

NUMMER 1 | 2014-2015

Baby op komst

WILFRED GENEE
**'Bevallen is
echt topsport'**

**Laat het los!
Uit je hoofd, in je lijf**

20-WEKEN-ECHO
**'Het gaf ons de
kans ons voor
te bereiden'**

**Weeën?
Zo ga je er mee om**

**Eerste hulp
tijdens de
kraamweek**

**Dossier:
Gezond & fit**

Door verloskundigen
Voor jou

Weeën? Zo ga je ermee om!

it je eerst nog te wachten tot je bulk eindelijk gaat groeien, ineens ben je die toeter wel een beetje at en wordt het tijd voor de volgende fase. 'Bevallen is topsport' wordt vaak gezegd en net als een psporter die traint voor dé wedstrijd kun je je ook op de bevalling voorbereiden. En het doel? Nog ooier dan een medaille: de eerste ontmoeting met je kind.

KST MARJOLEIN MENSINK & LILIAN WIRKEN, VERLOSKUNDIGEN

Ike bevalling is anders, wel beginnen ze vaak met nregelmatige, korte weeën die na een tijdje vaker men, langer duren en intenser worden. Hieraan merk at het door gaat zetten. De intensiteit van de weeën ouwt zich op, zo hebben lichaam en geest tijd om zich an te passen. Er komen stoffen vrij die je helpen in een low' te komen. Tijdens de bevalling werken verschil- inde hormonen met elkaar samen om de baby gebo- n te laten worden. Dit is een ingewikkeld evenwicht at sterk beïnvloed wordt door de mate van ontspan- ing of juist stress. De omgeving speelt hierbij een rote rol.

oeveel pijn bevallen doet en wát deze pijn met je oet, is bij iedereen verschillend. Hoe jij de pijn ervaart eeft slechts voor een deel met je pijngrens te maken, it komt doordat het pijnsysteem in je hersenen niet leen beïnvloed wordt door de weeën en de baby,aar ook door je emoties, waar je aan denkt bij pijn, at je doet als je pijn hebt, wat je vindt van baringspijn, oe mensen om je heen reageren en de plek waar je ent. Negatieve gedachten, angst, verdriet, onrust, felle chten en een gebrek aan privacy kunnen ervoor orgen dat je de weeën als pijnlijker ervaart. En ndersom: blijdschap, optimisme, positieve gedachten, edimd licht en prettige muziek kunnen precies ezelfde weeën heel wát minder pittig maken. Zo kan iet zijn dat verschillende vrouwen de pijn hetzelfde ijfer geven, maar compleet anders ervaren.

lenk positief!

Oké: leuk op papier, maar hoe kun je hier iets mee ijdens je eigen bevalling? Er zijn verschillende makke- ijk toepasbare manieren om de weeën draaglijk te naken en houden. Het helpt om tijdens de bevalling an positieve dingen te denken. Misschien makkelijker ezegd dan gedaan, maar verzet je niet, dit zal namelijk ierder averechts werken. Je hoeft de pijn niet te veranderen, op te lossen of te verklaren. Het is er jewoon. Zo kun je op de golven van de pijn surfen, in

plaats van dat ze je overspoelen. Pijn hebben is wát anders dan pijn lijden. Bedenk: het hoort erbij én het gaat (echt!) voorbij.

Houd je vast aan de pauzes die er zijn: ook al is de wee misschien moeilijk door te komen, je hebt erna weer tijd om uit te rusten. Probeer tijdens deze pauzes te ontspannen en denk nog niet aan de volgende wee. Wat vaak goed helpt is het veranderen van houding. Hier is geen vast advies voor, je hoeft bijvoorbeeld niet per se in bed te liggen of rond te lopen in een bepaalde fase van de bevalling. Volg je gevoel en wissel het af. Regelmatig een andere houding kiezen geeft verlich- ting, vooral in verticale houdingen ervaren vrouwen vaak minder pijn.

Naast het wisselen van houding heb je misschien iets aan een bad of lange douche. Ook kun je om te ont- spannen denken aan muziek of massage. Andere opties zijn bijvoorbeeld TENS en sterielwaterinjecties. Bedenk in je zwangerschap alvast wat jou zou kunnen helpen beter te ontspannen.

En hij dan?

Samen de bevalling doormaken is best een uitdaging en ook voor je partner is het een bijzondere gebeurte- nis. Net als voor jou is een goede voorbereiding op de bevalling daarom belangrijk voor hem. Hoe beter hij zich kan ontspannen en overgeven aan wat er op dat moment gebeurt, des te beter hij jou tot steun kan zijn. Bij veel zwangerschapscursussen zijn ook de aan- staande papa's welkom om een keer of vaker mee te komen. Zie je partner als coach of supporter: hij werkt met je mee zoals een wieliefanaat de berg mee oprent tijdens de Tour de France. Hij hoeft niet op een afstandje te zitten met medelijden, maar kan je van dichtbij steunen en aanmoedigen. Hij kan je helpen van houding te wisselen en je er tussen de weeën door aan herinneren te ontspannen. Laat hem je favoriete muziek aanzetten of een geurkaars aansteken. Misschien is massage fijn, bijvoorbeeld van je schouders, voeten of

onderrug. Bespreek tijdens de zwangerschap met je partner wat jullie van de bevalling verwachten en geef aan hoe je graag wilt dat hij je ondersteunt. Het kan ook zijn dat je dat niet nodig vindt omdat je er al alle vertrouwen in hebt dat hij dat al weet. Helemaal prima natuurlijk!

Behalve je partner biedt de verloskundige ondersteuning. Continue begeleiding tijdens de bevalling is bewezen nuttig om de pijn te verminderen en de duur van de bevalling te verkorten. In steeds meer regio's is het mogelijk dat de kraamverzorgende al vanaf een vroeg stadium in de bevalling komt ter ondersteuning.

Pijnstilling, please!

Als al deze dingen je onvoldoende helpen is pijnbehandeling met medicijnen mogelijk. Dit gebeurt in het ziekenhuis. Als je daar al bent omdat je poliklinisch wilt bevallen, word je overgedragen aan de gynaecoloog. Thuis kan medicamenteuze pijnbestrijding niet veilig toegediend worden. Je kunt zelf om pijnmedicatie vragen, maar het kan ook het advies zijn van je verloskundige. Wanneer de bevalling te lang duurt of te zo gespannen bent door pijn, angst of bepaalde omstandigheden dat de weeën hun werk niet goed kunnen doen, kan pijnmedicatie de bevalling gemakkelijker.

Er zijn verschillende manieren om pijn tijdens de bevalling te verminderen. De bekendste zijn de ruggenprik, remifentanyl/pca ('het pompje') en een pethidine-injectie. Ook lachgas wordt de laatste jaren vaker toegepast. De mate waarin de pijn gedempt wordt, is verschillend per gekozen middel en het volledig wegemen van de pijn kan nooit gegarandeerd worden.

Voordeel

Het voordeel van pijnmedicatie is natuurlijk minder pijn. In geval van veel spanning of erge vermoeidheid kan de medicatie het lichaam zo ontspannen dat de kansen op een vaginale geboorte toenemen. Als het middel werkt kun je meer uitrusten. Zo begin je fitter aan het laatste stukje van de bevalling en je kraamtijd. De pijnmedicatie kan je een gevoel van controle geven. Dit is echter niet bij iedereen zo. Sommige vrouwen hebben achteraf het gevoel dat de bevalling hen overkomen is of missen een stuk van de 'film'.

Nadelen

Pijnbehandeling met medicijnen heeft ook nadelen. Bij de meeste vormen van pijnmedicatie neemt de klinisch verloskundige of arts(assistent) namens de gynaecoloog de zorg over van je eigen verloskundige. Meestal wordt een hartfilmpje (CTG) gemaakt voordat de medicatie gegeven wordt (behalve bij lachgas). Vaak wordt het hartfilmpje aangesloten totdat de baby geboren is, met een draadje op het hoofdje van de

Regelmatig van houding veranderen geeft verlichting

baby en een band om je buik. Hierdoor ben je beperkt in je bewegingsruimte. Vaak kun je nadat de pijnbestrijding gestart is niet meer van het bed af. Bijna altijd wordt bij pijnstilling ook een infuus gegeven. Het infuus is nodig om de bloeddruk op peil te houden wanneer deze door de pijnbestrijding daalt. Dat is belangrijk, want bij een dalende bloeddruk is ook de moederkoek minder goed doorbloed. Doordat de baringspijn weggenomen wordt, valt de aansturende werking van de pijn ook weg. Er zijn daardoor vaak wee-opwekkers nodig om de bevalling op gang te houden. Andere nadelen zijn een langere persfase en daardoor eventueel een knip en een grotere kans op een kunstverlossing (vacuümverlossing). Ook komt bij een ruggenprik vaak jeuk tijdens de bevalling voor, hoofdpijn in het kraambed en moeite met zelf plassen tijdens of na de bevalling. Ook kan koorts ontstaan en hierdoor is het soms nodig dat het kindje enkele dagen wordt opgenomen op de babyafdeling. Bij het remifentanylpompje of de pethidine-injectie kan duizeligheid, misselijkheid of sufheid ontstaan.

Welke middelen als pijnstilling mogelijk zijn verschilt per ziekenhuis. Verder hangt het van het verloop van de bevalling af wat op dat moment de beste keuze is. Je krijgt, als je vraagt om pijnmedicatie, een advies op maat waarin jouw voorkeur zwaar meeweegt. Vraag tijdens je zwangerschap eventueel vast aan je verloskundige wat er mogelijk is in jouw regio. Helaas is het niet altijd zo dat medicamenteuze pijnstilling zorgt dat vrouwen meer tevreden zijn over hun bevalling. Uit onderzoek blijkt wél dat vrouwen het heel belangrijk vinden dat ze tijdens de bevalling zelf konden kiezen of en welke vorm van pijnbestrijding ze gebruikten. De keuze om wel of geen pijnmedicatie te gebruiken is niet goed vooraf vast te leggen. Voor- en nadelen kun je met je verstand afwegen, maar uiteindelijk is bevallen iets wat je vooral met je lijf en je gevoel doet. En hoe het voelt, dat weet je straks pas. Maak je niet te veel zorgen en vertrouw erop dat je het tijdens de weeën weet.

Laat het los!

Uit je hoofd, in je lijf

Omdat je gewend bent alle touwtjes in handen te hebben is het soms lastig om met alle veranderingen tijdens je zwangerschap om te gaan. Het sleutelwoord is: loslaten. Dat doe je door te bouwen aan vertrouwen. Vertrouwen in jezelf, in je omgeving en in beslissingen die genomen worden.

TEKST LILIAN WIRKEN & MARJOLEIN MENSINK, VERLOSKUNDIGEN

Naast alle veranderingen tijdens je zwangerschap is er in elk geval één zekerheid: je gaat bevallen. Zie je er tegenop of kijk je ernaar uit? Ga je uit van je eigen kracht en denk je: zoveel vrouwen zijn bevallen, dat kan ik ook? Of zie je meer de risico's? Hoe je denkt over bevallen heeft vaak te maken met verhalen die je hebt gehoord van vriendinnen, zussen, de moeder of anderen. Ook spelen de media hier een rol in. Bedenk dat je meestal sneller de vervelende ervaringen hoort en onthoud dan de goede en positieve. Laat je niet gek maken door horrorverhalen.

Je zwangerschap en bevalling verlopen prettiger als je kunt loslaten. Laten gebeuren wat er gebeurt, je lichaam het werk laten doen en je daar niet tegen verzetten. Te veel spanning in je lijf of hoofd versterkt zwangerschapsklachten, kan de bevalling vertragen en zelfs voor meer pijn zorgen. Maar hoe laat je los? Het begint met vertrouwen in je lichaam en je baby. De kans dat jij en je baby straks samen gezond aan de kraamperiode kunnen beginnen is vele malen groter dan de kans op (ernstige) problemen. Als je dat in gedachten houdt, kun je misschien al wat beter ontspannen. Bovendien heb je niet alles in de hand. Omdat zwangerschap en bevallen processen zijn die geregeld worden door je lichaam kun je simpelweg met je hoofd en gedachten niet alles in de hand houden.

Vertrouwen in jezelf

Zwangerschap en bevalling zijn gezonde processen, maar vragen veel energie. Zorg daarom goed voor je lichaam. Gezond eten, lichaamsbeweging en voldoende rust zorgen voor een beter verloop, een fitter gevoel en meer zelfvertrouwen. Je dikkere buik, eventueel strieën of spataderen; het meeste verdwijnt na de bevalling weer. En, hoe cliché ook, het hoort er nu eenmaal een beetje bij. Het leuk vinden is wat anders en als je dat soms niet vindt is dat echt niet erg. Ga niet door als je lichaam aangeeft dat het even tewaar voor je is. Twijfel je over bepaalde klachten, bel dan je verloskundige. Zij kan door vragen te stellen en je verhaal te horen gericht advies geven. Raadpleeg liever haar dan dokter' Google!

Gezonde spanning voor de bevalling is niet erg en zelfs nuttig. Er is wel een verschil tussen spanning en angst of overmatige stress. Als je veel bezig bent met doemscenario's, kun je onterecht baren op de weg zien. Verwijt jezelf niets als je piekert, zo praat je jezelf alleen maar de put in. Je bent zeker niet de enige bij wie het niet alleen maar een grote roze wolk is. Vraag je af waarom je negatieve gedachten hebt, ben je bijvoorbeeld bezorgd door iets wat je hebt meegemaakt of door verhalen van vriendinnen?



www.babyopkomst.nl/
tijdschrift/
alles-over-weeen

Zijn er omstandigheden die het extra spannend maken? Bespreek met je verloskundige wat je bezighoudt en hoe groot de kans is dat jouw negatieve scenario's uitkomen. Misschien is er iets wat je kunt doen om die kans (nog) kleiner te maken of blijken jouw gedachten helemaal niet reëel te zijn. Stel je eens voor dat precies dat gebeurt waar je bezorgd over bent. Welke keuzemogelijkheden heb je dan? Wat kan je verloskundige op zo'n moment voor je doen om te coachen of gerust te stellen? En hoe hoop je dat je partner je steunt op zo'n spannend moment? Het kan rust geven als je een plannetje maakt voor het geval je negatieve gedachten uitkomen. Door erover na te denken, is de kans groot dat je je negatieve gedachten gaat zien als 'slechts' voorbijgaande gedachten. Je kunt ze ook uit je hoofd krijgen door ze op te schrijven. Richt je aandacht en energie daarna op positieve gedachten en dingen waar je wel controle over hebt.

Vertrouwen in je omgeving

Alvast beslissen waar je wilt bevallen kan vertrouwen geven. Er zijn vrouwen die zich in een ziekenhuis het fijnst voelen, maar anderen vinden thuis juist veilig en vertrouwd. Misschien weet je pas tijdens de weeën wat je echt prettig vindt, of wordt de plaats van bevallen om een medische reden anders dan gepland. Houd daarom een 'open mind'. Overweeg eens een rondleiding op het geboortecentrum of in het ziekenhuis. Is dit een plek waar jij je kunt ontspannen als je bevalt? Heb je een goed gevoel bij de mensen die je daar ontmoet? Zorg dat er straks, naast de verloskundige, iemand bij je is bij wie jij je op je gemak voelt en die je kent. Vaak is dit je partner, soms een ander vertrouwd persoon zoals je zus, vriendin of moeder. Beleef samen de zwangerschap en praat over je bevalling. Wat lijkt jullie fijn, wat helemaal niet? Denk hierbij aan de begeleiding door zorgverleners, hoe gereageerd wordt bij eventuele problemen, houdingen tijdens de weeën of omgaan met baringspijn. Een manier om je voor te bereiden is het schrijven van een geboorteplan. Bespreek dit met je verloskundige, zij kan zo rekening houden met jouw wensen. Meestal ken je degene die je bevalling begeleidt, maar soms tref je een onbekende. Ook hierom is het fijn een geboorteplan te hebben. Iedere verloskundige wil graag dat jij achteraf tevreden bent. Wanneer jij aangeeft wat je van haar nodig hebt, help je haar dus om goede zorg te leveren.



Leestips

KNOV-folder: *Jouw bevalling, hoe bereid je je voor* (zie www.deverloskundige.nl)
Lilian Wirken *Als bevallen spannend is, met vertrouwen in verwachting*
Wendy Schouten, *Bevallen op eigen kracht*

Vertrouwen in beslissingen

Vraag op keuzemomenten indien mogelijk om voordelen, nadelen en alternatieven. Zo kun je beslissingen nemen die passen bij wat jij belangrijk vindt. Probeer je niet te richten op een bepaald verloop van de geboorte, maar vooral op een bevalling waarbij het zo goed en zo prettig mogelijk verloopt met straks een gezonde baby en een gezonde moeder. Houd met meerdere scenario's rekening, iedere bevalling is anders en niemand weet vooraf hoe het zal gaan. Een vastomlijnd geboorteplan helpt je op het moment *suprême* niet! Verdiep je in verschillende manieren om weeën op te vangen, verschillende ontspanningstechnieken en verschillende houdingen. Schrijf een geboorteplan vanuit het idee: 'Als het kan wil ik graag op deze manier bevallen' en denk ook na over plan B. Als je ideale beeld niet lukt, wat vind je dan belangrijk?

En tot slot: maak gebruik van de expertise van je verloskundige, zij is er om je optimaal te begeleiden in deze bijzondere fase van je leven. Niemand verwacht van jou dat je ook op de hoogte bent van alle richtlijnen, mogelijke problemen en de nieuwste ontwikkelingen. Basiskennis kan je wel helpen, bezoek daarom de informatieavond van je eigen verloskundige of ziekenhuis. Lees verder op websites en in boeken die je aanspreken. Wanneer je weet wat er in grote lijnen gebeurt en welke keuzes je hebt, kun je bewuster kiezen en ervaar je meer controle. Zo durf je 'uit je hoofd' en 'in je lijf' te gaan!

Zorg dat er straks iemand bij je is bij wie je op je gemak bent