

## Hand out zwangerschaps cursus

### Les 6.

Ontspannen tijdens de bevalling.

Tijdens de ontsluiting komt er endomorfine vrij. Endomorfine is een pijnstillende stof die ons lichaam vrij maakt.

Hoe meer je ontspant, hoe meer endomorfine vrij komt. Bij meer spanning zal je meer pijn ervaren, bij ontspanning minder pijn.

Tussen twee weeën door ontspannen levert energie op. Puffen en persen kost veel energie.

Ontspanningsoefening:

Rug lig met de ogen dicht.

- Ga met je aandacht naar je voeten: hoe liggen de voeten, wat raakt de mat, welke richting wijzen ze op, hoe ligt links, hoe ligt rechts. (wat maakt contact met de grond)
- onderbenen
- knieën
- bovenbenen
- billen
- onderrug
- bovenrug
- armen
- hoofd
- ademhaling: hoog/laag, snel/langzaam, regelmatig/onregelmatig, diep/ondiep.

Trek dan van beide voeten de tenen naar de scheenbeen toe. Voel waar je de spierspanning maakt, laat dan de voeten los en laat de benen naar buiten rollen. Voel het verschil tussen spannen/ontspannen. Herhaal dit 8 keer.

Adem vervolgens in en laat alles los. Op een uitademing trek de voorvoet naar de schenen, herhaal ook dit enkele keren en voel de ruimte bij de inademing doordat je de bene los laat.

Ontspanning groter maken door hoorbare ademhaling.

- inademen door neus.
- hoorbaar gelijkmatig uitademen door getuite lippen.
- daarna door getuite lippen in inademen en uitademen maximaal 7 keer en dan even normaal ademen
- dit 3 keer herhalen en daarna weer eigen ademhaling.

Belangrijk:

- hoorbaar ademen is een training van het middenrif. Deze heeft door de zwangerschap minder ruimte om te bewegen bij de ademhaling. Met hoorbaar ademen "dwing" je hem mee te blijven doen bij het ademen en zo de ruimte voor de ademhaling te behouden.
- Contact met de grond (bed / stoel) maken is de basis van ontspanning. Probeer tijdens de bevalling, vooral tussen de weeën door, hier aandacht aan te geven, zodat je beter kan ontspannen tijdens je bevalling.

Tip:

Als je ergens niet lekker zit. Blaas een kleine ballon op en zet deze onder in je rug.