1e fase van de bevalling

1.

2.

3.

1. Zet je voeten uit elkaar op heupbreedte, druk je hielen stevig in de grond(zo blijf je geaard) en leun voorover tegen een muur aan. Buig licht je knieën en beweeg je heupen van links naar rechts of draai rondjes met de heupen. Zorg dat je vrij kunt bewegen om de pijn los te laten tijdens de weeën. Focus op het loslaten van spanning en pijn met iedere uitademing en adem daarna weer rustig in.

2. Partner kan de benen zachtjes naar onderen toe masseren en de binnenkant van de dijen tijdens de weeën.

3. Misschien vindt je het fijn om vastgehouden te worden door je partner terwijl je staat, ontspan in de armen van je partner en beweeg en adem samen door de weeën heen.

4.

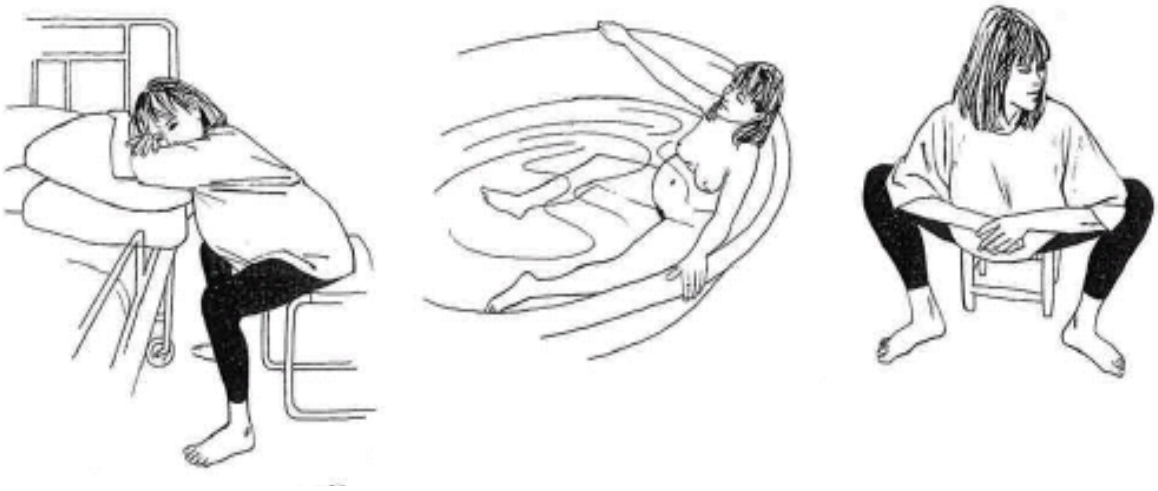
5.

6.

4. Je zou het prettig kunnen vinden om met de benen aan weerszijden omgekeerd om een stoel te zitten, terwijl je met je hoofd op een kussen op de achterkant van de stoel leunt. Dit is een handige positie voor je partner om je rug te masseren. Degene die masseert kan in een makkelijke half knielende houding komen zitten, in deze houding voorkomt hij dat er in zijn/haar lichaam spanning en vermoeidheid optreed. De massage kan het best gegeven worden tijdens de weeën, en rusten tussen de weeën door.

5. De onderrug masseren tijdens de weeën met rustige cirkelende bewegingen kan helpen om de pijn te verlichten.

6. Ga op een stoel zitten (of op het toilet) met je benen uit elkaar gespreid en voeten plat op de vloer. Leun voorover vanuit de heupen op je dijen voor ondersteuning. Voor en achterwaarts met je bovenlichaam schommelen kan nuttig zijn tijdens de weeën.



7. Zitten op een stoel en voorover op het bed (of een andere ondersteuning) leunen, het hoofd ondersteund met kussens is een comfortabele houding tijdens de weeën en kan ook gebruikt worden als een positie om in te rusten.

8. Zittend in een (geboorte) bad in warm water, zover mogelijk gevuld met water bevorderd de ontspanning tijdens de bevalling. Je wordt gewichtloos door het water en daarom is het makkelijker om te bewegen en van houding te veranderen.

9. Hurken tijdens de bevalling zorgt ervoor dat het bekken zich maximaal kan openen en brengt de baby dieper naar beneden tegen de baarmoedermond die zich langzaam ontsluit. Hierdoor worden ook de weeën sterker en intenser. Gebruik een lage stoel om te voorkomen dat je vermoeid raakt, en neem je rust tussen de weeën door, en sta rustig op als je de wee op voelt komen.

10. Leun op je hurken voorover op een zachte maar stevige ondersteuning zoals een fauteuil en. Een opgerolde deken, kussens of een matje onder je hielen kan meer comfort geven tijdens het hurken.

11. Hurkend tegen het lichaam van je partner tussen de weeën door kan geruststellend zijn en hij kan je aanwijzigen geven en een zachte massage. Je partner moet dan voor op de stoel komen zitten zodat jouw rug niet tegen de rand van de stoel komt.

12. Hurken terwijl je onder water bent is minder belastend doordat je gewichtloos bent. Je kan de rand van het bad als houvast gebruiken en je lichaam ritmisch heen een weer schommelen tijdens de weeën om de bekkenbodemspieren los te laten en ze te ontspannen.

13.

14.

13. Door op je knieën te zitten met je bovenlichaam min of meer vertikaal, maar je optimaal gebruik van de zwaartekracht om de ontsluiting te bevorderen. Je kunt 8-jes of rondjes met je heupen, of simpelweg van links naar rechts bewegen met je heupen.

14a.Knieelend over een zitzak, bolster of een stapel kussens helpt je om geaard te blijven en remt snelle, heftige en intense weeën af, doordat het hoofdje van de baby van de baarmoedermond af gaat. Hier zie je de baby met het gezicht naar de wervelkolom van de moeder, de meest voorkomende positie en de beste positie om in te bevallen, Occipito-anterior.

14b. Hier ligt de baby met het de rug tegen de wervelkolom van de moeder aan, Occipito-posterior. Als de baby in de ze positie ligt helpt deze houding rugpijn verlichten en zal de baby motiveren te draaien naar een anteriore positie.

15.

16.

15. Deze half knielende hurkhouding geeft je de ruimte om van voor naar achter te bewegen. Veel vrouwen vinden het prettig om te kiezen voor een asymmetrische houding daarnaast opent het bekken zich ook volledig en is het een comfortabele variatie op de handen en knieën houding.

16. wanneer je voor een langere tijd op je knieën zit, zorg er dan voor dat je iets zachts onder je knieën hebt. Je benen achter je strekken tussen de weeën door zorgt ervoor dat je niet stijf wordt in je knieën en je bovenbenen.

17.

17. Childspose kan gebruikt worden tijdens de bevalling, pas de houding aan door gebruik te maken van kussens om op te rusten, of zoals je op de plaatjes ziet naar voor (a) en naar achteren (b) te schommelen tijdens de weeën. Adem in als je naar voren komt en adem uit terwijl je het bekken naar achteren beweegt richting je voeten. Wees bewust van de grond onder je en adem de pijn weg op een uitademing (al dan niet met geluid)

22.

22. De knieborst houding zorgt ervoor dat het hoofdje van de baby van de baarmoedermond afkomt. Zoals gezegd zal dit de intensiteit van de weeën doen afnemen als er sprake is van een weeënstorm.

23.

24.

23.Zijligging met voldoende ondersteuning van een heleboel kussens.

24.Drijvend in het water is een fijne manier om te ontspannen tussen de weeën door.

De uitdrijving – 2e fase

25.

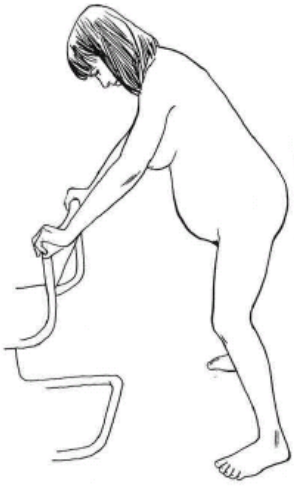
26.

27.

25. Ga op je knieën zitten en leun naar voren op een stoel met kussens om te rusten tussen de weeën door, wanneer de aandrang om te persen om komt zetten, til dan je bovenlichaam op en houd de stoel stevig vast terwijl je naar onder toe drukt.

26. op handen en knieën is een nuttige houding om de baby naar beneden te krijgen maar minder effectief dan wanneer je op je knieën staat en je wel optimaal gebruik maakt van de zwaartekracht. Daarom past deze houding goed bij de tweede fase van de bevalling waarbij de baby 's hoofd snel en efficiënt naar beneden komt. Tijdens de weeën druk dan door je handen en knieën heen stevig de vloer in terwijl je de bekkenbodem ontspant.

8. Hurk tussen de benen van je partner die achter je in een stoel zit, leunend op zijn dijen. Houd je voeten plat op de vloer (zo blijf je geaard) en relax tegen je partner aan tussen de weeën door. Als het te vermoeiend wordt om in de hurkpositie te blijven zitten dan kun je uiteraard gaan staan of leun naar voren om handen en knieën.



28.

29.

30.

28. Wanneer je staat om te persen, wordt de kracht van de weeën bijgestaan door de zwaartekracht. Zet je voeten heupwijdte uit elkaar en buig je knieën. Leun voorover op tegen de achterkant van (bijvoorbeeld) een stoel of een andere stevige ondersteuning en duw je handen tegen de stoel aan naar onderen

29.Hurkend in een staande positie en houd de knieën vast en duw dan weer door je voeten heen de vloer in op een wee en altijd op een uitademing.

30 .Je kunt ook gehurkt in het bad gaan zitten om de baby verder het geboortekanaal in te drijven. Dit doe je door je voeten plat op de bodem van het bad te zetten en houd je dan stevig vast aan het bad (als het een gewoon bad is zou je met je rug tegen de andere kant van het bad kunnen leunen voor extra ondersteuning) Druk dan al je gewicht naar onder toe de vloer in.

Wat te doen als de baby vast zit?

31.

Soms duurt het een poosje voordat het hoofje van de baby het bekken indaald. Deze positie kan de baby helpen dieper in het bekken te zakken omdat de zwaartekracht hier optimaal wordt benut.

Aanwijzingen voor partner:

Sta met je benen op heupwijdte uit elkaar en knieen licht gebogen, kantel je bekken naar onder en naar voor. Let op dit is belangrijk, op deze manier ondersteun je het gewicht van je partner zonder dat je je eigen rug overbelast. De kracht komt uit je bovenbenen en je billen, je bovenarmen en je rug kun je ontspannen houden en met je handen wieg je je partner heen en weer. Zorg dat je voeten stevig in de vloer staan en je stabiel en in evenwicht bent. Houdt je nek ontspannen door je kin richting je borst te brengen. Het is misschien een goed idee om een bolster of een stoel achter je te hebben staan voor het geval je partner heel diep gaat hurken.

Aanwijzingen voor de moeder:

Plaats je voeten wijder uit elkaar dan die van je partner, en houd je hielen stevig in de vloer. Verstrengel je vingers achter in de nek van je partner en zak rustig, zodat jullie niet uit balans raken tegen zijn lichaam aan naar beneden. Wanneer je het voor de eerste keer oefent doe het dan rustig aan en laat je gewicht dan langzaam naar beneden hangen. Ontspan je lichaam tegen dat van hem aan, en hang, laat het bekken zakken en laat het zwaar worden, met je voeten plat op de vloer. Gebruik deze houding tijdens de weeen, en kom omhoog en rust tussen de weeen door.

Houdingen voor de geboorte

32. Staande hurkhouding met behulp van partner (niet voor partners met rugproblemen). Deze houding is voor elke bevalling toe te passen maar vooral aan te raden bij baby's in een stuitligging, bij een baby die met de rug tegen de rug van de moeder aan ligt, en wanneer de bevalling stagneert of langzaam gaat.

Aanwijzingen voor partner:

Plaats een bolster of kussens of een stoel onder de partner voor het geval de moeder heel diep door haar hurken gaat zodat de partner ondersteuning heeft in dat geval. Sta op blote voeten zodat je grip hebt en geen kans hebt op wegglijden en wijdbeens. Buig je knieën en leun naar achteren zodat je de moeder kunt ondersteunen met jouw bekken.Houdt de bovenbenen en de billen sterk en de armen en schouders zo onstpannen als mogelijk is. Stuur je eigen ademhaling naar beneden (de vloer in als het ware). Maak gebruik van een muur als dat mogelijk is om je rug tegenaan te leunen of ga op het puntje van je bed zitten. Maak een keuze uit de hieronder genoemde handposities , zorg ervoor dat je de spanning onder de armen zoveel mogelijk af laat nemen door je eigen armen en schouders te ontspannen als de moeder naar beneden hurkt.

Aanwijzingen voor de moeder:

Sta met je rug naar je partner toe en kies een handpositie. Plaats je voeten zo wijd uit elkaar als comfortabel is, buig je knieën en leun tegen je partner aan. Glijd langzaam langs zijn lichaam naar beneden, houd de hielen op de grond en kom in balans met elkaar. Wanneer jullie in balans zijn met elkaar laat dan al je gewicht en je bekken los naar beneden hangen, laat je hoofd en nek naar achteren hangen tegen je partner aan. Kom omhoog en rust uit tussen de weeën door.

32 a Handpositie met de duimen omhoog. De moeder maakt een vuist met de duimen omhoog, de partner plaatst dan zijn armen onder de oksel van de moeder en houdt haar duimen vast met zijn hand.

32 b Handpositie, vingers in elkaar verstrengeld. De partner zet zijn armen onder de armen van de moeder en hij heeft de handpalmen omhoog zodat de moeder haar handpalmen op die van hem kan leggen en de vingers in elkaar kunnen verstrengelen. De partner moet erop letten dat hij zijn armen en handen zo ontspannen mogelijk houdt. Hij moet de onderarmen zo ver mogelijk naar beneden brengen als voor hem comfortabel is om overbelasting te voorkomen.

33.

34.

33. Hurkend met een zittende partner. Deze positie is erg comfortabel en makkelijk om te doen. Nadat de baby is geboren ga je op de grond zitten, met je partner achter je op handen en knieën zodat jullie samen de baby kunnen verwelkomen.

34.Hurkend in bad samen met je partner. Je partner kan achter je gaan zitten, ook gehurkt. De zwangere kan zich dan comfortabel tegen de partner aan leunen terwijl zij perst en ontspannen tussendoor. (de partner kan ook achter het bad gaan zitten).

35.

36.

35. Rechtop staand persen met twee helpers. Het gewicht van de de moeder wordt onderstuent door de bovenbenen van de beide helpers. Gebruik deze methode wanneer gebruik van de zwaartekracht noodzakelijk is om de baby geboren te laten worden.

36. Hurkend op de vloer (of het bed) met twee helpers. Veel vrouwen vinden deze ondersteunde hurkzit prettig om de baby geboren te laten worden.

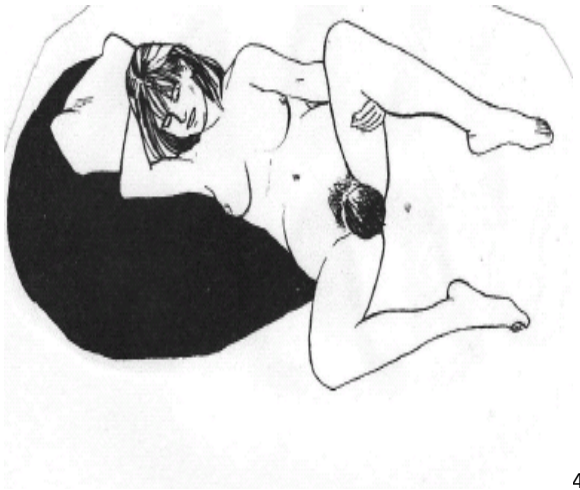
37.

38.

37. Dit is ook een erg effectievemanier voor de geboorte, maar kan ook eerder gebruikt worden om de baby dieper het bekken in te laten dalen, of later om de placenta te laten komen. Houd je partners polsen vast en zak diep door je hurken, je knieen zijn zo wijd uit elkaar als voor jou prettig is. Je partner kan behalve op een stoel ook op zijn hurken komen of op een laag stoeltje. Beiden moeten de ellebogen recht hebben zodat de zwangere met al haar gewicht naar onderen kan hangen.

38. knielend baren onder water. De baby komt achterlangs, opgevangen door de partner of verloskundige. Zij zal de baby draaien en tussen je benen doorgeven zodat je het zelf kunt pakken en het langzaam omhoog kunt brengen en tegen je borst aan kunt houden als het boven water is.

.



39.

40.

39. Liggend op je linkerzij baren. Deze houding kan je nemen als de bevalling heel erg snel gaat, het zorgt ervoor dat de weeen afnemen, de verloskundige kan wat ondersteuning geven aan het perineum om te voorkomen dat het zal inscheuren. Daarnaast is deze houding ook goed als je niet kan of mag hurken (bij bekkeninstabiliteit bijvoorbeeld) of als je erg moe bent geworden van alle andere houdingen. Voorkom ten alle tijden dat je op je rug gaat liggen. Bij een rugligging wordt het heiligbeen helemaal platgedrukt terwijl het juist moet meebewegen om de baby geboren te laten worden.

40. Deze knielende houding is heel effectief bij een snelle geboorte, als de baby's hoofdje snel zal gaan staan haalt het de druk van het perineum af. Bij een geboorte die niet zo snel gaat zou je beter een houding kunnen kiezen waarbij de zwaartekracht wat meer meehelpt, dus meer rechtop zitten. Als de baby dan geboren is kan het neergelegd worden op een handdoek onder je, zodat je zelf rechtop kunt gaan zitten om je baby op te pakken en het te knuffelen en verwelkomen.