

**HET BEGIN VAN JE BEVALLING:
DE ONTSLUITINGSPERIODE**



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

HET BEGIN VAN JE BEVALLING: DE ONTSLUITINGSPERIODE

Voortekenen

Je zult je misschien afvragen of er iets is waar je aan kan merken dat je bevalling bijna begint. Er zijn wel voortekenen dat alles zich aan het voorbereiden is, maar dat wil nog niet zeggen dat je bevalling daarom binnen een paar dagen zal beginnen.

Enkele voortekenen:

- *Verliezen van de slijmprop of wat bloederig vaginaal slijmverlies;* Door het verweken en al wat opengaan van de baarmoedermond kan dit optreden, zie het maar als goed voorwerk!
- *Diarree* en een gevoel van algemeen onwelzijn
- *Nestdrang:* of te wel alles in huis moet schoon zijn en op orde, dit kan al weken van te voren optreden, maar er zijn ook vrouwen die er helemaal geen last van hebben
- *Oefenweeën:* Voor je bevalling echt doorzet kan het best zijn dat je al het één en ander voelt, wat op weeën lijkt. Dit zijn oefenweeën; harde buiken die wat pijnlijker beginnen te worden en wederom al weken van te voren kunnen optreden. Denk dus niet bij de eerste 'krampen' in je buik dat de bevalling begonnen is! Het grote kenmerk van oefenweeën is dat ze qua pijnbeleving hetzelfde blijven. Probeer ze te negeren en gewoon je ding te doen. Houden ze je uit je slaap, ga dan lekker onder een warme douche of neem een warme kruik tegen je buik. Zijn het echte weeën dan worden ze erger, anders blijven ze hetzelfde of zwakken ze juist af en kun je gaan slapen.

NB. Het aantal weken waarop het hoofdje van je kindje is ingedaald zegt niets over de tijd waarop het kindje zal komen!

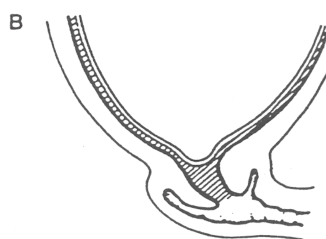
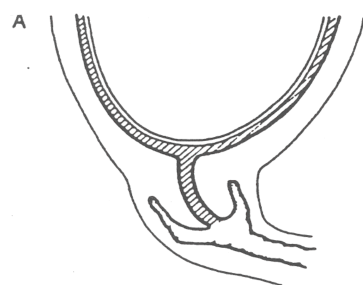
Je bevalling is echt begonnen . . .

Wanneer en waardoor de bevalling precies begint is eigenlijk nog een groot raadsel, men vermoedt dat het startsignaal in de hersenen van de baby wordt gegeven. Hierdoor komen er bepaalde hormonen vrij, o.a. *prostaglandines* uit de placenta die de baarmoederspier gaan prikkelen. Deze prostaglandines zorgen voornamelijk voor het zachter worden van de baarmoedermond. Daarnaast wordt er in de hersenen van jou, als moeder, het hormoon *oxytocine* aangemaakt, dit zorgt voor het steeds krachtiger worden van de weeën.

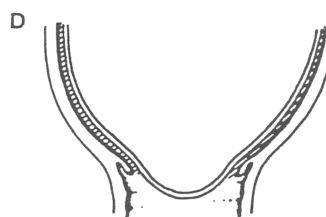
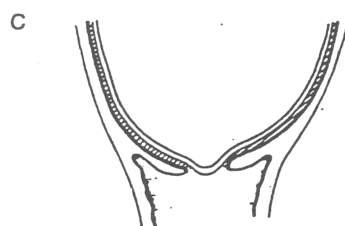
Dus je weet pas zeker dat je bevalling begonnen is als je:

- Regelmatige weeën hebt! De ontsluitingsweeën herken je hieraan:
 - ze worden steeds pijnlijker
 - ze duren 1 minuut of langer
 - ze komen vrij regelmatig en komen steeds vaker, tenminste 1 x per 5 minuten.
- Als je vliezen breken. Doordat je vliezen breken komt het eerdergenoemde hormoon oxytocine vrij wat er meestal voor zorgt dat je weeën ook vanzelf op gang zullen komen.

Als je het idee hebt dat de weeën echt begonnen zijn is het slim is om wat afleiding te zoeken, zeker als je weeën langzaam op gang komen. Hierdoor ben je niet zo gefixeerd op de tijd en heb je meer kans dat je bevalling vlotter verloopt.



(A) Aanvankelijk is je baarmoedermond stug en nog lang
(B) Je baarmoedermond rijpt o.i.v. van prostaglandines, zodat deze weker en korter wordt



(C) Zijn je weeën eenmaal goed op gang dan wordt er dusdanig aan je baarmoedermond getrokken dat deze steeds verder open gaat, zodat je

steeds meer ontsluiting krijgt

(D). Dit laat de situatie zien als je bijna volledige ontsluiting hebt. Je ziet nog net een stukje van de baarmoedermond zitten.

Stoorzenders

Het meest perfect verloopt je bevalling als er geen *stoorzenders* zijn, die bovengenoemde hormonen tegenwerken. Je kunt dit vergelijken met als je op de w.c. zit voor ontlasting of als je aan het vrijen bent. Als er dan plots iemand om de hoek komt kijken, dan lijkt het wel of je spontaan niet meer moet, of dat je lust in het vrijen spontaan verdwenen is. *Privacy en intimiteit* zijn daarbij erg belangrijk. Zo is het precies hetzelfde met je baarmoeder. Onder bepaalde omstandigheden kan je baarmoeder gewoon zoiets hebben van: 'ik stop er even mee en wacht wel weer op een beter moment'. Dit komt door een ander hormoon, dat vrijkomt bij die tegenwerkende omstandigheden, dit hormoon heet *adrenaline*.

Omstandigheden die je ontsluiting kunnen vertragen zijn:

- *Kou* (zorg dus dat je je warm kleed en vooral: sokken aan!)
- Een *onrustige of onprettige omgeving*
- Als je je *schaamt*
- Als je je *niet op je gemak* voelt
- Als je teveel *rekening houdt met een ander*
- Als je het *niet meer ziet zitten* of je een *slecht humeur* hebt
- Als je je *bekeken* voelt
- Als je teveel *nadenkt en verwacht*
- Als je *schrikt*
- Als er teveel *licht en harde geluiden* zijn
- Als je *medelijden met jezelf* hebt
- Als je teveel bezig bent met *wanneer je naar het ziekenhuis moet gaan*
- Als je teveel *praat* en bezig bent met anderen



- Als je teveel wordt *afgeleid*
- Als je je *afhankelijk* voelt

Het komt er dus gewoon op neer dat al de omstandigheden waardoor jij je niet volledig kan richten op jezelf en je bevalling, of dat nu door anderen, je omgeving of jezelf komt, je bevalling kan worden tegengehouden.

Wat je dus moet proberen is het volgende:

- Zoek een rustig plekje
- Zorg dat het behaaglijk warm is om je heen
- Vermijd fel licht; schemering is vaak plezierig
- Vestig de aandacht helemaal op jezelf
- **Geef je over aan je weeën**
- Trek je zo min mogelijk aan van je omgeving
- Maak je los van moeilijke gedachten, huil desnoods uit
- **Ga nooit tegen je pijn in, maar probeer je mee te laten nemen in de golven van je weeën**
- Fixeer je niet op tijd
- Laat je niet ontmoedigen door het aantal centimeters ontsluiting, want het verweken van de baarmoedermond is het halve werk
- Denk niet dat je het niet kunt
- Doe gemakkelijke kleding aan en houd vooral je voeten warm
- Als de weeën nog niet zo hevig zijn, blijf dan lekker bezig
- Als de weeën hevig worden zoek dan een plekje waar je je behaaglijk voelt
- **Probeer je spieren in het bekkengebied helemaal los te laten**, als je deze namelijk spant heb je ten eerste meer pijn en ten tweede houdt dat de boel tegen
- **Rust goed uit tussen de weeën, dan ontspan je zoveel mogelijk**
- Laat je leiden door je lichaam en je gevoelens, oftewel: heb jij het idee dat het prettig is om bv. te kreunen of desnoods te gillen, doe het dan.
- Voorkom hyperventileren: adem door je neus in en door je mond uit het liefst met geluid
- Door met geluid uit te ademen bevordert je de ontsluiting. Je vergroot daarmee namelijk de druk in je buikholte en daarmee ook de druk op je baarmoedermond
- Denk vaak aan het gegeven dat het beneden open moet gaan

ELKE WEE DIE GEWEEST IS KOMT NÓÓIT MEER !!

Weeën opvangen

Hoe je de weeën opvangt is een kwestie van uitproberen en aanvoelen. Door toe te geven aan het in jezelf gekeerd zijn, produceer je veel ‘bevalhormoon’ (het oxytocine) en komt er geen storende adrenaline vrij. Je moet steeds beseffen dat je door je weeën één moet, want als ze eenmaal op gang zijn gekomen is er geen weg meer terug: vluchten kan niet meer!

Als je erg tegen je bevalling opziet is het belangrijk dat van te voren met je verloskundige te bespreken. Je gevoelens daaromtrent uiten scheelt soms al de helft.

De pijn die je tijdens een wee voelt, kun je het best gebruiken als middel om je te concentreren. Richt al de aandacht op de pijn en laat je gaan. Als je stil wilt zijn ben je stil, maar geneer je ook niet als je wilt schreeuwen. Dit kan er allemaal bij horen.

Een wee kun je vergelijken met een golf in de zee. Zolang je met de golf meezwemt is er niets aan de hand, maar als je er tegenin wilt zwemmen ga je kopje onder. Zo is het ook met een wee, wanneer je je laat meegaan door de pijn gaat het goed, maar als je je verzet dan kun je de wee niet meer de baas en ga je als het ware ten onder aan je wee. Wees na elke wee trots op jezelf, dat je hem weer hebt doorstaan. En maak gebruik van de pauzes tussen de weeën. Je mag dan gerust wat soezelen, maar pas op dat je niet echt in slaap valt, want dan overvalt de volgende wee je.

Houdingen tijdens het opvangen van weeën



Tijdens je eerste weeën hoef je meestal nog niet een bepaalde houding aan te nemen. Deze weeën zijn vaak nog niet zo heftig, waardoor je zelfs nog het één en ander kunt doen. Bijvoorbeeld de was ophangen of wat strijken.

Sommigen gaan ook nog gewoon een boodschapje doen of een rondje wandelen. Bedenk wel als je dit doet dat je weeën plots sterker kunnen worden!

Mochten je weeën 's avonds beginnen dan kun je beter proberen om nog wat te slapen. Je hebt dan nog een hele rit voor de boeg en het is wel belangrijk dat je daarvoor zoveel mogelijk uitgerust bent. Als je vliezen als eerste breken en je hebt nog geen weeën is het ook een goed idee om te proberen nog wat te rusten, zodat je 'fit' aan je bevalling kunt beginnen.

Welke houding voor jou lekker is als je weeën sterker worden valt van te voren niet te zeggen. Vaak moet je dit uit ondervinding leren. Wel is bewezen dat een verticale houding (dus zitten, staan en lopen) de ontsluiting in positieve zin bevordert. Dit komt door de druk die het hoofdje uitoefent op de baarmoedermond. Daarbij komt dat wanneer het hoofdje op de baarmoedermond drukt jouw hersenen weer gestimuleerd worden om oxytocine (het bevalhormoon) aan te maken, waardoor je weeën effectiever zullen zijn. Vaak merk je ook dat wanneer je rondloopt je weeën heftiger zijn dan wanneer je ligt, daaruit blijkt al dat ze daarom ook effectiever zijn. Natuurlijk kunnen je weeën ook zo heftig zijn dat het misschien wel even lekker is om te gaan liggen, zodat je weer even uit kunt rusten.

Volgende houdingen kunnen je mogelijk helpen bij het opvangen van de weeën:



Staand:

- Gebogen over de tafel, aanrecht, bed of stoel
- Hangend aan een deur of om de nek van je partner



Zittend:

- Op de w.c., skippybal o.i.d.
- Achterste voren op een stoel, leunend over de leuning waar je een kussen op gelegd hebt



- Op je knieën voor de bank, over een skippybal o.i.d. met je hoofd en armen geleund op de bank
- Zittend op handen en knieën



Liggend:

- Op je zij met een kussen tussen je benen.



Bij de houdingen waarbij je buik 'vrij hangt' is het vaak fijn om wat heen en weer te wiebelen met je billen. Vaak kun je dan ook beter je bekkenbodem loslaten.

Algemene tips om met de baringspijn om te gaan

- Vaak helpt bij been- en rugweeën massage van de genoemde lichaamsdelen. Dit is iets wat je partner gemakkelijk kan doen
- Bij rugweeën helpt het heen en weer bewegen van je billen/heupen, zodat je bekkenregio ontspannen blijft
- Iets warm tegen je onderrug geeft tevens verlichting bij rugweeën, tegen je buik aan wil het ook verlichting geven bij buikweeën
- Veel vrouwen vinden een warme douche of een warm bad ook fijn. Warmte ontspant je lichaam en in bad geeft water je een gevoel van gewichtsloosheid.

Enkele bijzonderheden tijdens de ontsluiting:

- Bij een ontsluitingswee trekt je baarmoeder van onder naar boven (dus in de lengte) samen. Dit in tegenstelling tot persweeën, deze beginnen bovenin je baarmoeder en duwen naar onder
- Gedurende de gehele ontsluitingsperiode kun je slijm verliezen, vaak is dit vermengd met wat bloed aan het begin en het eind van het ontsluitingstijdperk
- Je zult merken dat je momenten zult hebben dat je het erg warm hebt, waarna er weer een poosje kan zijn dat je het gewoon koud hebt
- Soms komt het voor dat je maag opspeelt en dat je braakneigingen krijgt of zelfs echt moet overgeven
- Benen die beginnen te trillen en die je zelf niet onder controle hebt kunnen ook voorkomen. Dit komt vaak door de inspanning die je spieren moeten leveren tijdens je bevalling
- Om diezelfde reden kunnen ook nu kuit- of beenkrampen optreden
- Diarree kan ook nog weleens een nare bijkomstigheid zijn van je ontsluiting

Buikademhaling

Als je doorademt naar je buik, geef je je buik als het ware de ruimte voor je wee en voorkom je hyperventileren.

Hoe?

Inademen door je neus, je buikwand naar voren laten gaan, adem even vasthouden en vervolgens hoorbaar uitademen.

Het puffen

Wanneer je weeën heftiger worden kan het puffen uitkomst bieden: dit gaat hetzelfde maar bij het uitademen doe je dit in kleine pufjes. De laatste puf hou je dan langer aan.

Daarbij is dan een houding waarbij je je buik de ruimte geeft vaak prettig.

* * *

Bij het merendeel van de bevallingen hoort een normale baringspijn. Die pijn is behoorlijk pittig, toch kom je daar wel doorheen. Bovengenoemde (houdings-)tips helpen vaak al afdoende om de pijn aan te kunnen. Maar soms is je pijn te heftig, duurt je bevalling abnormaal lang of treden er complicaties op. Weet dan dat er altijd medicamenteuze pijnstilling mogelijk is in de vorm van een injectie in je been of middels een ruggenprik. Hiervoor gaan we ten allen tijde naar het ziekenhuis. Mocht je hierover alvast meer informatie willen dan kunnen we dat tijdens het spreekuur met je bespreken en kun je er tevens een folder over krijgen. Vraag er gerust naar!

Verdere informatie:

- Folders: Jouw bevalling: Hoe ga je om met pijn?
 Jouw bevalling: Hoe bereid je je voor:
 Jouw bevalling: Welke houding past bij jou?
Te verkrijgen bij ons in de praktijk!
- Duik in je weeën door Carita Salomé en Juliette de Wit
Uitgeverij: Unieboek BV, Houten
isbn:90 269 6264 9
- Veilig bevallen door Beatrijs Smulders en Mariël Croon
Uitgeverij: Kosmos- Z & K, Utrecht
Isbn: 90 215 2991 2
- Als bevallen spannend is met vertrouwen en verwachting door Lilian Wirken
Uitgeverij Forcean
ISBN 9789082010008
<http://www.alsbevallenspannendis.nl>
- 'Bevallen op eigen kracht, wat je zelf kunt doen om veilig en ongecompliceerd te bevallen' door Wendy Schouten
Uitgeverij: Nearchus
Isbn: 9789073310001
<http://www.bevallenopeigenkracht.nl/>
- Perfecte moeders bestaan niet door Diana Koster
Uitgeverij: Kostbaar
Isbn: 978-90-819777-0-8
<http://www.perfectemoedersbestaanniet.nl/>