

De rol van endorfine

Endorfine: het gelukshormoon, is een belangrijk hormoon tijdens de bevalling. Het zorgt dat jij je zo veel mogelijk kunt ontspannen. Hoe meer ontspannen jij bent, hoe beter de spieren van de baarmoeder voor ontsluiting kunnen zorgen. Dit geldt voor je lichaam, geest en emoties. Dus bespreek het als je angstig, geïrriteerd, of emotioneel voelt. Of als je koud, hongerig, of onprettig voelt. Zorg ervoor dat je je veilig voelt, dat je ge-support bent, geef aan als je warmte nodig hebt, voeding en als je behoefte hebt aan een knuffel/aanraking/rust.

Een wee is effectiever als je hem met een ontspannen lichaam opvangt. Daarom zijn ademtechnieken ook zo belangrijk. Ademhalingen ondersteunen het opvangen van de weeën, je bestuurt de golf van de wee ipv dat het je overkomt. Onthoud dat een wee maar 1 minuut duurt! Meestal is de tijd ertussen langer.

De tijd tussen de weeën is het moment om te ontspannen en leuke dingen te doen. Dat houdt de endorfine hoog. Begin met ademen naar de buik om je lichaam weer op te laden, en doe dan waar jij blij van wordt. Ga dansen, zoenen, slapen.

De rol van de partner is heel belangrijk hier in. Hij of zij kan zorgen dat zij alles krijgt wat ze nodig heeft. Dans samen, masseer en zorg voor warme thee en een bad. Maar ook de communicatie met de zorgverleners is belangrijk. Stel vragen want hoe meer zij op haar gemak blijft hoe makkelijker de bevalling gaat.

Het aller belangrijkste voor de partner: ben er bij met heel je hart, ook al doe je weinig, er zijn, geeft haar rust en verminderd haar gevoel van angst.

Voor de wet zijn moeder en kind één geheel, moeder bepaalt dus zelf wat er met haar lichaam gebeurt. En voor jij beslist, of je een interventie wel wil, moet een arts eerst uitleggen wat hij gaat doen, ook wanneer je aan het bevallen bent. Het helpt als je al bent voorbereid en partnerlief al weet wat vrouwlief wil. Zo kan hij het woord voeren, terwijl zij in haar bevalbubbel blijft.

Plassen

Een volle blaas kan de weeën tegenwerken. Maar zij voelt door de weeën minder goed dat ze moet plassen. De partner mag daarom timen, en haar elke 2 uur naar de wc sturen. Blijf gerust een tijdje op de wc zitten. De wc associëren we met het ontspannen van de bekkenbodem. (Je kunt niet poepen met de anus dicht.) Dat komt het nut van de weeën zeker ten goede. Je kunt ook achterste voren op de wc gaan zitten. Dan is er de muur om tegen aan te steunen tijdens een wee.

Vruchtwater

als de vliezen zijn gebroken, blijft het vruchtwater lopen. Stop dus zeker 3 extra paar sokken in je vluchtkoffer om warme voeten te garanderen. Heeft de baby in het vruchtwater gepoept, is het niet meer helder, dan moet je in het ziekenhuis bevalen.

Slijmprop

Ergens net voor of tijdens de bevalling verlies je de slijmprop. Het kan zijn dat daar wat bloed bij zit. Dat is normaal.

Wordt het een keizersnee?

Zoek dan eens naar informatie over gentle keizersnee. Dan blijkt er nog heel wat te kiezen te zijn. Ook in het boek van Milli Hill staat een heel hoofdstuk hierover. Hoe dan ook is het belangrijk te bedenken wat je wel of niet wil bij een keizersnede. Je weet echt niet van te voren hoe een bevalling gaat lopen, dus een keizersnee blijft altijd een optie.

Wanneer besluit je pijnbestrijding te willen? Wat is voor jou de grens?

Ook als je geen pijn bestrijding wil, komt er misschien toch een moment dat het beter is wel pijn bestrijding te hebben. Wat voor pijnbestrijding wil je dan? Morfine, ruggenprik of tensapparaat. Bedenk dat je bij een ruggenprik soms wel 2 uur moet wachten voor je die echt hebt. Er is namelijk wel wat voorbereiding voor nodig. Noteer in je bevalplan welke pijnbestrijding jouw voorkeur heeft, en wanneer iemand jou dit mag aanbieden, of misschien wil je helemaal niet dat iemand het aanbied, en vraag jij er zelf om. Je gedachten beïnvloeden je lichaam. De instelling waarmee jij de bevalling in gaat kan van groot belang zijn. Zie pijn bestrijding dus niet als falen, maar eerder als een mogelijke optie die jou kan helpen. Natuurlijk zijn er ook nadelen aan pijnbestrijding. Zo blijkt bijvoorbeeld dat bij pijnbestrijding de kans op interventies hoger is. Lees je dus van te voren in, weet de voor- en nadelen, en maak tijdens de bevalling een keuze die klopt voor jou. De mening van rest van de wereld doet er echt niet toe!

Waarom duurt een eerste bevalling langer?

Vaak gebeurt bij een volgende bevalling het verstriken en openen van de baarmoeder mond tegelijkertijd. Bij een eerste bevalling moet de baarmoedermond eerst verstriken voor er ontsluiting ontstaat.

De bekkenbodemspier is vaak iets stugger bij een eerste. Deze heeft tijd nodig om op te rekken. Daarom duurt de persfase ook iets langer. Gewoon omdat er voor het eerst iets doorheen gaat.

Waarom wil je niet op je rug bevallen?

Het beeld dat we allemaal kennen uit films is een vrouw die gillend op haar rug ligt met haar benen wijd en schreeuwende mensen om haar heen: persen!! Duwen haar kin op de borst en roepen “bemoedigend” vol houden, je kunt het, persen.

Maar is dit werkelijk iets dat helpt als je bevalt?

Het zoogdierenbrein weet heel goed hoe je moet bevallen. In een donkere zachte ruimte, in stilte, met weinig mensen om je heen. Het magische bekken verandert gedurende het uitdrijven zodat de baby er het makkelijkst het bekken kan passeren. Als je het bekken daartoe de ruimte wil geven, zijn vele houdingen goed, maar voor de meeste vrouwen zeker niet op de rug. Het mooiste zou zijn als de vrouw de ruimte krijgt op het moment zelf de juiste houding te zoeken. Het helpt je alvast te oriënteren op welke houdingen er mogelijk zijn, en welk materiaal je daarvoor nodig hebt. Denk aan iets waar je aan kunt hangen, rebozo aan de deur, het bed, hoofdsteen van het ziekenhuisbed dat helemaal omhoog staat, strijkplank, je partner, je bal, de rand van het bevalbad. Of op kunt zitten, de baarkruk, of gehurkt.



Wat gebeurt er met het bekken tijdens de bevalling?

Het kraakbeen van de symfyse en SI gewrichten worden tijdens de bevalling, of al tijdens de zwangerschap, week. Hierdoor kan het heiligbeen naar achter bewegen en de darmbenen naar elkaar toe en uit elkaar bewegen. Het stuitje kan zelfs tot 3 centimeter naar buiten bewegen. Je zou het bekken in 3 gebieden kunnen verdelen tijdens de bevalling. Boven, midden en onder. Het bekken beweegt zo mee met het hoofd van de baby.

Eerst meer ruimte bovenin, dan komen de bekken kammen naar elkaar en ontstaat er meer ruimte in het midden, als laatste ontstaat er het meeste ruimte onderin.

Tijdens de bevalling komt het heiligbeen naar buiten om ruimte te maken voor de baby. Dit noem je Michaelsruit.

Waarvoor dient de paarse lijn in de bilnaad?

Tijdens de bevalling wil de verloskundige graag weten hoe de ontsluiting vordert. Dit meet zij door te toucheren: met twee vingers gaat ze via de vagina de ruimte meten in de baarmoedermond. Je moet hiervoor wel even gaan liggen. Je wordt uit je bevalbubbel gehaald, en de baarmoedermond is best gevoelig. Ze houdt niet van de scherpe randjes van de handschoen. Het zoogdierenbrein trekt zich terug. En zo kan het gebeuren dat hierdoor de bevalling stagneert. Aan de andere kant kan het zijn dat jij je zorgen maakt dat het erg langzaam gaat. Dan kan het fijn zijn te weten “hoe ver” je bent. Een vriendelijkere manier om te weten hoe de bevalling vordert is de paarse lijn. (die overigens ook rood, of bruin kan zijn) Hoe verder je vordert hoe meer de baby tegen de bloedvaten drukt. Zo ontstaat er een paarse lijn in de bilnaad. Bij volledige ontsluiting komt deze net boven de bilnaad uit. Bij 9 cm is de lijn vaak het duidelijkst.

The Purple Line

You can see the purple line in the Natal Cleft.

As the baby's head descends, the line rises.

It seems to appear around 3-4 cm of cervical dilation.

This mom was checked almost immediately after this pix was taken and she was 8cm dilated.



Het aantal cm ontsluiting hoeft niet alles te zeggen over hoe de bevalling verloopt. Som duurt het een tijd voor er meer ontsluiting is, maar gebeurt er van binnen een heleboel. Dan kan het zo maar zijn dat de laatste cm ineens binnen een uur gebeuren. Bij elke vrouw verloopt het anders. Met toucheren kan alleen de buitenkant van de baarmoedermond gemeten worden.

Eigenlijk zegt dit niets over de binnenkant.

De paarselijns is de manier van moedernatuur om de mensen om je heen te laten weten hoe de bevalling van binnenuit verloopt. Prachtig toch!

Het is een goed idee in je bevalplan te noteren hoe vaak je getoucheerd wil worden, door wie en door wie niet. In het ziekenhuis wordt een standaard aangehouden van om de twee uur, en zullen artsen/verloskundigen in opleiding ook graag willen leren en ook willen toucheren. Besluit dus of dat ok is voor jou. En wil jij zelf weten hoeveel cm het betreft? Want hoe zit jij in elkaar, helpt het je om te weten hoe ver bent, of juist niet?

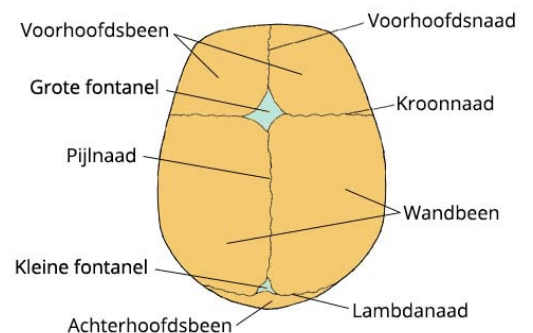
Ben je onverhoopt helemaal uit je bevalbubbel geraakt door het toucheren? **Dan, lieve partner is het belangrijk dat jij de ademtechnieken goed weet om samen met haar weer in het ritme te komen van het opvangen van de weeën.**

Hoe helpt de baby mee bij de geboorte?

Fontanellen. De schedel van de baby bestaat uit 5 delen en 2 fontanellen. Zo kunnen deze 5 delen in elkaar schuiven om zo beter door het geboorte kanaal te passen.

Spildraai.

De baby ligt meestal met het achterhoofd aan de linkerkant in het bekken. Tijdens de geboorte draait de baby, met het achterhoofd, naar voren. Dit is de inwendige spildraai. Om de schouders door het bekken te laten gaan draait de baby weer terug, de uitwendige spildraai.



Wat is intuïtief persen en waarom wil je niet powerpersen?

Bij powerpersen neem je een diepe inademing en duw je zo hard mogelijk de baby met je buikspieren naar beneden. De verloskundige helpt je door te coachen. Ze telt mee, vertelt wanneer je moet ademen en wanneer je kracht moet zetten. Helaas gaat meestal de kracht eerder omhoog naar borst en gezicht. De wel bekende gesprongen aders in je ogen.

Een voordeel zou kunnen zijn dat de bevalling sneller gaat. Maar nadelen zijn: sneller en verder uitscheuren, vaker kunst verlossing of keizersnede.

Vanwege een groter risico op uitscheuren, wordt de baarkruk soms afgeraden. Dit is echter alleen bij powerpersen.

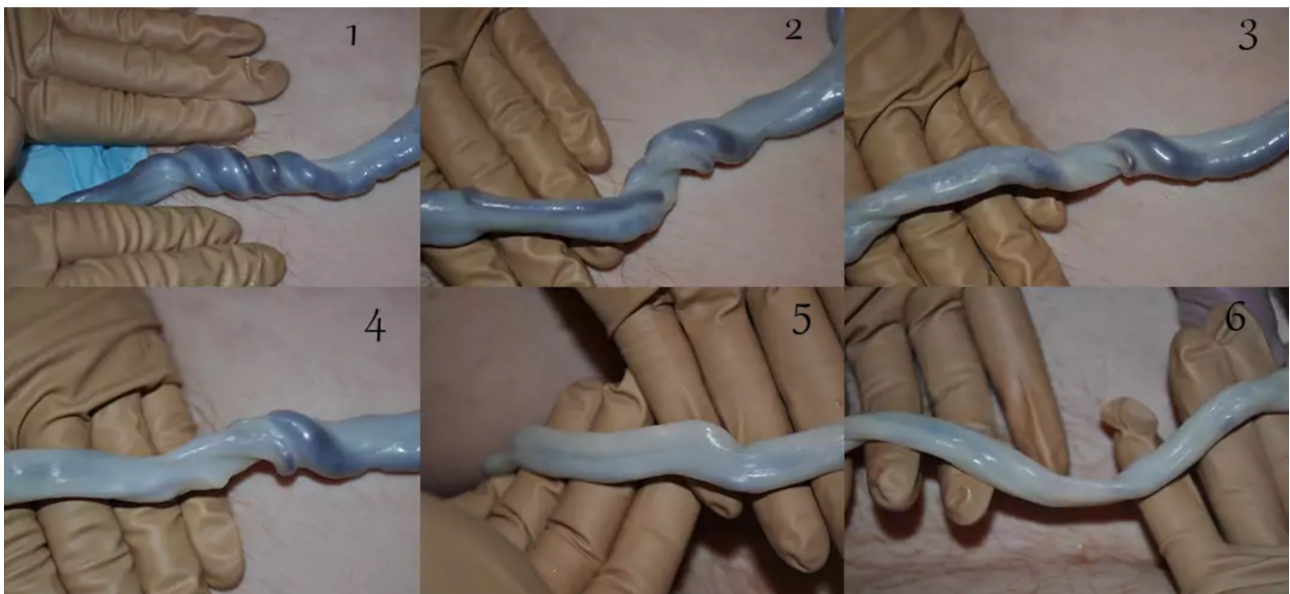
Intuïtief persen wil zeggen dat je luistert naar het lichaam. Het lichaam geeft zelf aan wanneer je mee kunt duwen. De verloskundige blijft je observeren en geeft aanwijzingen waar nodig. Maar het grootste gedeelte staat ze er naast en doet niets, om jou niet af te leiden. In sommige gevallen kan het zoogdierenbrein het zo overnemen dat er een persreflex ontstaat. Dan gaat de persfase heel intuïtief, effectief en snel. Je hebt dus een keuze of je juist wel, of juist niet gecoached wil worden.

Voordelen van intuïtief persen? De geboorte is zachter, minder uitputtend, en heel natuurlijk. Er zijn minder kunstverlossingen en keizersneden en minder kans op uitscheuren. Nadelen? Soms lukt het je niet goed om naar je lichaam te luisteren, of kun je de richting van de persweeën niet goed voelen. Dan kan de juiste bewoording of een warme washand je meer richting geven. Je verloskundige is er altijd om, als het nodig is, je toch te begeleiden.

De placenta en de navelstreng.

De placenta heeft een zuurstof reservoir voor de baby, al vanaf het moment dat het hartje klopt. Ook zorgt de placenta voor een reserve aan bloed. Tijdens de bevalling heeft de baby daardoor nooit te kort (mits de persfase niet langer dan 2 uur duurt). Wanneer de baby geboren is, klopt de navelstreng nog na.

De reserves worden dan afgegeven aan de baby. Hier zitten grote voordelen aan voor de baby. Wacht daarom met afnavelen tot de navelstreng wit is geworden.



- De baby kan ruim 200 gram aan komen door de hoeveelheid bloed die hij extra mee krijgt
- De baby heeft een hoger ijzergehalte in het bloed en loopt daardoor minder kans op bloedarmoede
- Hoger percentage rode bloedcellen, dus meer zuurstof voor de organen
- Meer stamcellen, dus een betere opbouw van het immuunsysteem, betere gezondheid op latere leeftijd
- Bij prematuren helpt het ernstige complicaties te voorkomen.

Na de geboorte van de baby komt er nog de geboorte van de placenta.

Sommige vrouwen merken hier weinig van, voor andere is het echt nog een geboorte. Om de placenta natuurlijk/ fysiologisch geboren te laten worden is oxytocine heel belangrijk. Om deze opgang te brengen na de geboorte, is rust en kennis maken met de baby heel belangrijk. Neem rustig de tijd om even bij te komen van wat hiervoor is gebeurd. Neem de tijd om je kindje de weg naar je borst te laten vinden (hier is geen haast bij, je mag echt even bijkomen). De voetjes die tegen je buik duwen, de smakgeluidjes van de baby opzoek naar je borst, het zuigen aan de tepel, de liefde van je partner, de aanraking, dit alles stimuleren oxytocine. De weeën komen weer opgang, de baarmoeder trekt samen, geeft het overgebleven bloed terug aan de baarmoeder wand, knelt de bloedvaten in de placenta af. Wanneer de moeder dan iets mee duwt zal de placenta loslaten en naar buiten komen. Adrenaline door angst, of ongemak vlak na de geboorte werkt oxytocine tegen.

Wanneer de placenta na een uur nog niet geboren is, kan er syntocinon of wel een kunstmatige oxytocine spuit gegeven worden, want als de placenta te lang op zich laat wachten is de kans op bloedingen groter. Er is een tijd geweest dat syntocinon standaardgegeven werd na de bevalling. Nu moet jij er toestemming voor geven. Dat mag je aangeven in je geboorte plan. Er zijn wel degelijk nadelen. Zo geeft het bijvoorbeeld meer kans op een postnatale depressie.

3^e fase in bevalbad. De verloskundige legt de placenta in een teiltje. Deze dobbert dan in het bad, tot de navelstreng wordt door geknipt. Of je komt na de geboorte het bad uit en komt rustig met baby op bed liggen.

In je bevalplan kun je aangeven wie en wanneer de navelsteng word doorgeknipt. Misschien wil je wel een halve of hele lotus bevalling, waarbij de navelstreng helemaal niet wordt doorgeknipt. Wel fijn als de verloskundige dat tevoren weet.

Gouden uur.

Het eerste uur na de geboorte zijn moeder en kind (mits er geen pijnbestrijding is gebruikt) heel alert. Moeder natuur heeft er op die manier voor gezorgd dat de hechting meteen op gang gebracht wordt. Dat eerste verliefd worden is heel belangrijk voor het zelfvertrouwen van het kindje later. Dat is belangrijk in het eerste uur, maar eigenlijk vooral ook het hele eerste jaar. Verder blijkt uit onderzoek de darmflora van de baby beter te zijn bij kinderen die op de borst worden gelegd. Lukt dit niet om welke rede dan ook, kan ook de partner deze rol op zich nemen. Sowieso is het aan te raden huid op huid contact met de baby te hebben, kangoeroeën, de eerste dagen na de geboorte. Zo is er de meeste kans op hechting, goede darmflora, en goed samen trekken van de baarmoeder.

Ook na een keizersnede kan de baby op de borst. Maar om zeker te zijn dat dit ook echt gebeurt, is het wijs dit te voren met de verloskundige of gynaecoloog te bespreken. Natuurlijk is het een ander verhaal als de baby meteen gereanimeerd moet worden. Kortom, neem vooral lekker de tijd voor dat eerste uur, en laat je niet afleiden door alles dat om je heen gebeurt. Je mag zelfs de verloskundige vragen om als dat mogelijk is, alleen gelaten te worden.

En wordt jij niet meteen verliefd op je kindje? Ook dat is normaal, en komt echt wel goed in de dagen daarna. Geef jezelf dan vooral de tijd te wennen.

Waar ben jij als partner?

Het laatste wat je wil is dat de kinderarts zich gaat ontfermen over de flauwgevalle partner. Gebeurt dat wel eens? Ja zeker! Bespreek met elkaar eerlijk of jij, als partner, wel tegen bloed kan. Als vrouw realiseer je je niet, dat om jou heen je vertrouwde huis er uit ziet als een operatie kamer waar nogal wat gebeurt. Hoe goed denk jij als partner daar tegen te kunnen? Als je maag niet zo sterk is, is dat echt ok! Zorg dan dat je bij haar hoofd bent zodat je haar kunt blijven steunen. Als je daar van tevoren afspraken over maakt, is de teleurstelling achteraf minder groot, en begrijpt zij beter waarom jij doet zoals je doet. Hetzelfde geldt voor de placenta. De verloskundige zal de hele placenta nakijken om er zeker van te zijn dat er geen stukjes zijn achter gebleven in de baarmoeder. Voel dus ook even of je dit wilt zien of niet en maar er van tevoren afspraken over.

Spildraai in beeld

