



Informatie - de bevalling

Eindelijk..... Na lang wachten is het dan bijna zover, het moment van de bevalling nadert met rasse schreden. Wanneer begint het? Hoelang gaat het duren? Je loopt mogelijk met allerlei vragen rond waar je graag een antwoord op wilt hebben ter voorbereiding op wat komen gaat.

Door middel van onderstaande informatie willen wij jou en je partner alvast wat uitleg geven over weeën, vruchtwater, de plaats van bevallen, wat je van ons kan verwachten etc. Zo hopen we dat je met vertrouwen de bevalling tegemoet gaat! Vanaf 37 weken tot en met 42 weken zwangerschap mag je bij de verloskundige bevallen en dus ook thuis bevallen. Maar hoe begint nou de bevalling?

Weeën

De baarmoeder is een spier. Hormonen, oxytocines, zorgen ervoor dat de baarmoeder gaat samentrekken. Tegen het einde van de zwangerschap kan je dan ook harde buiken krijgen, en wanneer die pijnlijk wordt spreken we van voorweeën. Deze zijn niet voor niets; ze zorgen voor verweking van de baarmoedermond. Voorweeën kunnen echter ook weer stoppen en een aantal dagen later weer beginnen. Dit komt vaker voor, indien je al een keer eerder bevallen bent. Bij het begin van de bevalling zijn de weeën meestal nog onregelmatig en niet zo pijnlijk. Als de bevalling echt gaat doorzetten, merk je dat de weeën vaker gaan komen, langer duren en steeds pijnlijker worden. De eerste weeën zorgen voor verweking van de baarmoedermond. Er treedt over het algemeen ontsluiting op als ze regelmatig komen, dat wil zeggen elke 5 minuten en als ze een minuut lang duren en flink pijnlijk zijn. Een richtlijn voor het moment om ons te bellen als je ons nodig hebt kan zijn: wanneer je bij je 1e kindje 2 uur lang om de 3-5 minuten weeën hebt die een minuut duren. Ben je al een keer eerder bevallen dan bel je als de weeën een uur lang om de 5 minuten komen. Indien de weeën nog goed op te vangen zijn en nog niet heel pijnlijk, mag je ook nog even wachten met bellen. Jij voelt het beste aan wanneer je ons nodig hebt, daar mag je op vertrouwen!

Bij de allereerste weeën is het belangrijk om ze zolang mogelijk te negeren. Blijf gewoon je alledaagse dingen doen en ga vooral niet in bed liggen en denken dat de bevalling echt is begonnen. Bij deze gedachte kan de bevalling heel lang gaan duren. Wij tellen het begin van de bevalling als de weeën regelmatig zijn en voor ontsluiting zorgen. Je hoeft niet bang te zijn dat je de weeën mist, echte weeën doen pijn en die mis je heus niet!

Tijdens de ontsluiting zijn er verschillende soorten weeën: rugweeën, buikweeën en beenweeën. De meeste vrouwen krijgen rugweeën tijdens de bevalling, maar het is bij iedereen verschillend. Tijdens de ontsluiting is het vaak even zoeken welke houding het meest prettig is om de weeën op te vangen. Liggend, zittend, staand, hangend aan je partner, alles kan en mag. Wij kunnen je helpen om de meest prettige houding te vinden. Ook zullen wij je helpen bij het wegzuchten of weg puffen van de weeën.

Warmte en ontspanning zijn erg belangrijk tijdens de ontsluiting. Bij spanning, stress of kou komt het hormoon adrenaline vrij, wat een tegenpool is van oxytocine, waardoor de weeën kunnen afnemen, wat natuurlijk niet de bedoeling is! Een warme douche of warm bad kan ook de scherpe kantjes van de pijn halen. Houd de omgevingstemperatuur rond de 21 graden Celsius en probeer teveel prikkels te vermijden.

Soms kan het zo zijn dat ondanks alles de weeën niet sterk en effectief genoeg zijn. In dat geval zal ook de ontsluiting niet genoeg vorderen en kan het zijn dat je een infuus nodig hebt met kunstmatige oxytocines. Dit kan alleen in het ziekenhuis, de zorg wordt dan overgedragen aan de gynaecoloog.

Breken van de vliezen

In 10% van de gevallen begint de bevalling met het breken van de vliezen. Vaak is het heel duidelijk als je vruchtwater verliest, je hebt een maandverband nodig om het op te vangen. Het is belangrijk om op de kleur van het vruchtwater te letten. Helder vruchtwater is vaak kleurloos, roze of zoals ananassap, vaak zitten er witte vlokjes in. De beste manier om de kleur te bekijken is om een maandverband uit het kraampakket in je onderbroek te doen. Bij helder vruchtwater hoef je ons niet 's nachts te bellen, bel ons de volgende ochtend na 10.00 uur. Breken de vliezen overdag, dan bel je ons op dat moment. Wij komen dan altijd even langs die dag. Bewaar ook wat vruchtwater voor ons, het liefst in een glaasje en anders in een maandverband. Zo kunnen wij de kleur goed bekijken.

Als het vruchtwater groen of bruin gekleurd is, bel je ons wel altijd direct, ook 's nachts. Dit heet meconiumhoudend vruchtwater en betekent dat de baby in het vruchtwater heeft gepoept. Dit is een reden om in het ziekenhuis te bevallen, waar ze de baby nauwlettender in de gaten houden door middel van continue registratie.

Soms is het niet zo duidelijk of het om vruchtwater gaat of om meer afscheiding of urineverlies, wat heel normaal is op het einde van de zwangerschap. Over het algemeen verlies je vruchtwater niet in één keer, maar blijft het de hele dag komen als je opstaat, gaat zitten, lacht of hoest. Als je het niet zeker weet bel je ons overdag even op om te overleggen.



Het tijdstip van het breken van de vliezen is belangrijk om te weten, omdat je bij meer dan 24 uur gebroken vliezen en geen weeën in het ziekenhuis moet bevallen in verband met infectiegevaar. Ook in verband met infectiegevaar is er een aantal instructies bij gebroken vliezen: geen tampons gebruiken maar alleen maandverband, niet meer in bad gaan (tenzij je heftige weeën hebt) en niet vrijen. Ook vragen wij je altijd je temperatuur in de gaten te houden. Bel ons indien je temperatuur hoger is dan 37.5 graden Celsius.

Als tijdens de laatste zwangerschapscontrole het hoofdje niet is ingedaald, zullen wij tegen je zeggen dat je moet gaan liggen op het moment dat de vliezen breken, en ons daarna moet bellen. Uitgebreidere instructies hierover krijg je op het spreekuur, als het hoofdje inderdaad niet ingedaald is.

Slijmprop

De slijmprop is zoals de naam het al zegt een prop met slijm, die voor de baarmoedermond zit en zo een extra barrière vormt tegen infecties. Het is een soort gelatineachtige substantie die kan loskomen als de baarmoedermond een beetje gaat wijken. Vaak zit er wat rood of bruin bloedverlies bij. Je kan de slijmprop in één keer verliezen of het kan geleidelijk gaan, je kan dan dagen wat slijmverlies hebben. Het verliezen van de slijmprop zegt niets over het moment wanneer je gaat bevallen, je kan de slijmprop zelfs weken voor de bevalling verliezen. Je hoeft ons dan ook niet te bellen als je de slijmprop bent verloren.

Bloedverlies

Het is normaal dat er bij het opengaan van de baarmoedermond, tijdens de ontsluiting, wat bloed vrijkomt. Wanneer je weeën hebt is een maandverband per uur met helderrood bloed acceptabel. Indien het maandverband binnen 15 minuten doordrenkt is met bloed, het bloed blijft stromen of als je ongerust bent, dan bel je ons.

Kortom, bellen wanneer:

- Je ongerust bent
- Je bij een 1ste kindje ongeveer 2 uur lang om de 3-5 minuten weeën hebt die 1 minuut duren. Ben je al een keer eerder bevallen, dan bel je bij stevige weeën die ongeveer om de 5 minuten komen
- De vliezen breken en het vruchtwater groen of bruin is. Dan bel je direct! Is het vruchtwater helder (roze of zoals ananassap), dan bel je overdag
- De vliezen breken en wij tijdens de laatste zwangerschapcontrole gezegd hebben dat je moest gaan liggen omdat het hoofdje nog niet goed is ingedaald
- Je ruim bloed verliest
- Een van bovenstaande dingen gebeurt terwijl je nog geen 37 weken zwanger bent. In dat geval bel je direct.



VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK
OOSTELIJKE EILANDEN

Welk nummer moet je bellen?

Wij zijn te bereiken op 06 - 51 19 99 69. Nemen wij niet op of staat de mobiele telefoon uit, bel dan de ATA en vraag naar de dienstdoende verloskundige van de Verloskundigenpraktijk Oostelijke Eilanden. Het nummer van ATA is 020-592 38 88. Wij worden dan opgepiept en bellen je binnen een paar minuten terug.

Belangrijk om te weten is dat we een achterwachtregeling hebben met een andere verloskundigenpraktijk. Dit betekent dat er altijd een verloskundige bij je langskomt als je ons nodig hebt, ook wanneer wij druk zijn met een andere bevalling.

Bellen en dan?

Wanneer je ons belt vragen we vaak nog een aantal dingen en aan de hand daarvan komen we bij je langs. We blijven niet altijd na ons eerste bezoek, soms komen en gaan we een aantal keer tijdens de bevalling, afhankelijk van hoe het gaat natuurlijk. Vanaf het moment van heftige weeën blijven we bij je en dit is ook meestal het moment om, als je in het ziekenhuis wilt bevallen, naar het ziekenhuis te gaan. Als je thuis wilt bevallen bellen wij op dit moment ook een kraamverzorgster die ons zal assisteren bij de bevalling. Wij zorgen ervoor dat alles wat we nodig hebben tijdens de bevalling klaar staat en we begeleiden je bij de laatste, meestal moeilijkste, centimeters van de ontsluiting.

De uitdrijving

Wanneer het punt bereikt is dat je volledige ontsluiting hebt, zal je dat meestal merken aan de persdrang. Dit is het gevoel dat je moet poepen, alleen kan je het dan niet meer ophouden. Soms kan het zijn dat de persdrang niet meteen heel sterk is en zullen we wachten tot dit wel zo is. Vanaf dit moment ben je begonnen aan de uitdrijving, oftewel het persen. Dit kan in verschillende houdingen; op bed, op de baarkruk, staand of op handen en knieën. Tijdens het persen zul je merken wat voor jou de meest prettige houding is.

Tijdens de uitdrijving luisteren we bijna na elke wee naar de harttonen van het kindje. Dit omdat tijdens het persen de druk op het hoofdje groot is en we de baby goed in de gaten willen houden. Schrik niet als de hartslag lager is dan normaal, dit mag tijdens het persen en wij zullen het goed in de gaten houden.

Schrik ook niet als je wat meer bloed verliest, dit bloedverlies is niet van het kind maar van je vaginawand, die opgerekt wordt omdat het hoofdje steeds dieper komt. Hierdoor is inscheuren bij de bevalling ook normaal. Wij proberen de schade zoveel mogelijk te beperken door je te laten zuchten op het moment dat het hoofdje geboren gaat worden. Belangrijk is dan ook om goed naar ons te luisteren! Inknippen doen we alleen als het noodzakelijk is.



Als het hoofdje eenmaal geboren is, volgt het lijfje meestal meteen. En daar is hij of zij dan! Je krijgt meestal je kindje meteen bij je op je buik en als alles goed gaat dan blijft je kindje daar ook zeker een uur lekker liggen. Terwijl jij en je partner alleen maar naar de baby kunnen kijken, zijn er voor ons nog een aantal belangrijke dingen waar wij op letten. Meteen na de geboorte bepalen wij de apgarscore van de baby. Dit is een score waarbij we letten op de ademhaling, hartslag, kleur, spierspanning en prikkelbaarheid van de baby. Soms is het nodig om de baby 'uit te zuigen'. Dat betekent dat we met een slangetje wat slijm of vruchtwater wegzuigen. Dit doen we niet standaard.

Je baby zit nog vast aan de navelstreng en die laten wij zolang mogelijk uitkloppen. Dat betekent dat er geen bloed meer klopt in de navelstreng. Daarna mag je partner de navelstreng doorknippen en laten wij de placenta (moederkoek) geboren worden. Daarvoor zal je nog een paar keer moeten persen en soms krijg je van ons een injectie in je been met oxytocine zodat je baarmoeder sterker zal samentrekken en de placenta sneller geboren zal worden. Oxytocine zorgt ook voor minder bloedverlies.

Nadat de placenta geboren is zullen wij bij je kindje een algemeen lichamelijk onderzoek doen. Dit bestaat uit het wegen van je kindje en het testen van de reflexen en natuurlijk kijken of alles erop en eraan zit.

Indien je ingescheurd bent zullen we je natuurlijk ook hechten, met verdoving, en in de meeste gevallen kan dit gewoon thuis.

Als alles goed gaat gaan wij 2 uur na de bevalling weer bij je weg, de kraamverzorgster blijft wat langer om je te helpen douchen en te zorgen voor een lekker schoon bed. Je krijgt van ons instructies wanneer je ons moet bellen bij problemen.



Hoe lang duurt een bevalling?

Hoe graag wij ook zouden willen, wij kunnen helaas geen voorspelling doen over hoe lang je bevalling gaat duren. Simpelweg omdat wij het ook niet weten. Elke bevalling gaat anders en wij weten van tevoren ook niet hoe jouw bevalling zal verlopen. De bevalling is wel op te delen in 4 fases, de latente fase, de actieve fase, de uitdrijvingsfase en het nageboortetijdperk.

De latente fase is het begin van de bevalling. Deze fase kan wel tot 15 uur duren en hierbij tellen wij vanaf weeën om de 5 minuten tot ongeveer 4 - 5 cm ontsluiting. Vaak is het allemaal nog goed te doen en nog niet zo heftig, maar dit is ook bij elke bevalling weer verschillend.

Vanaf 4-5 cm ontsluiting spreken we van de actieve fase, en willen we graag dat de ontsluiting met minimaal 1 cm per uur doorgaat. Dit is ook vaak het moment waarop de weeën sterker gaan worden. Je raakt dan meer in jezelf gekeerd.

Deze fase gaat over in de uitdrijvingsfase als je volledige ontsluiting hebt. Bij een eerste kindje mag je maximaal 2 uur persen, gemiddeld duurt het meestal een uur. Bij een volgend kindje gaat het persen vaak wat sneller, en mag het maximaal 1 uur duren.

Ook aan de laatste fase van de bevalling, het nageboortetijdperk, zit een tijdslimiet. Na de geboorte van je kindje mag het maximaal 1 uur duren om de placenta geboren te laten worden.