rustig is, je te masseren als je dat fijn vindt, mee zuchten met je om de weeën goed op te vangen, een warme kruik, douche of bad klaarmaken.

Wat kan je verloskundige/gynaecoloog voor je doen?

Wil je in het ziekenhuis bevallen dan bepaalt je verloskundige met jou wanneer het tijd is daar naartoe te gaan en wanneer de kraamverzorgende gebeld moet worden. Moet je in het ziekenhuis bevallen vanwege een medische indicatie dan zal de klinisch verloskundige, gynaecoloog of verpleegkundige je belinstructies geven. Telefonisch zullen zij je situatie proberen in te schatten en aangeven wanneer je naar het ziekenhuis moet komen.
Tijdens je bevalling wordt goed in de gaten gehouden hoe het met jou en met jullie kindje gaat. Er wordt je uitgelegd hoe het verloopt en wat er gaat gebeuren. Je krijgt aanwijzingen wat te doen.
Als je met je verloskundige gaat bevallen en het verloopt niet 'volgens het boekje' dan word je overgedragen aan de gynaecoloog. Een klinisch verloskundige en/of gynaecoloog zal je bevalling dan verder begeleiden.

Bevalhoudingen

© The Royal College of Midwives Address: The Royal College of Midwives, 15 Mansfield St, London, W1G 9NH Telephone: 0300 303 0444 Website: http://www.rcm.org.uk/

Totstandkoming

Deze folder is tot stand gekomen in samenspraak met alle zorgverleners aangesloten bij JIJWIJ.

http://www.jijwij.nl/