

Versterk je (zelf)vertrouwen

# In jouw geboorte avontuur



**Villa**   
**Mama**

waar moeders bloeien en liefde kan groeien





Klaar om vol zelfvertrouwen aan jouw geboorteavontuur te starten? Dan zet je alvast de eerste stappen in de juiste richting door je te informeren en je begeleidingsmogelijkheden te bekijken.

Een bevalling is geen wedstrijd en er bestaat geen juist of fout. Het gaat er om dat jullie op zoek gaan naar wat er bij jullie past. Verzamel informatie en weeg af wat er voor jullie fijn lijkt. Tip: door een geboorteplan op te stellen, help je jouw zorgverleners om jullie nog beter te begrijpen. Ideaal om de zorg beter afgestemd te krijgen op jouw noden en wensen.

Komt het moment van de bevalling daar en wil je het plots toch helemaal anders aanpakken? Geen probleem! De zorgverleners die aan jullie zijde staan hebben tonnen ervaring. Zij zullen dan samen met jullie op zoek gaan naar wat er op dat moment goed aanvoelt en medisch verantwoord blijft.

Alvast heel veel plezier in jullie zoektocht!



WELKOM

# TOPICS

01 Geboorte  
voorbereidingen

02 Fases doorheen  
je bevalling

03 Het belang van  
ontspanning



# Geboorte voorbereidingen

In dit e-book richten we ons op de basisinformatie over bevallen en het belang van de juiste mindset. Dit heeft namelijk een enorme invloed op jouw bevalbeleving.

Geloof in jezelf. Doorzettingsvermogen, het vermogen om los te laten en je door het proces te laten dragen, spelen hierin een cruciale rol.

Hoewel bevallen ongetwijfeld gepaard gaat met pijn, kan de manier waarop we naar deze pijn kijken een aanzienlijk verschil maken in de gehele bevalervaring.

Indien je de pijn beschouwt als een vijand die onmiddellijk moet stoppen, kan dit een negatieve invloed hebben op de intensiteit en duur van de bevalling.

Het ervaren van stress kan het proces vertragen. Door stress wordt er minder oxytocine vrijgegeven en dat is nu juist het hormoon dat de weeën aanmaakt.

Zie je daarentegen de weeën als een kracht die je ondersteunt tijdens het geboorteprocés? Durf je de weeën te omarmen en toe te staan dat ze hun werk doen zonder weerstand te bieden? Dan zul je merken dat het proces soepeler verloopt, resulterend in een aangename bevallingservaring. Oxytocine krijgt hier vrij spel, waardoor de weeën effectiever zullen zijn en je baby sneller ter wereld zal komen.

# Jouw ademhaling



## Focus op je ademhaling doorheen jouw bevalling.

Door rustig te ademen tijdens je weeën, zul je merken dat je beter in staat bent om de weeën op te vangen. Om dit vlot te laten verlopen, raden we aan om tijdens je zwangerschap te oefenen op jouw buikademhaling.

Leg je handen op je buik en adem rustig in via jouw neus. Voel hoe je buik omhoog gaat. Blaas nadien langzaam uit via jouw mond. Voel jouw buik terug naar omlaag gaan. Voor sommige vrouwen kan het helpen om hierbij te tellen. 5 tellen in, 7 tellen uit.





## Vanaf 37 weken

### Maak spanningen vooraf los

Om je lichaam goed voor te bereiden op de komst van je kindje, is het fijn om aan het einde van je zwangerschap een bezoek te brengen aan een **osteopaat**. Zij kunnen resterende spanningen in je lichaam verminderen, wat het bevallingsproces kan optimaliseren. Daarnaast kun je zelf dagelijks **rebozo** en **spinning babies** oefeningen integreren om je bekken volledig klaar te maken voor de bevalling. Deze oefeningen kan je vaak aanleren bij jouw zelfstandige vroedvrouw(praktijk).

### Versterk je baarmoeder

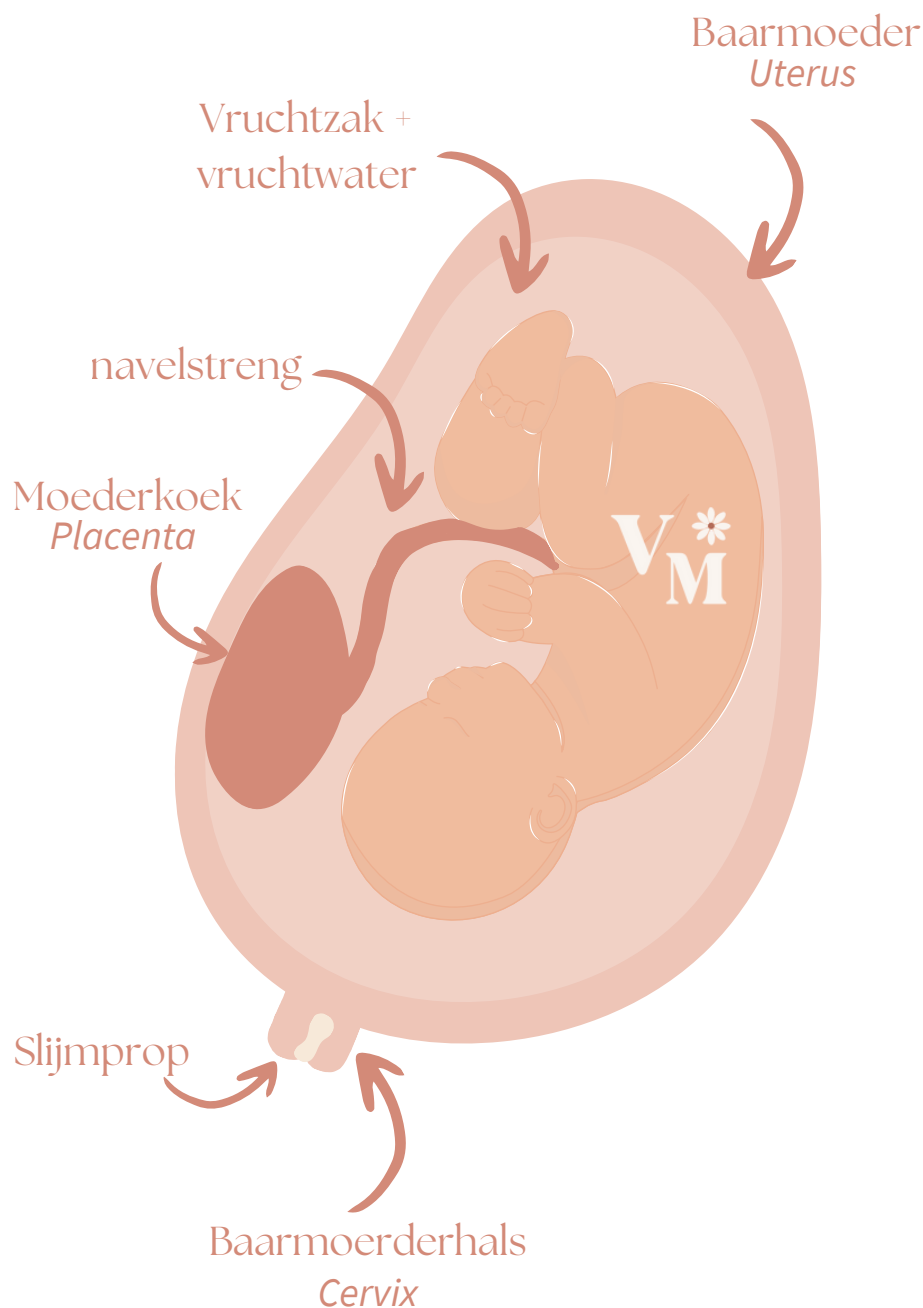
Je baarmoeder is één grote spier die zal samentrekken tijdens jouw bevalling. Dit zijn jouw weeën of contracties. Om deze spier aan te sterken mag jij vanaf 37 weken **frambozenblad-** en/of, **vrouwenmantelthee** drinken met een maximum van 3 tassen per dag. Ook **dadels** (6 stuks/dag) hebben een versterkende werking op je baarmoeder. Indien je (zwangerschaps)diabetes hebt is het niet aanbevolen om dadels te eten aangezien ze veel natuurlijke suikers bevatten.



A large, faint, light red number '2' is centered in the background of the slide.

# Fases doorheen je bevalling

# Jij en je baby zijn één team



**Villa**   
**Mama**

waar moeders bloeien en liefde kan groeien

# Fases doorheen je bevalling

Een wee kan je vergelijken met een golf, waarbij je een opkomende pijn voelt die piekt en vervolgens afneemt. Dit gebeurt in een variërend patroon. In eerste instantie kunnen de weeën onregelmatig zijn, waarbij je een gespannen buik voelt gedurende enkele seconden tot 45 seconden. Na verloop van tijd zullen de contracties regelmatig worden en zal zowel de intensiteit als de duur toenemen. Dit leidt tot een ritme waarbij de weeën elke 2 - 3 minuten komen en 60 tot 90 seconden duren. Deze fase staat bekend als de arbeid, waarbij de baarmoederhals zachter wordt, verkort en zich opent tot 10 cm (volledige ontsluiting).



De baby zal dieper in het geboortekanaal indalen, wat kan resulteren in een drukgevoel. Geleidelijk aan zal je persweeën ervaren, waarbij je een sterke drang voelt om te duwen.

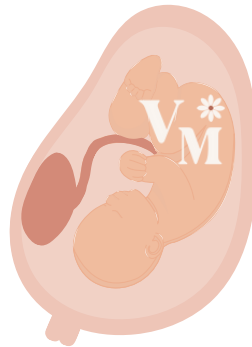
Gemiddeld duurt een bevalling 10-20 uur, hoewel dit varieert van vrouw tot vrouw en van bevalling tot bevalling.

Het kan zijn dat deze fases mooi op elkaar volgen, maar evengoed kan het ook zijn dat je een weeënstorm of regelmatige weeënzwaktes ervaart. Elke bevalling is uniek. Het is dus belangrijk om het op je af te laten komen en je erdoorheen te laten dragen. Geinformeerd zijn op voorhand en je laten begeleiden door een vertrouwd persoon (doula of vroedvrouw) kunnen een grote hulp zijn hiervoor.



# Fases doorheen je bevalling

Latente arbeid  
0-4cm

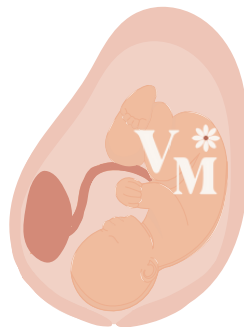


Voorweeën  
Onregelmatige weeën



Baarmoederhals lang

Latente arbeid  
0-4cm

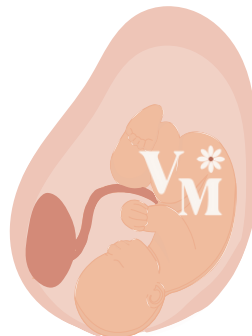


Voorweeën  
Onregelmatige weeën



Baarmoederhals kort

Actieve arbeid  
4-9cm

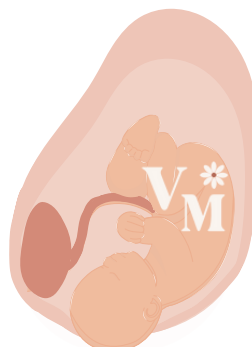


Ontsluitingsweeën



Baarmoederhals open

Uitdrijving  
10cm + druk

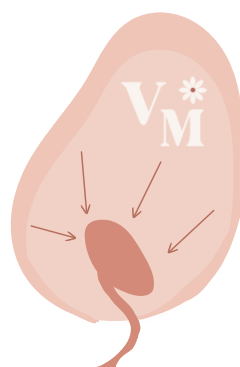


Persweeën



Baarmoederhals verstreken

Postpartum  
Geboorte moederkoek



Naweeën



# Wist je dat...

- ✿ maar 3% op de uitgerekende datum bevalt?
- ✿ een bevalling van 24uur een normale bevalling is?
  - Latente fase : 8-12uur
  - actieve fase: 1cm vooruitgang per uur
  - uitdrijvingsfase (persen): 1-2uur
  - geboorte placenta (moederkoek): 30min - 1uur
- ✿ de meerderheid van de bevallingen start met weeën én niet met het breken van de vliezen?
- ✿ ons hormoon dat de weeën opwekt (oxytocine), ons ontspanningshormoon is?  
DUS hoe meer we ontspannen, hoe krachtigere weeën en hoe vlotter het verloop van jouw bevalling.
- ✿ de rustpauzes tussen de weeën altijd langer duren dan de weeën zelf? Onthoud dit wanneer het intens aanvoelt tijdens jouw bevalling.



## 01 Einde van de zwangerschap:

Je kan jouw slijmprop verliezen. Jouw lichaam maakt zich klaar voor de bevalling, echter kan het nog uren tot weken duren voordat je weeën starten. Sommige vrouwen merken het verlies van hun slijmprop niet op.

## 02 Harde buiken, voorweeën, weeën:

Harde buiken zijn opspanningen waarbij je buik hard wordt, maar geen pijn doet. Dit is normaal in het 3e trimester van je zwangerschap. Voorweeën zijn opspanningen waarbij je buik hard wordt en je kortdurend ongemakken ervaart.

Weeën zijn opspanningen waarbij de buik hard wordt en het intenser en krachtiger aanvoelt.

## 03 Gebroken vliezen:

Aan het begin van de arbeid of wanneer de weeën al gestart zijn, kan de vruchtzak breken. Hierdoor verlies je vruchtwater. Dit kan druppelend tot een volledig plasje zijn. Twijfel je? Volg onderstaande tips. Indien je “ja” kan antwoorden gaat het vermoedelijk om vruchtwater:

Ruikt het zoet? Is het helder met witte vlokken of rozig? Blijf je constant vocht verliezen? Je hebt geen controle om het vocht op te houden.

TIP: Plas leeg en blaas op de rug van je hand/hoest eens. Verlies je vocht? Dan is dit hoogstwaarschijnlijk vruchtwater.

Bij twijfel bel je jouw vroedvrouw of het verloskwartier.

## 04 Is de arbeid gestart?

Een arbeid start vaak met onregelmatige opspanningen van korte duur (< 60 seconden) of met het breken van de vliezen (al dan niet gevolgd door opspanningen). Twijfel je of je al effectieve weeën hebt? Neem gerust een bad of douche, rust wat in bed met een kersenpitje en wacht af hoe jouw lichaam reageert. De kans is groot dat jouw baarmoeder terug ontspant en de opspanningen verzachten. Zet het toch door of wordt het heviger, dan zou het wel eens voor echt kunnen zijn.

Tip: Probeer zolang mogelijk te rusten tussen de opspanningen door aangezien we nooit op voorhand weten hoe lang jouw bevalling zal duren. Zo kan je nog wat extra krachten op doen.

## 05 Wanneer de vroedvrouw bellen?

Wanneer je ongerust bent

Bij (vermoeden van) gebroken vliezen

Eerste kindjes: Regelmatige weeën om de 5 minuten, waarbij de wee 1 minuut duurt en dit gedurende 1 uur lang

Indien je al eens bevallen bent, bel je bij regelmatige contracties om de 6-7 minuten, waarbij de duur 40-60 seconden is of bij regelmatige contracties om de 3-4 minuten waarbij de duur < 40 seconden is.

## 06 Onmiddellijk naar het ziekenhuis?

Bij helder rood druppelend bloedverlies waarbij de vlek groter is dan een muntstuk van €2. Licht bloedverlies na een vaginaal onderzoek of na seksueel contact is normaal.

Bij groen/geel gekleurd vruchtwater (= meconiaal vruchtwater)

Bij twijfel bel je jouw vroedvrouw of het verloskwartier





# Het belang van ontspanning

Hoe meer je  
ontspant,  
hoe vlotter  
jouw bevalling





Oxytocine, ook wel ons knuffelhormoon genoemd, speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van weeën. Hoe meer je ontspant, hoe meer dit hormoon wordt aangemaakt en hoe sterker je weeën zullen worden. Daarom is het prettig om in een omgeving te bevallen die als veilig aanvoelt, met vertrouwde mensen en een ontspannen sfeer. Je kunt dit bijvoorbeeld creëren door de verlichting te dimmen, rustige muziek te spelen, zachte geuren te verspreiden, zachter te praten, de ruimte gezellig maken, je te laten masseren en ervoor te zorgen dat je genoeg drinkt en eet om honger en dorst te voorkomen.

Oefening: ga na voor jezelf wat je kalmeert en probeer deze elementen toe te passen tijdens je bevalling.



# Ontspanningshoudingen

Tijdens je bevalling is het belangrijk om houdingen te zoeken die voor jou prettig aanvoelen. Bewegen helpt je bekken soepel te houden, maakt gebruik van de zwaartekracht en helpt je om de weeën beter op te vangen.

Vraag op voorhand of je ziekenhuis een mobiele monitor of doppler heeft, zodat je vrij kunt blijven bewegen tijdens het opvolgen van de harttonen van je baby.

## Staand



## Hurkend/zittend



## Liggend



## Handen - knieën



Tip 1: om extra comfort te ervaren tijdens jouw bevalling kan het fijn zijn om gebruik te maken van een aantal hulpmiddelen. Voorbeelden hiervan zijn: de bal, de douche of het bad, een rebozodoek, een hangtouw, kussens, massageolie, een kersenpitkussen, de baarkruk...

Tip 2: indien je tijdens de arbeid en bevalling gebruik maakt van een epidurale is het ook sterk aanbevolen om elke 30 minuten te veranderen van positie. Vraag zeker hulp aan jouw vroedvrouw op dat moment. In sommige ziekenhuizen bestaat de “walking epidural”. Hierbij kan je nog rondwandelen met jouw epidurale. In de meerderheid van de ziekenhuizen is dit niet het geval en zal jij in bed blijven. Maar ook in het bed zijn er tal van mogelijkheden om in beweging te blijven.



“Elke wee is een stapje  
dichter naar de  
ontmoeting met jouw  
kindje”



**Villa**   
**Mama**

waar moeders bloeien en liefde kan groeien



Wij hopen door dit e-book te lezen dat jij jouw basis hebt kunnen leggen om met een goed gevoel te starten aan jouw bevalling. We hopen oprecht dat jou een prachtige bevalervaring te wachten staat.

Of voel jij net dat je klaar bent om een diepere duik te nemen in het versterken van je zelfvertrouwen en alles te ontdekken van het geboorteavontuur? Dan nodigen wij jou uit om de volgende stap te zetten en een consult in te boeken bij een van onze vroedvrouwen.

# Tot binnenkort?

Liefs, Haike & Fien

