



DE BEVALLING

De verloskundige streeft naar een hoger kennisniveau en gezondere levensstijl onder zwangeren en niet-zwangeren. Om dit te bereiken biedt zij verschillende diensten aan in de periode vóór, tijdens en na de zwangerschap.



Het is goed om vooraf te lezen wat u kunt verwachten bij de bevalling. Daarbij is het belangrijk dat u weet hoe de bevalling begint, het verdere verloop en hoe u de pijn bij de bevalling goed kunt opvangen en hoe uw partner u hierbij kan helpen. U leest hier meer over in deze folder en wordt praktisch uitgelegd tijdens de B4 cursus.

De bevallingsdatum wordt vroeg in de zwangerschap berekend aan de hand van uw laatste menstruatiedatum of een vroege echo. Slechts 4 % bevalt op deze datum. Het is normaal dat de baby tussen 37 en 42 weken zwangerschap wordt geboren.

Laatste maanden van de zwangerschap

Vanaf 30-32 weken kunt u last hebben van zogenaamde 'harde buiken'. Uw buik voelt soms Hard, maar niet pijnlijk aan. Zolang dit onregelmatig is en met rust weer overgaat is dit normaal. Als het echter pijnlijker wordt en met een bepaalde regelmaat komt voor 37 weken kunnen dit vroegtijdige weeën zijn. Dit is vrij zeker als u ook wat bloederig slijm ziet. ('de slijmprop') Laat controleren of de bevalling niet te vroeg is begonnen! Soms kan de bevalling voor 37 weken nog geremd worden met medicijnen.

De laatste weken/dagen voor de bevalling

Kunt u last hebben van zeurderige pijn in de onderbuik of rug.

Kunt u onrustig en prikkelbaarder zijn.

Kunt u last hebben van maagzuur, moeilijk op de rug kunnen liggen en slecht slapen.

Wanneer weet u dat u gaat bevallen?

De harde buiken kunnen toenemen en overgaan in weeën. Weeën zijn 'voelbare samentrekkingen' In uw onderbuik wat ontsluiting van de baarmoedermond kan geven. Als u ook de slijmprop verliest weet u dat de baby de komende dag/dagen geboren gaat worden, tenminste als de pijnen toenemen. Anders kan het ook nog wel weken duren!

U verwacht uw eerste kind

Over het algemeen duurt het nog 12-20 uur vanaf het begin van de weeën voordat de baby geboren gaat worden. Zolang u twijfelt zijn het meestal nog geen echte weeën!

U gaat naar het ziekenhuis

1. Als u dichtbij woont en u regelmatige weeën om de 5 minuten hebt. Woont u verder weg, dan vertrekt u iets eerder van huis.
2. Als de vliezen gebroken zijn. (let op het tijdstip en de kleur van het vruchtwater)
3. Als u de baby een halve dag niet hebt voelen bewegen.
4. Wanneer u groen vruchtwater ziet of helderrood (veel) bloed verliest anders dan de 'slijmprop'.

U verwacht uw tweede kind

Over het algemeen verloopt de bevalling van een tweede of volgend kind vlotter dan de eerste. Komt u daarom wat eerder naar het ziekenhuis: weeën om de ca 5-8 minuten) Het kan zo zijn dat binnen 1-2 uur na start van de krampen de weeën al elke 5 minuten komen en hevig aanvoelen!

Bij twijfel, bel de verloskamers.

Ze kunnen vragen naar:

1. Wanneer de weeën precies zijn begonnen.
2. Hoeveel tijd er tussen de weeën zit. (opnemen met de klok)
3. Of u al vruchtwater bent verloren. Zo ja, welke kleur heeft dit.
4. Of u de slijmprop al bent verloren.
5. Of u koorts heeft, hoofdpijn hebt of zich ziek voelt.

Tips om de weeën goed op te vangen

- Neem een bad ter ontspanning. U mag niet meer in een ligbad als u vruchtwater verliest.
- Leg een warme doek of softfles (gevuld met warm water in doeken gewikkeld) tegen uw buik.
- Laat uw partner zijn hand stevig drukken op de plek met de meeste pijn (rug, onderbuik of benen meestal) Massage van rug, nek of buik kan ook prettig zijn.
- Zoek afleiding. Zolang u de pijn kunt 'negeren' is de bevalling nog niet echt begonnen.
- Probeer zoveel mogelijk verschillende houdingen: hangen, wandelen, gehurkt, handen/knieën...

Wat kunt u nog meer verwachten bij de bevalling?

Elke bevalling verloopt anders, maar hier volgen wat signalen die u kunt/zult herkennen:

- U kunt misselijk worden en moeten braken.
- Dat de krampen steeds heviger worden en korter op elkaar volgen.
- Verliezen van de slijmprop (slijmerig bloed) gebeurt bijna altijd en is dus normaal.

Als de ontsluiting al opschiet kunt u het gevoel krijgen om te moeten afgaan of een 'drukkend gevoel' van onder te hebben. Dit komt doordat het hoofdje nu al diep ligt en op uw darmen drukt. (soms komt er een beetje ontlasting mee als u perst. De hulpverleners zijn dit gewend, voor u even wennen) Uw benen kunnen gaan trillen, waarbij u het afwisselend warm en koud hebt.

Als u mag gaan persen kan dit vlot gaan, maar zeker bij een eerste kind ook even duren. Probeer samen met de hulpverlener een houding te vinden waarin u goed kan persen.

Als uw kindje is geboren, moet daarna de moederkoek nog volgen. U kunt daarvoor een spuitje krijgen.

Is een zwangerschapscursus nodig?

Als u graag nog beter geïnformeerd wilt zijn, ademhalingstechnieken voor bij de bevalling wilt leren, contact met andere zwangeren prettig vindt om ervaringen uit te wisselen, dan is het zeker aan te raden om een specifieke cursus hierover te volgen. U leert de "do's and the don'ts" bij de zeer praktische cursus 'B 4: Birth-Baby-Breastfeeding –Belly" op de locatie te Livorno.

Blijft u bezig in de zwangerschap: wat sporten (op uw niveau), wandelen of lekker in- of rondom huis bezig zijn (schoonmaken, in de tuin werken, even lopend een boodschap doen).

Besef, dat het allerbelangrijkste is dat u vertrouwen hebt in uzelf dat u kunt bevallen !

Meer weten?

Informatie over de bevalling en de cursus is te vinden op onze website, de sites genoemd in folder 'zwanger nu' en natuurlijk de nodige boeken, zoals bv "Duik in je weeën" van Carita Salomé