

## Hand out zwangerschapscursus les 8 ademhaling en techniek bevalling

### Ademhaling tijdens de ontsluitingsfase:

- Tussen de weeën → ontspannen ademen.
- Tijdens de weeën → puffen.

Wanneer er tijdens de ontsluitingsfase een wee komt aanrollen, dan neemt de intentie van de wee toe. Op het moment dat je je adem wilt gaan inhouden / vastzetten dan moet je gaan puffen.

Er zijn verschillende manieren van puffen. Welke bij je past kom je vanzelf tijdens de bevalling achter:

- 7 x met de laatste keer een lange uitademing (altijd is kort jakje ziek / deze wee komt nooit meer terug). Bij deze wijze adem je krachtig uit en moet je goed opletten wat je doet -> afleiding.
- 3x puffen(ap-pel-sap) is minder krachtig en gaat meer op een vast ritme.
- 1x puffen, dit is feitelijk één lange uitademing en is de meest passieve manier van puffen.

### Ademhaling en techniek tijdens persfase

- naar beneden toe druk zetten door de ademsteun toe te passen (schouders laag, corsetspier aanspannen)
- tussen de weeën ontspannen ademen
- tijdens de weeën de ademsteun toe passen
- zo nodig perswee weg hijgen (dit doe je alleen wanneer je er opdracht toe krijgt)

### Nageboorte

- tussen weeën ontspannen ademen, tijdens weeën ademsteun als dit nodig is.

### Bijzondere bevallingen

#### Keizersnee

- bij een te klein bekken
- bij een stuitligging of dwarsligging
- om medische redenen

#### Hulpmiddelen (gebruikt door de gynaecoloog)

- de vacuümpomp. Dit gebeurt alleen aan het einde van de bevalling bij persweeën die niet krachtig genoeg zijn. Hierbij komt er een zuignap op het hoofdje van de baby.
- de tangverlossing. Ziet eruit als twee lepels die om het hoofdje wordt gelegd en er zo wordt uitgetrokken. De verlostang wordt bijna niet meer gebruikt.