

JE BEVALLING: HET PERSEN



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

De overgang van ontsluitingsweeën naar persweeën

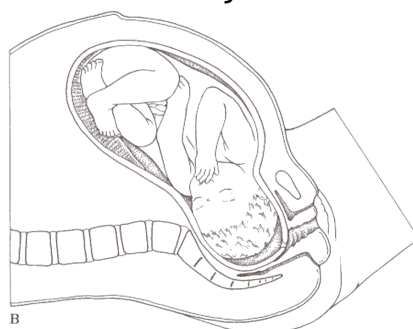
Meestal gaat de overgang van ontsluitingsweeën naar persweeën *geleidelijk*. Zeker bij een eerste kindje. Hoewel het ook kan zijn dat je plots zo'n oerdrang krijgt dat je wel moet meepersen! Maar vaak is het zo dat je op een gegeven moment bemerkt dat je het hoofdje steeds meer voelt drukken op je onderkant tijdens een wee; gewoon het gevoel dat je erg nodig naar de wc moet. Vaak zit er dan nog een klein stukje van de baarmoedermond voor het hoofdje, dus heb je zo'n 8-9cm. Daarom heeft actief meepersen dan ook nog geen zin. Met actief persen wordt bedoeld dat je zodra je een wee voelt opkomen je op volle kracht mee gaat persen. Je begrijpt dat wanneer er nog een randje voor het hoofdje zit, persen geen zin heeft, want het hoofdje kan er toch niet langs. Je verspilt dan alleen maar krachten en doet dus meer kwaad dan goed. Wel is het zo dat wanneer je moeite moet doen om dat persgevoel tijdens een wee te onderdrukken of je enorm veel pijn hebt tijdens een wee, je gerust iets mag *meegeven* aan dat drukgevoel. Dat kan absoluut geen kwaad en verlicht vaak je wee enigszins.

Het moment waarop je mag gaan persen kan soms een hele omschakeling zijn. 't Is alsof je een knopje om moet zetten. Het kan ook zijn dat opeens de angst toeslaat. Of dat je je schaamt omdat je als je perst ontlasting verliest, of dat je moet braken. Voor dit alles geldt weer: schaam je niet. Het kan er allemaal bijhoren.

De weg door het baringskanaal

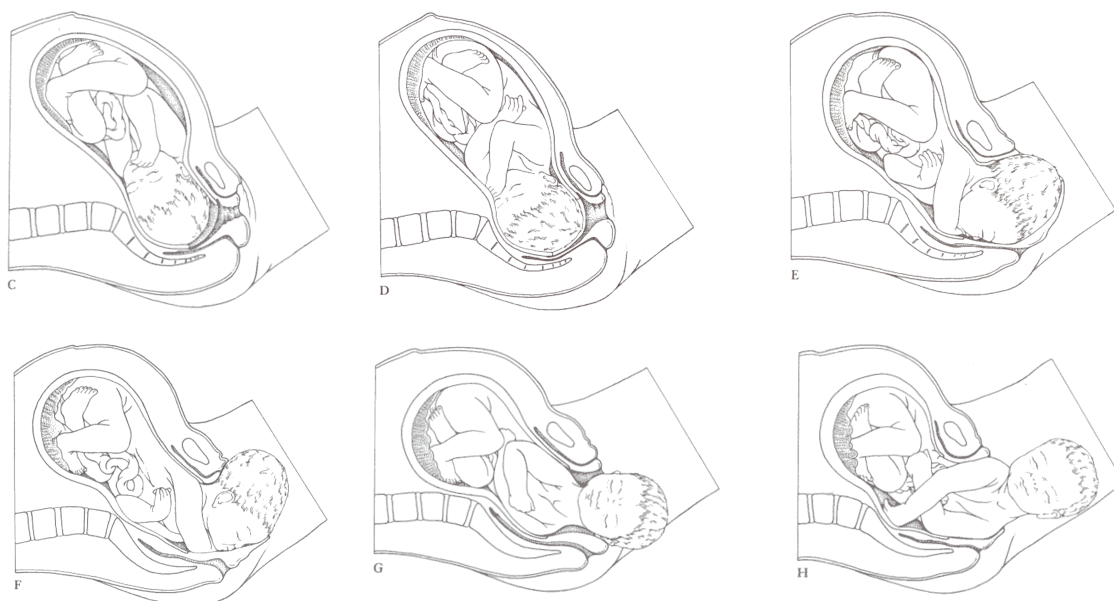
Tijdens het persen heeft je kindje een hele weg af te leggen, door de druk van je weeën en jouw perskracht wordt het hoofdje door het baringskanaal geduwd. Waardoor dit langzaam oprekt. Je moet het maar een beetje voorstellen als dat je een te nauwe koltrui aan moet trekken, dat lukt niet in één keer!

Daarbij moet het kindje ook nog een bochtje om je schaambot maken. Je zult misschien merken dat je het hoofdje tijdens een wee voelt gaan naar beneden, en dat wanneer je wee stopt, je het hoofdje weer wat voelt terugzakken. Het kan zijn dat wanneer je gaat persen, je schrikt voor wat je voelt. Je kunt dan de neiging krijgen om niet meer goed te persen of zelfs je spieren de verkeerde richting op te spannen. Probeer die angst dan te overwinnen en juist door die pijn heen te persen, des te eerder ben je er vanaf.



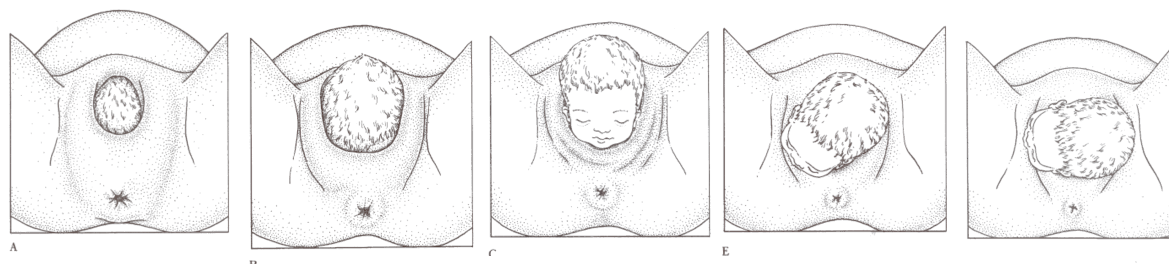
Op een gegeven moment zul je merken dat het hoofdje niet meer zo snel terugzakt na een wee. Dat is een teken dat het al een heel eind de bocht door is. Wij zien dan buiten ook een stukje van het hoofdje verschijnen. En als je zelf wilt kun je het dan ook zien met een spiegel of even voelen.

Als het hoofdje echt niet meer terugzakt als je geen wee hebt, dan zul je merken dat dat bepaalt geen pretje is, je hebt vaak het idee dat alles beneden op klappen staat, . . . schrijnt, . . . brandt oftewel gewoon niet fijn aanvoelt. Dit wordt het 'staan' van het hoofdje genoemd. Het is dan heel belangrijk dat je goed luistert naar wat je verloskundige je zegt. Meestal zal ze je vragen zachtjes te duwen en dan weer even te puffen. Hierdoor kan het laatste stukje van het baringskanaal ook langzaam oprekken, waardoor je de kans op inscheuren vermindert.



Als het hoofdje geboren is volgt de rest meestal vrij vlot binnen de volgende wee. En dan is het moment daar dat je je kindje zelf op je buik in plaats van in je buik voelt!

Van buiten gezien zie je het volgende vanaf het moment dat het hoofdje bijna niet meer terugzakt tijdens een wee, totdat het hele hoofd geboren is.



Houdingen tijdens het persen

Er zijn verschillende houdingen waarin je kan persen, de meest voorkomende houding in onze westerse cultuur is liggend of half-zittend in bed. Eigenlijk is deze houding niet echt natuurlijk en pas in zwang gekomen toen (mannelijke) artsen zich meer met de bevalling gingen bemoeien. Als je ligt hebben we namelijk heel goed zicht op het geen er allemaal van 'onderen' gebeurt. Nu hoeft een liggende houding niet verkeerd te zijn, maar de meest natuurlijke houding om in te bevallen is eigenlijk hurken. Dan heeft je bekken de meest gunstigste vorm voor je kindje om doorheen te komen. Hier volgen mogelijke houdingen waarin je kunt persen. Doe hetgeen waar jij je goed bij voelt en je het best bij kan persen. Het gebeurt ook best vaak dat je het eerste stukje bv. staand, of gehurkt doet en het laatste liggend op bed. Het kan ook zijn dat je verloskundige je een bepaalde houding adviseert, gezien bepaalde omstandigheden.

Liggend

Zoals gezegd de meest voorkomende houding in de westerse wereld. Waarbij je moet oppassen dat je niet te plat ligt, omdat dan de zware baarmoeder op je vaten drukt en zo de bloedtoevoer naar de placenta belemmerd. In zijligging kun je ook goed persen, vaak houdt dan iemand je ene been omhoog, zodat er ruimte wordt gecreëerd.

(Half)zittend in bed

Een houding waarin je kunt rusten tussen de weeën en je toch enigszins profijt hebt van de voordelen van een gehurkte houding.



Staand

Het kan voorkomen dat je nog staat wanneer je persdrang krijgt, dan is het vaak heel plezierig om zoiezo je eerste persweeën staand op te vangen. Je benut de zwaartekracht. En tussendoor kan je eventueel op je knieën zakken om uit te rusten. Zeker als het persen wat langer duurt, kun je hier wel vermoeide benen van krijgen.

Gehurkt of op de baarkruk

Op deze manier staat het bekken in de meest gunstigste stand. Ook ontspant je bekkenbodem zich en helpt de zwaartekracht. In wezen heeft een lage baarkruk hetzelfde effect als hurkzit, met het voordeel dat je billen steun hebben. En je niet door 2 helpers ondersteund hoeft te worden.

Vaak zit wel je partner achter je, zodat je ruggesteun hebt. En ligt er een spiegel op de grond om alles goed te kunnen volgen.



Op handen en knieën

Een houding die heel plezierig kan zijn als het persen erg snel gaat.



Enkele ‘weetjes’ over het persen.

- Bij je eerste kindje kan persen wel zo’n 1-2 uur duren.
- Bij een volgende kindje kan het persen heel vlot gaan. Soms wel binnen een paar persweeën. Maar er kunnen altijd factoren zijn waardoor het toch wat langer duurt dan je verwacht had
- Hoe snel het persen gaat hangt af van veel factoren: hoe vaak komen je weeën nog, hoe sterk zijn je weeën, hoe ligt het kindje er met het hoofdje voor, hoe krachtig kan jij nog persen, hoe stug zijn jou spieren rond het baringskanaal, hoe is de verhouding tussen je bekken en het hoofdje van het kindje etc.
- Tijdens het persen kan je maag opspelen, waardoor maagzuur omhoog komt of je zelfs moet overgeven
- Je kunt krampen in je benen krijgen, verander dan even van houding
- Vaak komt het voor dat je ontlasting verliest tijdens het persen, dit is eigenlijk alleen maar een goed teken; je perst goed, anders komt er geen ontlasting! Natuurlijk is dit best gênant, maar probeer je gêne te overwinnen, anders komt je kindje er ècht niet uit.
- Sommigen hebben veel last van hun rug tijdens het persen. Een houding waarbij je niet hoeft te liggen kan dan uitkomst bieden.
- Na je bevalling kunnen je benen of je zelfs je hele lijf gaan trillen. Probeer dit niet tegen te houden, het is namelijk een natuurlijke reactie van ontspanning, na de inspanning die je geleverd hebt. En is dus meestal niet van de kou!

Het perineum:

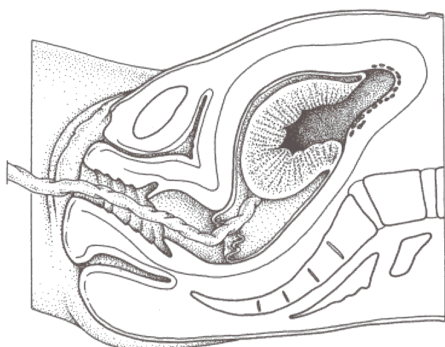
Veel vrouwen zijn bang dat ze ‘ingeknipt’ moeten worden. Nu is de kans daarop niet zo groot. Als je bevalling gewoon verloopt zijn er weinig redenen op een knip te zetten. Om je perineum (het weefsel tussen je vagina en je anus) soepel en elastisch te maken en daardoor de kans op inscheuren te verkleinen kun je vanaf de 36 weken dagelijks je perineum masseren met olie. Dat geeft een betere doorbloeding waardoor versoepeling van het weefsel. Soepel weefsel rekt makkelijker op waardoor de kans op scheuren kleiner wordt.

Daarnaast is er tegenwoordig ook een handig hulpmiddel om je fysiek voor te bereiden, namelijk de Epi-no. Met deze geboortetrainer is het mogelijk de laatste weken van je zwangerschap je bekkenbodemspieren extra te trainen. Oefening doe je door een ballonnetje in te brengen en deze (heel langzaam en op je eigen tempo) op te blazen. Door de training krijg je meer zelfvertrouwen en minder last van angstige gevoelens en stress. Bovendien wordt door Epi-no het geboortekanaal rekbaarder. Hierdoor neemt de kans op een bevalling zonder knip en/of scheur toe. Wij hebben op de praktijk een demonstratiemodel liggen mocht je geïnteresseerd zijn. Op www.epino.nl vind je meer informatie en kun de Epi-no bestellen.

De geboorte van de placenta

Als je kindje geboren is moet de placenta (moederkoek) er ook nog uit. Het kan soms wel een uur duren, voordat deze loslaat van de binnenkant van je baarmoeder. Zo af en toe zal je verloskundige aan je buik voelen en terwijl wat aan de navelstreng trekken om te kijken of de placenta al loslaat. Het kan zijn dat je zelf nog wat weeën krijgt, die de placenta als het ware los masseren.

Je verloskundige controleert terwijl of je niet teveel bloed verliest. Mocht dat wel het geval zijn dan masseert ze vaak je baarmoeder en kan je daarvoor een injectie in je been krijgen met een stofje die de samentrekking van je baarmoeder bevordert. Je



moet je namelijk voorstellen dat wanneer de placenta loslaat de vaten van jou naar de moederkoek nog openstaan, zodra je baarmoeder goed samenknijpt worden deze vaten dicht geduwd, waardoor je dus minder bloedverlies hebt.

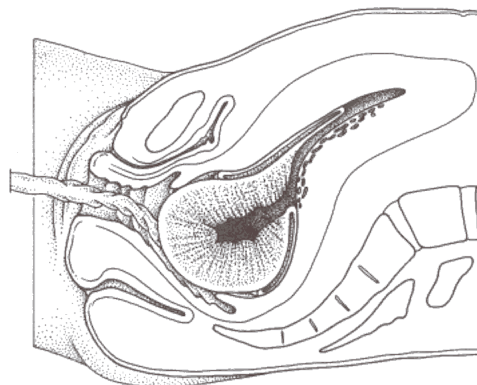
Als het wat langer duurt voor je placenta zich aandient dan wil het nog weleens helpen als je je kindje alvast probeert aan de borst te leggen. Als je kindje dan namelijk al zuigt geeft dit een prikkel naar

je baarmoeder om verder samen te trekken en zo te zorgen dat de moederkoek loslaat.

Van het geboren worden van de placenta voel je niet veel, meestal glibbert hij er zo uit, soms vraagt je verloskundige om weer even mee te persen.

Wel kan het zijn dat je wat last houdt van je rug totdat de placenta geboren is.

Als de placenta er na één uur nog niet uit is en echt muurvast zit, dan moet je alsnog naar het ziekenhuis, waar deze dan onder narcose wordt verwijderd. Dit gebeurt gelukkig maar zeldzaam.



Naweeën

Zoals al gezegd kun je na de geboorte van je kindje nog wat weeën krijgen om te zorgen dat de moederkoek geboren wordt.

Ook in de eerste week na je bevalling kun je nog last hebben van naweeën, zeker als je bevalling erg snel is verlopen of je een 2^{de} of meerder kindje hebt gekregen. Dit verschilt erg per vrouw. Soms heb je maar even last, anderen hebben wel een paar dagen last.

Meestal merk je zoiezo bij het borstvoeding geven dat je baarmoeder weer extra samentrekt, dit is namelijk een natuurlijke prikkel als er aan je tepel gezogen wordt. Eigenlijk een foefje van de natuur om je baarmoeder weer z'n oude vorm in te laten aannemen en om bloedresten te verwijderen en zodoende je bloedverlies binnen de perken te houden.

Heel veel kun je niet tegen je naweeën doen. Enkele tips:

- Pas bij naweeën ook weer je buikademhaling toe
- Zorg voor een lege blaas (zeker als je gaat voeden). Als je een volle blaas hebt, moet je baarmoeder meer moeite doen om samen te trekken.
- Een warme doek of warmwaterzak op je buik kan soms verlichting bieden (overleg wel even met je verloskundige of dit mag, het werkt namelijk ook ontspannend op je spieren waardoor je weer meer kunt gaan vloeien)
- Op je buik gaan liggen met een kussen onder je buik wil ook nog weleens helpen, meestal zijn de naweeën dan even iets heftiger waarna ze afzakken.

De eerste momenten na de bevalling

Als alles goed is krijg je direct na de bevalling je kindje op je buik, het beste plekje voor hem. Vaak leggen we wel even wat warme doeken over je kindje heen, zodat hij niet te hard afkoelt. Maar verder mag je eerst een poosje heerlijk genieten van dat warme lijfje op je lichaam.

Als de moederkoek er eenmaal is moeten er nog een aantal dingen gebeuren, in welke volgorde dat gebeurt, hangt af van de situatie.

- Als je borstvoeding gaat geven is het goed om binnen 1-2 uur na de bevalling je kindje al een keertje aan te leggen, daarom proberen we dat al gauw na de bevalling
- Je kindje wordt ook nagekeken. Net na de geboorte krijgt hij al punten van de verloskundige, de zogenaamde apgar-score. Dit is een score die de conditie van het kindje weergeeft. Je verloskundige kijkt dan hoe je kindje ademhaalt, hoe de hartslag is, welke kleur je kindje heeft, en of de spierspanning en de reflexen goed zijn. Maximaal kan je kindje 10 punten krijgen. Deze score bepaalt de verloskundige 1 minuut na de geboorte en na 5 minuten nog eens. Veel kinderen krijgen voor de score op 1 minuut een 9, omdat ze vaak nog een beetje blauwe handjes en voetjes hebben, maar na 5 minuten hebben de meeste kinderen een 10.

Naast deze score worden een aantal andere zaken nagekeken van het hoofdje tot de voetjes, ook worden een aantal reflexen getest en zal je baby gewogen en gemeten worden.

- Als je kindje is nagekeken wordt het vaak aangekleed door de kraamverzorgster. Vaak geven we het kindje in het begin ook nog een mutsje op. Dit is om te voorkomen dat ze afkoelen. Het hoofdje is namelijk in verhouding een vrij groot oppervlak van het lichaam, waarop je kindje makkelijk warmte verliest, zeker als de haartjes nog wat nat zijn van de bevalling. En daarbij moet je bedenken dat je kindje in jouw buik lekker op temperatuur werd gehouden en nu opeens in een ruimte is waar het zeker zo'n 17°C kouder is. Een hele aanpassing voor zo'n kleintje
- De verloskundige zal bij jou nog even kijken of er nog scheurtjes zijn rond je vagina die gehecht moeten worden. Als dit zo is wordt dit altijd verdoofd. Daarnaast controleert ze of je niet teveel bloed verliest en of je baarmoeder goed samentrekt.

Als dit allemaal gedaan is wordt je lekker gewassen of mag je even onder de douche. Terwijl zal de kraamverzorgster je bed verschonen en de rommel opruimen. Waarna je heerlijk kunt gaan uitrusten en genieten van je kraamtijd.

Een goede bevalling en een fijn kraambed toegewenst!!

Meer informatie:

- Duik in je weeën door Carita Salomé en Juliette de Wit
Uitgeverij: Unieboek BV, Houten
Isbn: 90 269 62 64 9
- Veilig bevallen door Beatrijs Smulder en Mariël Croon
Uitgeverij: Kosmos- Z&K, Utrecht
Isbn: 90 215 2991 2