

Eindelijk.....

Na lang wachten is het dan bijna zover, het moment van de bevalling is bijna aangebroken. Wanneer begint het? Hoelang gaat het duren? En nog veel meer vragen waar je graag een antwoord op zou willen hebben om je een beetje voor te kunnen bereiden op wat komen gaat.

Door middel van dit stencil willen wij jou en je partner graag alvast wat uitleg geven over weeën, vruchtwater, de plaats van bevallen, wat je van ons kan verwachten etc. Zo hopen we dat je met vertrouwen de bevalling tegemoet gaat!

De bevalling

Vanaf 37 weken tot en met 42 weken zwangerschap mag je bij de verloskundige bevallen en dus ook thuis bevallen. Maar hoe begint nu de bevalling?

Weeën

De baarmoeder is een spier. Hormonen, oxytocines, zorgen ervoor dat de baarmoeder gaat samentrekken. Tegen het einde van de zwangerschap kan je dan ook harde buiken krijgen, en wanneer die pijnlijk worden spreken we van voorweeën. Deze zijn niet voor niets, ze zorgen voor verweking van de baarmoedermond. Voorweeën kunnen echter ook weer stoppen en een aantal dagen later weer beginnen. Dit komt vaker voor bij een 2^e of 3^e kindje.

Bij het begin van de bevalling zijn de weeën meestal nog onregelmatig en niet zo pijnlijk. Als de bevalling echt door gaat zetten, merk je dat de weeën vaker gaan komen, langer duren en steeds pijnlijker worden. De eerste weeën zorgen voor verweking van de baarmoedermond, er treedt in het algemeen ontsluiting op als ze regelmatig komen, dat wil zeggen elke 5 min, en als ze een minuut lang duren en flink pijnlijk zijn. Het moment om ons te bellen met weeën is dan ook als je bij een 1^e kindje 2 uur lang weeën om de 5 min. hebt, die een minuut duren. Bij een 2^e of 3^e kindje bel je als de weeën een uur lang om de 5 min. komen. Indien de weeën nog goed op te vangen zijn en nog niet heel pijnlijk, mag je ook nog even wachten met bellen.

Bij de allereerste weeën is het belangrijk om ze zolang mogelijk te negeren. Blijf gewoon je alledaagse dingen doen en ga vooral niet in bed liggen en denken dat de bevalling echt is begonnen. Bij deze gedachte kan de bevalling heel lang gaan duren. Wij tellen het begin van de bevalling als de weeën regelmatig zijn en voor ontsluiting zorgen. Je hoeft niet bang te zijn dat je de weeën mist, echte weeën doen pijn en die mis je heus niet!

Tijdens de ontsluiting zijn er verschillende soorten weeën: rugweeën, buikweeën en beenweeën. De meeste vrouwen krijgen rugweeën tijdens de bevalling, maar het is bij iedereen verschillend. Tijdens de ontsluiting is het vaak even zoeken welke houding het meest prettig is om de weeën op te vangen. Liggen, zitten, staan, hangend aan je partner, alles kan en mag. Wij kunnen je helpen om de meest prettig houding te vinden. Ook zullen wij je helpen bij het wegzuchten of wegpuffen van de weeën.

Warmte en ontspanning zijn erg belangrijk tijdens de ontsluiting. Bij spanning, stress of kou komt het hormoon adrenaline vrij, wat een tegenpool is van oxytocine, waardoor de weeën kunnen afnemen, wat natuurlijk niet de bedoeling is! Een warme douche of warm bad kan ook de scherpe kantjes van de pijn halen. Houdt de

omgevingstemperatuur rond de 21 graden Celsius en probeer teveel prikkels te vermijden.

Soms kan het zo zijn dat ondanks alles de weeën niet sterk en effectief genoeg zijn. In dat geval zal ook de ontsluiting niet genoeg vorderen en kan het zijn dat je een infuus nodig hebt met kunstmatige oxytocines. Dit kan alleen in het ziekenhuis, de zorg wordt dan overgedragen aan de gynaecoloog.

Breken van de vliezen

In 10% van de gevallen begint de bevalling met het breken van de vliezen. Vaak is het heel duidelijk als je vruchtwater verliest, je blijft continu vruchtwater verliezen en je hebt een maandverband nodig om het op te vangen. De kleur van het vruchtwater is belangrijk om op te letten. Helder vruchtwater is vaak kleurloos, roze of zoals ananassap, vaak zitten er witte vlokjes in. De beste manier om de kleur te bekijken is om een maandverband uit het kraampakket in je onderbroek te doen.

Bij helder vruchtwater hoef je ons niet 's nachts te bellen, bel ons de volgende ochtend na 10 uur. Als de vliezen overdag breken bel je ons op dat moment, wij komen dan altijd even langs die dag. Bewaar ook wat vruchtwater voor ons, het liefst in een glaasje en anders in een maandverband. Zo kunnen wij de kleur goed bekijken.

Als het vruchtwater groen of bruin gekleurd is, bel je ons wel altijd direct, ook 's nachts. Dit heet meconiumhoudend vruchtwater en betekent dat de baby in het vruchtwater heeft gepoept. Dit is een reden om in het ziekenhuis te bevallen, waar ze de baby nauwlettender in de gaten houden.

Soms is het niet zo duidelijk of het vruchtwater is of alleen meer afscheiding, of urineverlies, wat heel normaal is op het einde van de zwangerschap. Over het algemeen verlies je vruchtwater niet maar 1 keer, maar blijft het de hele dag komen als je opstaat, gaat zitten, lacht of hoest. Als je het niet zeker weet bel je ons overdag even op om te overleggen.

Het tijdstip van het breken van de vliezen is namelijk belangrijk om te weten, omdat je bij meer dan 24 uur gebroken vliezen en geen weeën in het ziekenhuis moet bevallen in verband met infectiegevaar. Ook in verband met het infectiegevaar zijn er een aantal instructies bij gebroken vliezen: geen tampons gebruiken alleen maandverband, niet meer in bad (tenzij je heftige weeën hebt) en niet vrijen. Ook vragen wij je altijd je temperatuur in de gaten te houden en bel je ons indien je temperatuur > 37.5 graden is.

Als tijdens de laatste zwangerschapscontrole het hoofdje niet is ingedaald, zullen wij tegen je zeggen dat je moet gaan liggen op het moment dat de vliezen breken, en ons daarna moet bellen. Uitgebreidere instructies hierover krijg je op het spreekuur, als het hoofdje inderdaad niet ingedaald is.

Slijmprop

De slijmprop is zoals de naam al zegt een prop met slijm, die voor de baarmoedermond zit en zo een extra barrière vormt tegen infecties. Het is een soort gelatineachtige substantie die kan loskomen als de baarmoedermond een beetje gaat wijken. Vaak zit er wat rood of bruin bloedverlies bij. Je kan de slijmprop in 1 keer verliezen of het kan geleidelijk gaan, je kan dan dagen wat slijmverlies hebben. Het verliezen van de slijmprop zegt niets over het moment wanneer je gaat bevallen, je kan de slijmprop zelfs weken voor de bevalling verliezen. Je hoeft ons dan ook niet te bellen als je de slijmprop bent verloren.

Bloedverlies

Het is normaal dat er bij het opengaan van de baarmoedermond, tijdens de ontsluiting, wat bloed vrijkomt. Wanneer je weeën hebt is een maandverbandje per uur met helderrood bloed acceptabel. Indien het maandverband binnen 15 minuten doordrenkt is met bloed, het bloed blijft stromen of als je ongerust bent dan bel je ons.

Kortom, bellen wanneer:

- **ongerust bent**
- **je bij een 1^{ste} kindje ongeveer 2 uur lang weeën om de 3-5 minuten hebt die 1 minuut duren. Ben je al een keer eerder bevallen, dan bel je bij stevige weeën die ongeveer om de 5 minuten komen.**
- **de vliezen breken en het vruchtwater groen of bruin is, dan direct bellen. Is het vruchtwater helder (roze of zoals ananassap mag), dan bel je overdag.**
- **de vliezen breken en wij de laatste zwangerschapcontrole gezegd hebben dat je moest gaan liggen en bellen omdat het hoofdje nog niet goed is ingedaald.**
- **je ruim bloed verliest.**
- **een van bovenstaande dingen gebeurt terwijl je nog geen 37 weken zwanger bent, bel dan direct.**

Welk nummer moet je bellen?

Wij zijn te bereiken op **06-51199969**. Nemen wij niet op of staat de mobiele telefoon uit, bel dan de doktersdienst en vraag naar de dienstdoende verloskundige van de verloskundige praktijk Oostelijke Eilanden. Het nummer van de doktersdienst is 020-6181818. Wij worden dan opgepiept en bellen je binnen een paar minuten terug.

Belangrijk om te weten is dat we een achterwachtregeling hebben met een andere verloskundigenpraktijk. Dit betekent dat ook al zijn wij druk bezig met een andere bevalling, er altijd een verloskundige bij je langskomt als je ons nodig hebt.

Bellen en dan?

Wanneer je ons belt vragen we vaak nog een aantal dingen uit aan de telefoon en aan de hand daarvan komen we bij je langs. We blijven niet altijd na ons eerste bezoek, soms komen en gaan we een aantal keer tijdens de bevalling, afhankelijk van hoe het gaat natuurlijk. Vanaf ongeveer 6 cm ontsluiting blijven we bij je en dit is ook meestal het moment om, als je in het ziekenhuis wilt bevallen, naar het ziekenhuis te gaan. Als je thuis wilt bevallen bellen wij op dit moment ook een kraamverzorgster die ons zal assisteren bij de bevalling. Wij zorgen ervoor dat alles wat we nodig hebben tijdens de bevalling klaar staat en we begeleiden je bij de laatste, meestal moeilijkste, centimeters van de ontsluiting.

De uitdrijving

Wanneer het punt bereikt is dat je volledige ontsluiting hebt, zal je dat meestal merken aan de persdrang. Dit is het gevoel dat je moet poepen, alleen kan je het dan niet meer ophouden. Soms kan het zijn dat de persdrang niet meteen heel sterk is en zullen we wachten tot dit wel zo is. Vanaf dit moment ben je begonnen aan de uitdrijving, oftewel het persen. Dit kan in verschillende houdingen; op bed, op de

baarkruk, staand of op handen en knieën. Tijdens het persen zul je merken wat voor jou de meest prettige houding is.

Tijdens de uitdrijving luisteren we bijna na elke wee naar de harttonen van het kindje. Dit omdat tijdens het persen de druk op het hoofdje groot is en we de baby goed in de gaten willen houden. Schrik niet als de hartslag lager is dan normaal, dit mag tijdens het persen en wij zullen het goed in de gaten houden.

Schrik ook niet als je wat meer bloed verliest, dit bloedverlies is niet van het kind maar van je vaginawand, die opgerekt wordt omdat het hoofdje steeds dieper komt. Hierdoor is inscheuren bij de bevalling ook normaal. Wij proberen de schade zoveel mogelijk te beperken door je te laten zuchten op het moment dat het hoofdje geboren gaat worden. Belangrijk is dan ook om goed naar ons te luisteren! Inknippen doen we alleen als het noodzakelijk is.

Als het hoofdje eenmaal geboren is, volgt het lijfje meestal meteen. En daar is hij of zij dan!

Je krijgt meestal je kindje meteen bij je op je buik. Terwijl jij en je partner alleen maar naar de baby kunnen kijken, zijn er voor ons nog een aantal belangrijke dingen waar wij op letten. Meteen na de geboorte bepalen wij de apgarscore van de baby. Dit is een score waarbij we letten op de ademhaling, hartslag, kleur, spierspanning en prikkelbaarheid van de baby. Soms is het nodig om de baby uit te zuigen, maar we doen dit niet standaard.

Je baby zit nog vast aan de navelstreng en die laten wij zolang mogelijk uitkloppen. Daarna mag je partner de navelstreng doorknippen en laten wij de placenta (moederkoek) geboren worden. Daarvoor zal je nog een paar keer moeten persen en soms krijg je van ons een injectie in je been met oxytocine zodat je baarmoeder sterker zal samentrekken en de placenta sneller geboren zal worden. Oxytocine zorgt hierdoor ook voor minder bloedverlies.

Nadat de placenta geboren is zullen wij bij je kindje een algemeen lichamenlijk onderzoek doen. Dit bestaat uit het wegen van je kindje en het testen van de reflexen en natuurlijk kijken of alles erop en eraan zit.

Indien je ingescheurd bent zullen we je natuurlijk ook hechten, met verdoving, en in de meeste gevallen kan dit gewoon thuis.

Als alles goed gaat gaan wij 2 uur na de bevalling weer bij je weg, de kraamverzorgster blijft wat langer om je te helpen douchen en te zorgen voor een lekker schoon bed. Je krijgt van ons instructies wanneer je ons moet bellen bij problemen.

Hoelang duurt een bevalling?

Hoe graag wij ook zouden willen, wij kunnen helaas geen voorspelling doen over hoelang je bevalling gaat duren. Simpelweg omdat wij het ook niet weten. Elke bevalling gaat anders en wij weten van tevoren ook niet hoe jouw bevalling zal verlopen. De bevalling is wel op te delen in 4 fases, de latente fase, de actieve fase, de uitdrijvingsfase en het nageboortetijdperk.

De latente fase is het begin van de bevalling. Deze fase kan wel tot 15 uur duren en hierbij tellen wij vanaf weeën om de 5 minuten tot ongeveer 4-5 cm ontsluiting. Vaak is het allemaal nog goed te doen en nog niet zo heftig, maar dit is ook bij elke bevalling weer verschillend.

Vanaf 4-5 cm ontsluiting spreken we van de actieve fase, en willen we graag dat de ontsluiting met minimaal 1 cm per uur doorgaat. Dit is ook vaak het moment waarop de weeën sterker gaan worden en raak je meer in jezelf gekeerd. Deze fase gaat over in de uitdrijvingsfase als je volledige ontsluiting hebt. Bij een 1^{ste} kindje

mag je maximaal 2 uur persen, gemiddeld duurt het meestal een uur. Bij een volgend kindje gaat het persen vaak wat sneller, en mag het maximaal 1 uur duren. Ook aan de laatste fase van de bevalling, het nageboortetijdperk, zit een tijdslimiet. Na de geboorte van je kindje mag het maximaal 1 uur duren om de placenta geboren te laten worden.

Plek van bevallen

Bij een normale zwangerschap en bevalling mag je zelf kiezen waar je wilt gaan bevallen. Voor ons maakt het niets uit waar je gaat bevallen, wij vinden het belangrijkste dat je bevalt op de plek waar je je het meest veilig voelt.

Als je poliklinisch wilt bevallen, dus in het ziekenhuis, hoef je zelf niets te regelen. Als je ons belt komen wij eerst bij je thuis kijken. Bij ongeveer 5-6 cm ontsluiting bellen wij naar het ziekenhuis en horen of daar plek is, anders bellen wij een ander ziekenhuis. Wij werken veel samen met het OLVG en het Boven Y ziekenhuis.

In het ziekenhuis huur je in principe alleen een kamer. Wij gaan met je mee naar het ziekenhuis en begeleiden je daar tijdens de bevalling. Wanneer alles goed is gegaan mag je ongeveer 3-4 uurtjes na de bevalling naar huis.

Het is ook niet zo dat je altijd thuis mag bevallen, alleen wanneer alles goed is met moeder en kind mag je thuis bevallen, het is dan ook veilig om daar te bevallen. Wij hebben thuis alle spullen bij ons die ze ook in het ziekenhuis hebben.

Er zijn een aantal redenen waarbij je sowieso in het ziekenhuis moet bevallen. Als je tijdens de zwangerschap een medische indicatie hebt gekregen zoals bijv hoge bloeddruk of een stuitligging, ben je door ons al naar de gynaecoloog verwezen. Soms kan het zo zijn dat tijdens de bevalling blijkt dat het beter is om in het ziekenhuis te bevallen. Bijv als je vliezen meer dan 24 uur gebroken zijn, als er sprake is van meconiumhoudend vruchtwater, als de ontsluiting niet vordert of als het persen te lang duurt.

Als je tijdens de bevalling om één van deze redenen, of een andere reden, wordt overgedragen aan de gynaecoloog, gaan wij meestal niet met je mee naar het ziekenhuis. Soms wel maar dit is afhankelijk van de reden waarom je wordt overgedragen.

Het meest gebruikelijke is om met je eigen auto of een taxi naar het ziekenhuis te gaan, zeker als je poliklinisch gaat bevallen. Bij een aantal medische indicaties kan het zijn dat we een ambulance bellen, maar ook dit is afhankelijk van de reden waarom je naar het ziekenhuis gaat.

Pijnstilling

Bevallen doet pijn, soms erg veel pijn. Maar de mate waarin je pijn ervaart, zal bij iedereen verschillen. Als je aan 100 vrouwen vraagt naar de pijn bij een bevalling, krijg je ook 100 verschillende antwoorden. Van tevoren kun je ook niet inschatten hoe jij met de pijn om zal gaan, het is iets wat je tijdens de bevalling gaat ervaren.

Je lichaam maakt bijna altijd endorfine aan tijdens de bevalling, en dan met name in de actieve fase van de bevalling. Dit hormoon zorgt ervoor dat je in een soort roes komt en is een natuurlijke pijnstillert. Ook warm water heeft een pijnstillende werking, sommige vrouwen staan tijdens de bevalling uren lang onder

een warme douche of liggen in een warm bad. Buiten het warme water zijn er thuis weinig andere mogelijkheden voor pijnstilling, het enige wat nog de pijn enigszins kan verlichten is massage of tegendruk bij met name rugweeën.

Indien je toch graag pijnstilling zou willen, of als wij zien dat pijnstilling misschien nodig zou kunnen zijn voor jou zijn er 2 mogelijkheden, sedatie door middel van pethidine en een epiduraal (ruggenprik).

Pethidine: dit medicijn heeft hetzelfde effect als de natuurlijke endorfine, maar is alleen nog sterker. Hierdoor kom je in een slaperige roes, waarbij de toppen van de weeën grotendeels verdwijnen. Het wordt toegediend door middel van een injectie in je been en heeft ongeveer 4 uur een pijnstillend effect. Voor die 4 uur sta je onder zorg van de gynaecoloog, pethidine kan dan ook alleen in het ziekenhuis toegediend worden. De reden hiervoor is, is dat het middel via de bloedbaan de placenta kan passeren en zodoende ook bij het kind terechtkomt. Jij wordt er slaperig van, maar het kindje ook.

Epiduraal: de epiduraal oftewel ruggenprik is de meest werkzame pijnstillend. Via je wervelkolom wordt er verdovend vloeistof ingespoten en verdooft de zenuwbanen die naar je onderlichaam lopen. Hierdoor wordt het onderste gedeelte van je lichaam tijdelijk gevoelloos. Om een ruggenprik te krijgen ga je naar de operatiekamer en dient de anesthesist de ruggenprik toe. Op het moment dat je mag gaan persen, gaat de ruggenprik uit en krijg je de weeën weer terug.

Als je een ruggenprik wilt, dragen wij je over aan de gynaecoloog, dit omdat tijdens de bevalling je kindje goed in de gaten gehouden moet worden. Bij een ruggenprik zien we vaker dat je koorts of een lage bloeddruk kan krijgen en dit kan ook op je kindje overgaan. Het is ook goed om te weten dat een ruggenprik niet bij iedereen altijd even goed werkt en 's nachts kan het soms moeilijk zijn een ruggenprik te regelen, maar weet dat wij alles in het werk zullen stellen om het geregeld te krijgen voor je.

Nog een aantal tips

- Een naamplaatje bij de deurbel is wel zo prettig voor ons en voor je burens, die niet graag 's nachts wakker gebeld willen worden.
- Zorg dat je een tasje met spullen voor jou en de baby klaar hebt staan, ook als je thuis wilt gaan bevallen. Mocht je toch naar het ziekenhuis moeten, dan is het prettig als we het meteen kunnen pakken. Schone kleding voor moeder, kleertjes voor de baby, toiletartikelen, camera en de zwangerschapskaart kan je in deze tas alvast inpakken.
- Wij willen graag dat je bed verhoogd wordt, om zo onze rug te ontzien. Dit kan met behulp van klossen of bierkratjes. Klossen zijn te huur bij de thuiszorgwinkel Amsterdam, telnr 020-8861600. Het bed hoeft pas bij aanvang van de weeën op de goede hoogte te zijn.
- Als je thuis bevalt dan is het handig om naast het kraampakket ook een rol met vuilniszakken, een stapel katoenen luiers (10 stuks), een katoenen babyuitsje, een metalen kruik en een thermometer bij de hand te hebben.

Wij wensen jullie een goede bevalling toe!

De verloskundigen van de Oostelijke Eilanden