

VAN BANDENPIJN TOT OEFENWEE



*Deze voorlichtingsfolder is een uitgave van ANNO NU Praktijk voor Verloskunde
Apollostraat 4, 3371 XB, Hardinxveld - Giessendam*

Bandenpijn

Je baarmoeder zit vast aan een aantal banden die je baarmoeder op zijn plek houden. Je begrijpt dat als je baarmoeder gaat groeien, dat die banden mee moeten groeien. Je voelt deze pijn voornamelijk in je liezen, maar ook onderin je rug of bij je stuitje. Het kan ook doorstralen naar je billen en bovenbenen. De pijn schiet er vaak in bij bv. een bruuske beweging, omdraaien in bed en tijdens het lopen. Ook als je baby een groeispuurt aan het maken is hebben je banden het zwaar waardoor jij er meer last van kunt hebben. Gelukkig kan bandenpijn absoluut geen kwaad, het is alleen af en toe vervelend.

Vrouwen die hun tweede of meerdere kindje krijgen hebben vaak meer last van bandenpijn, omdat hun buikspieren slapper zijn, waardoor de baarmoeder meer kan wiebelen, zodat er weer extra aan je banden getrokken wordt.

Beursheid en een gevoelige navel

Naarmate je verder in je zwangerschap komt kun je bepaalde plekken hebben op je buik die beurs aanvoelen, dit komt door de groei van je baarmoeder en de bewegingen van het kind.

Ook van je navel kun last krijgen. Je navel is sowieso al een kwetsbare plek in je buikwand, het is eigenlijk een oud litteken. Na de 30 weken zwangerschap gaan vaak je rechte buikspieren ook nog eens wat wijken, waardoor er meer druk op de binnenkant van de navel komt. Hierdoor kan je navel ook nog gaan uitpuilen en gevoelig worden. Vaak is dit maar van tijdelijke aard.



Verschillende soorten weeën

Wee betekent eigenlijk pijn, een wee is een min of meer pijnlijke samentrekking van één of meerdere baarmoederspieren. Het voelt net of je een bal in je buik hebt. Het gebeurt ook weleens dat je hele buik strakgespannen staat, dan zijn het niet je baarmoederspieren die samentrekken, maar je buikspieren zelf.

Gedurende je zwangerschap, je bevalling en je kraambed kun je verschillende soorten weeën tegenkomen. :

- Zwangerschapsweeën
- Voorweeën en harde buiken
- Indalingsweeën
- Oefenweeën
- 'Echte' weeën

Zwangerschapsweeën

Vanaf ongeveer de 16^{de} week van je zwangerschap kun je zogenaamde zwangerschapsweeën hebben. Dit kan een soort menstruatie-achtige pijn zijn of lijken op darmkrampen. Je baarmoederspieren spannen hierbij van boven naar beneden aan. Deze weeën zorgen voor de vorming van het onderste baarmoedersegment. Dit is het

bovenste stukje van de baarmoederhals, dat wordt opgetrokken in het baarmoederlichaam en zo voor een stevig gedeelte onderin je baarmoeder zorgt.

Voorweeën en harde buiken

Vanaf ongeveer de 24ste zwangerschapsweek kun je voorweeën en harde buiken hebben. Voorweeën zijn samentrekkingen van de baarmoederspier in de lengte, als reactie op een hormoon dat wordt afgegeven in je lichaam. Een voorwee is sterker dan een harde buik en kan zelfs pijnlijk zijn. Het kenmerk van voorweeën is dat ze niet in sterkte toenemen. Soms kunnen ze wel een aantal uren achter elkaar voorkomen, maar ze leiden nooit tot ontsluiting. Ze komen vaak voor als je in rust bent, bv. als je slaapt. Waarvoor voorweeën dienen? Ze bereiden de baarmoeder en de baarmoedermond op een natuurlijke manier voor op de bevalling.

Een harde buik is een spanning van je baarmoeder. Dit komt doordat het onderste baarmoedersegment wordt geprikkeld. Het geeft het gevoel alsof je een soort voetbal in je buik

hebt. Ze kunnen onder andere ontstaan door de volgende prikkels:

- een volle blaas
- beweging of draaien van je baby
- snelle groei van de inhoud van je baarmoeder
- opeens bukken, opstaan, tillen of lopen
- seksuele opwinding (of een orgasme)
- sterke buikspieren, die tegendruk geven
- lichamelijke of psychische spanning

Wanneer het laatste optreedt, dan is dit een seintje van je lichaam om rustiger aan te doen! Soms kun je ook harde buiken krijgen van koude voeten, een urineweg- of vaginale infectie.

TIPS

Wanneer je last hebt van voorweeën kan het volgende soms verlichting geven:

- *Op je zij gaan liggen met een kussen tussen je benen en diepe buikademhaling toepassen om vervolgens langzaam uit te ademen*
- *Een verkwikkende warme douche (of een warm bad) nemen*
- *Uitbuiken: op je rug gaan liggen, je voeten en onderbenen op een stoel leggen. Inademen door je neus, lucht naar je buik laten gaan, waardoor je ruimte rond je buik creëert, lucht even vasthouden. Vervolgens langzaam uitademen op een f.*
- *Gewoon doorgaan met je werk en er niet teveel aandacht aan besteden, beschouw het als voorbereidend werk op je bevalling.*

Indalingsweeën

Indalingsweeën kunnen voorkomen vanaf 4 tot 6 weken voor de bevalling. Hierbij daalt je baby met het hoofdje in je bekken. Bij een eerste zwangerschap gebeurt dit vaak eerder dan bij een volgende zwangerschap. Deze indaling gaat vaak samen met extra

samentrekkingen van je baarmoeder en soms ook een trekkerige pijn onderin je buik. Het kan ook zijn dat je er helemaal geen last van hebt, je kindje daalt dan gewoon wat langzamer in.

Oefenweeën

Oefenweeën komen net als indalingsweeën voor in de laatste weken voor de bevalling. Deze weeën kunnen best pijnlijk zijn in verhouding met de voorweeën, ze duren ook wat langer en het kan soms wel enkele uren duren voor ze weer vertrokken zijn. Het verschil met een 'echte' wee, is dat de sterkte van de oefenweeën niet toeneemt. Vaak heb je hier meer last van als dit niet je eerste bevalling is.

'Echte' weeën

Na al deze soorten weeën, denk je misschien: "Hoe herken ik nu een 'echte' wee!" Onder een echte wee verstaan we een wee die zorgt dat de bevalling begint.

Een paar kenmerken van echte weeën zijn:

- ze zijn echt pijnlijk en vaak lang van duur (45 seconden tot 1 minuut lang)
- ze nemen in sterkte toe zowel tijdens een wee zelf, als in het verloop van de tijd
- ze komen vrij regelmatig; om de 3 à 5 minuten, deze tijd neemt ook af naarmate de bevalling vordert

Echte weeën zorgen ervoor dat de baarmoedermond korter wordt (verstrijkt) en opengaat. De baarmoederspier zelf komt steeds dikker gespannen te staan.

Hoe voelt die pijn van een wee nu aan?

- vergelijk het met de rek op je mond als je deze uitrekt met je 2 vingers.
- je kunt ook pijn hebben in je liezen, je onderrug en boven je schaambeen doordat de banden waaraan je baarmoeder vastzit zich uitrekken tijdens een wee

Bedenk dat bij iedereen en bij elke bevalling weeën anders kunnen verlopen, er is geen vast patroon!