

Schema bevalling (algemeen, gemiddeld, dus voor iedereen toch anders)

Ontsluiting 1.

Begin ontsluitingsweeën: (tot ongeveer 3-4 cm ontsluiting)

In het begin zijn de weeën vaak niet heftig, sommigen merken deze zelfs nauwelijks.

Probeer in deze periode door te gaan met datgene waar je mee bezig was. Eet wat lichtverteerbaar voedsel.

Beginnen de weeën in de nacht, probeer nog wat te slapen.

Ontsluiting 2.

De weeën worden sterker (ontsluiting van 3-4 cm tot 8-9 cm)

Je zult merken dat je de weeën nu niet meer kunt negeren, je moet ze nu gaan opvangen.

Ga er niet tegen vechten maar duik in je weeën!

Probeer tussen de weeën door zoveel mogelijk in je buik te ademen, hierdoor krijg je meer ontspanning en dit bevordert de ontsluiting! Ieder moment van ontspanning is mooi meegenomen.

Tijdens de weeën adem je in de flanken (niet hoog in de borst!) Je ademt langzaam uit, door met je mond een gaatje te maken.

Wissel eens van houding, kijk wat je prettig vindt, bewegen of juist stilzitten.

De partner: Je kijkt hoeveel tijd er tussen de weeën zit.

Kijk of ze in de buik ademt tussen de weeën door, en langzaam uitademt tijdens een wee. Als ze dat wilt, kun je haar helpen met de buikademhaling (niet tijdens weeën) door bij de uitademing lichte druk op de buik te geven en bij de inademing de buik de ruimte te geven. Heeft ze last van rugweeën; druk dan stevig op de onderrug. Bij beenweeën kun je de benen masseren.

Laat je vrouw/vriendin zich concentreren op haar ademhaling, op de buik. Raakt ze enigszins in paniek, probeer haar de aandacht te laten richten op haar kindje, op de buik.

Tijdens deze periode zie je vaak dat de vrouw moet braken (bij ongeveer 4 en 8 cm ontsluiting). Een warm bad of douche kan wel eens prettig zijn (zolang de vliezen niet gebroken zijn, anders overleg met verloskundige)

Ontsluiting 3.

De laatste loodjes, ontsluiting tot 10 cm. De weeën zijn erg krachtig en je zult alle zeilen moeten bijzetten om ze op te vangen. Veel vrouwen zijn nu erg in zichzelf gekeerd.

Blijf zoveel mogelijk rustig in de buik ademen en tijdens de wee in de flank, rustig inademen en langzaam (langer) uit ademen.

De partner: Kijk wat je kunt doen om de pijn van de weeën te verzachten door drukken of masseren. Maar sommige vrouwen willen helemaal niet aangeraakt worden en alleen maar met rust gelaten worden. Laat haar beslissen.

Houd haar gewoon in de gaten. Zorg dat het rustig is, pratende mensen (verloskundigen, kraamhulp, gynaecoloog enz.) kunnen op zo'n moment zeer storend zijn en remmend werken.

De uitdrijving, Het persen;

Er is persdrang en ook 10 cm ontsluiting.

De persweeën helpen je om je kindje naar buiten te persen. Dit wordt vaak als een verlichting ervaren. Je mag nu eindelijk actief iets doen. Sommigen moeten wel even wennen aan deze overgang.

Tijdens een perswee probeer je al bij de inademing druk naar beneden (voorbij de bekkenbodem) uit te oefenen, houd de adem vast en pers, probeer bij de uitademing nog steeds de druk vast te houden.

De bekkenbodemspieren houd je ontspannen (denk aan de kelder/souterrain)

Tijdens de uitdrijving kun je een brandend gevoel bij je vagina krijgen, alsof het niet verder kan, alsof het gaat scheuren. Ga dit gevoel niet tegenhouden door je bekkenbodemspieren aan te spannen, dan houd je alles tegen. Je moet juist doorgaan, het weefsel wordt strakker en uiteindelijk toch minder gevoelig. Alsof je hoofd door de kol van een trui moet gaan.

Tussen de persweeën door probeer je weer zoveel mogelijk naar je buik te ademen.

Heb je persdrang maar mag je van de verloskundige niet persen, dan adem je hoog.

De adembeweging is vrij snel. Je kunt je tong tegen de onderste voortanden zetten en zo in en uit ademen. (blazende kat).

Ook kun je uitademen door een gaatje te maken met je mond (zoals bij de flankademhaling) Je ademt **kort in en uit**, alsof je kaarsen stuk voor stuk uitblaast.

De nageboorte:

Ook de placenta moet "geboren" worden. Vaak lukt dit al na 1-2 keer persen.

Moet je gehecht worden, probeer ook dan zoveel mogelijk in de buik te ademen. Is het toch gevoelig/pijnlijk, adem langzaam uit zoals met de flankademhaling.

Probeer samen in rust te genieten van jullie kindje.

VEEL GELUK!

Oefeningen na de bevalling

Ga weer bewust in je buik ademen, dagelijks! Inademend je buik bol en ruim maken, uitademend je buik intrekken.

Begin in de dagen na de bevalling al rustig te *oefenen* met je bekkenbodemspieren, het mag niet pijnlijk zijn, anders wacht er even mee.

Je spant enkele seconden je bekkenbodem aan en laat daarna weer los, doe dit een aantal keer. Dit kan in het begin wat moeilijk zijn. Geef het de tijd en oefen iedere dag eventjes. Gaat dit na enkele weken goed, doe dan de liftoefening.

Lig je veel in bed, beweeg je voeten en je benen. Draai bijv. rondjes met je voeten, strek ze weg, trek de tenen naar je toe.

Informatie ademhaling tijdens de bevalling.

Probeer zoveel mogelijk in de buik te ademen. Hierdoor krijg je een stuk ontspanning en ieder moment van ontspanning is mooi meegenomen!

Blijf je zoveel mogelijk concentreren op de adem in je buik.

De partner kan hierbij helpen door bij de uitademing de handen (onder) op de buik te leggen en heel licht wat druk te geven. Bij de inademing gaan de handen wat van de buik af om de adembeweging de ruimte te geven. Merk je dat je sneller gaat ademen, neem dan een korte pauze na de uitademing.

Tijdens een wee is het moeilijk, zo niet onmogelijk, om in de buik te ademen.

Dan adem je (bijna al vanzelf) in de flanken. Je ademt in en de uitademing is **lang** door uit te blazen via de mond; je maakt van je mond een klein gaatje. Of je maakt de mmm-klank tijdens de lange uitademing.

Je partner kan zijn handen op je flanken leggen zodat je weet dat je daar naar toe moet ademen.

Tussen de weeën door, ook bij de persweeën, adem je **zoveel mogelijk in je buik**.

Heb je persweeën en mag je van de verloskundige nog niet persen dan adem je vrij hoog en vrij snel. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door "kaarsen uit te blazen", dus met je mond weer als een klein gaatje.. Zorg dat je ook goed in blijft ademen.

Je partner legt de hand hoog op de borst, daar zit namelijk je adembeweging. Tijdens de zwangerschapsgym leer je op dit moment te hijgen.

Voel je dat je ineens te hoog en te snel gaat ademen wanneer dit niet wenselijk is, richt je aandacht naar je kindje, leg je handen op je buik, stel je kindje gerust, praat even met hem of haar; jullie zullen elkaar binnen hele korte tijd echt gaan zien.