

## **Hand out zwangerschaps cursus les 7 partneravond theorie van de fases van de bevalling**

### Laatste weken voor de bevalling.

- Zorg voor voldoende brandstof in de auto.
- Alle belangrijke telefoonnummers en informatie bij de hand en ook de partner moet deze nummers hebben of weten te vinden.
- Ziekenhuis tasje en maxi cosi klaar hebben staan. Zet de tas in de maxi cosi om beide niet te vergeten.
- Oefenen met de maxi cosi in de auto vast maken.
- Houd een karrenmuntje bij de hand voor een rolstoel in het ziekenhuis.
- Foto toestel opgeladen en een leeg geheugenkaartje.

### Start van de bevalling.

Start is niet altijd herkenbaar.

- De weeën kunnen een paar uren plaats vinden zonder dat het herkend wordt.
- Een slijmprop ter grootte van een knikker kan gemist worden tijdens douchen of plassen.
- Vliezen die breken hoeft ook niet altijd herkenbaar te zijn. Je kan wat druppels verliezen.
- Acute buikgriepverschijnselen van 1 a 2 uur kan begin van een bevalling zijn.

### Ontsluitingsfase.

- De baarmoeder is een spier deze gaat samentrekken → Weeën. Hierbij wordt de baarmoedermond geopend.
- Begin van de weeën zijn licht. Daarna worden de weeën sterker.
- Tussen puffen door kan je weer ontspannen adem halen.
- Deze fase duurt gemiddeld 12 uur.
- Bij een wee die pijn doet ben je geneigd om je adem in te houden en de buik te spannen. Hierdoor ga je persen, en dat mag niet! Dus ondanks pijn toch doorademen (puffen) en proberen te ontspannen
- Bij een volledige ontsluiting is de baarmoedermond glad. Dit is ongeveer 10 cm.

### **Voor de partner:**

- In deze fase vertel haar dat ze door moet ademen bij het opvangen van een wee.
- Probeer haar te laten puffen tijdens de wee, zodat je kan checken of ze door ademt.
- Ga zelf niet te enthousiast mee puffen. Hierdoor kan je licht in je hoofd worden.
- Wanneer je twijfelt → verloskundige bellen.
- Masseren niet met de duimen omdat dan de huid los getrokken kan worden. Als er behoefte aan is masseer haar dan met platte hand. Evt. Met een tennisbal of geef met vlakke hand een soort van tegendruk onderin de rug.
- Zorg voor eten en drinken. Bij een lange bevalling kan ze niet zonder eten en drinken. Niet te zwaar eten. Denk eerder aan bouillon, dextro of AA drink. Laat haar kleine beetjes met regelmaat eten.

### Persfase.

- Samentrekken van de baarmoeder van boven naar beneden.
- persweeën kunnen als persdrang aanvoelen.
- persdrang is het gevoel alsof je een grote boodschap ophoudt keer 10. De baarmoeder spant aan.
- Bij een perswee zet je de adem vast in combinatie met het spannen van de corsetspieren, zodat er druk naar beneden toe ontstaat. Als de wee weer afneemt ontspan je weer en probeer je weer ontspannen te ademen. Een wee kan wel zo lang duren dat je tijdens één wee een paar keer opnieuw moet inademen en de spieren spannen.
- Deze fase mag maximaal 2 uur duren.

### **Voor de partner:**

- Bij rug weeën veel tegendruk geven onderin de rug met vlakke hand.
- Massage van de rug en benen.

### Nageboorte.

- Placenta geboren door persweeën.
- Als het kan leg dan direct na de geboorte het kind op de borst hierdoor wordt het lichaam gestimuleerd de placenta af te stoten.
- Als na 20 minuten placenta er niet uit is, dan krijg je injectie. Is de placenta er daarna naar 5 min nog niet uit? Dan met spoed naar het ziekenhuis! Je verliest dan (te) veel bloed.
- Deze fase mag maximaal 1 uur duren.

### Baringshoudingen.

- Rug lig. Knieën zelf optrekken om beide knieën gelijk vast te houden. Laat niemand in je nek duwen om de kin op de borst te brengen. Als daar behoefte aan is / nodig is doe het dan zelf!!
- Zittend. Natuurlijke richting van het persen. Bekkenbodem makkelijker te ontspannen. Goed alternatief voor liggend bevallen als je het gevoel kwijt bent in welke richting je moet persen.
- Andere alternatieve houdingen zijn : Halfzittend, Hand-knie stand ("bidhouding"), Zij lig.

### **Voor de partner:**

- Massage benen/rug.
- Begeleiden van ademhaling door handgreep: elle bogen op de knieën, handen op de rug in het midden met vingers naar buiten en de onderarmen/polsen bijna tegen elkaar aan. Bij inademen meegaan met de beweging (je handen gaan iets uit elkaar). Bij uitademen lichte druk mee geven om ademhaling iets te regelen.