

Voorlichtingsavond  
'Bevalling' en 'Overgang  
naar het ouderschap'

# Welkom namens...

- Verloskundigen



Verloskundigenpraktijk Tiel

- Stichting Maatschappelijk Werk Rivierenland



- Gezin in balans



- Gemeente Tiel





# Programma

- Voorbereiding op de bevalling
- Vragen
  
- Pauze
  
- Overgang naar het ouderschap – Gezin in Balans
- Vragen
- Inleveren evaluatieformulieren

# Hoe bereid je je voor?

- Volgen van een zwangerschapskursus
  - Zwangerschapsyoga
  - Samen Bevallen
  - Hypnobirthing
  - Bewegingsprogramma (Zwangeren in Beweging, Powermama)
  - Anders...
- Geboorteplan
- Voorlichtingsavond
- Ervaringen van anderen (verstandig?)

# Het geboorteplan

- Wat zijn je wensen en verwachtingen?
  - Plaats
  - Aanwezig en
    - Navelstreng doorknippen
  - Houdingen
  - Communicatie
  - Sfeer
  - Pijnstilling?
  - Keuze voeding
  - Foto's
- Maar ook: als het anders loopt

**Birth Plan**

**1<sup>st</sup> Stage**

- No drugs offered; no active management of labor
- Intermittent monitoring on ball; free movement all other times
- May labor in tub / shower
- No IV / hep-lock
- Free use of food & water
- Limited cervical checks
- Natural water rupture

**2<sup>nd</sup> Stage**

- Reminder to empty bladder before pushing
- Quiet! No directed pushing / counting
- No episiotomy
- Warm compress when pushing (if not a waterbirth)
- Reminder to slow down when crowning

**3<sup>rd</sup> Stage**

- Immediate skin-to-skin & breastfeeding ASAP
- Delayed cord clamping; wait until pulsing stops; dad cuts
- No controlled cord traction; physiologic birth of placenta
- Only in case of PP hemorrhage (not automatically, after cord is cut): IM Pit

**Newborn Care (in L&D)**

- Exams, prints, etc. on mom's chest; weight taken after golden hour
- Yes - Vitamin K
- No eye ointment
- No Hep B
- No bath

**Newborn Care (in Postpartum)**

- Admissions, exams, etc. done in room with parent
- No formula
- No sugar water
- No pacifiers

thebestseasonofmylife.wordpress.com

# Plaats van bevallen

Thuis



Poliklinisch (evt met plaatsindicatie)



Beide met je eigen verloskundige

Bij een medische indicatie: in het ziekenhuis met klinisch verloskundige (onder verantwoordelijkheid van gynaecoloog)

# Voordelen thuisbaring



- Je eigen, vertrouwde omgeving
- Geen verplaatsing tijdens en vlak na bevalling
- Rust: werkt positief op bevalling
- Bewezen niet onveiliger dan poliklinisch
  
- Nadelen?
  - ‘rommel’ → ruimen zorgverleners op
  - Matras onder bloed/vruchtwater → waterdichte molton
  - Reanimatie baby? → Verloskundige heeft zuurstof
  - Verplaatsing als het ‘medisch’ wordt

# Poliklinische baring



- Verplaatsing tijdens en vlak na bevalling (2 uur)
- Geen verplaatsing als bevalling 'medisch' wordt
  - Wel tijd nodig voor overdracht
- Mogelijk eigen bijdrage (informeer bij je zorgverzekering)
- Na thuiskomst opvang door eigen kraamzorgbureau



Dáár waar jullie je veilig voelen...



Veilig gevoel = rust = betere bevalling

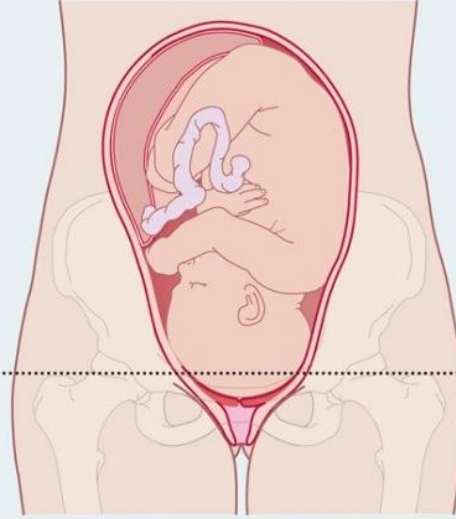
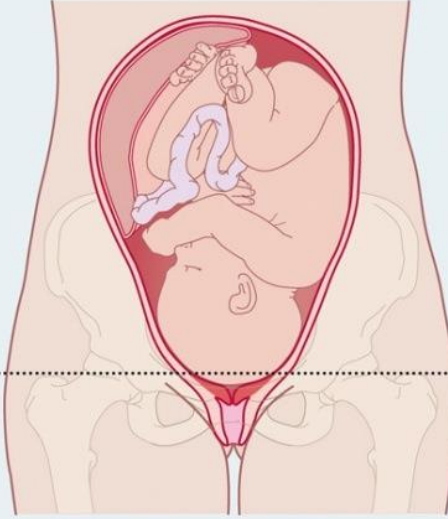
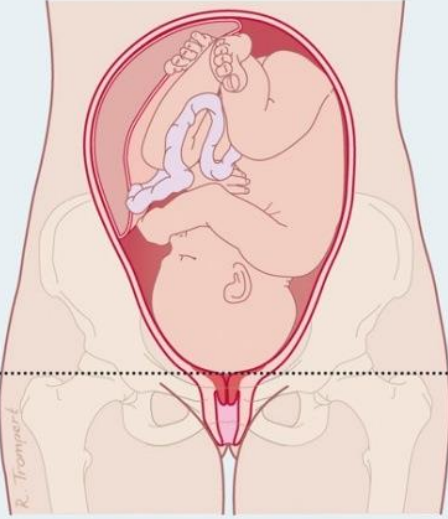
# De bevalling

- Voorbereiding (latente fase)
- Ontsluiting (actieve fase)
- Uitdrijving
- Nageboorte



# De voorbereidingsfase

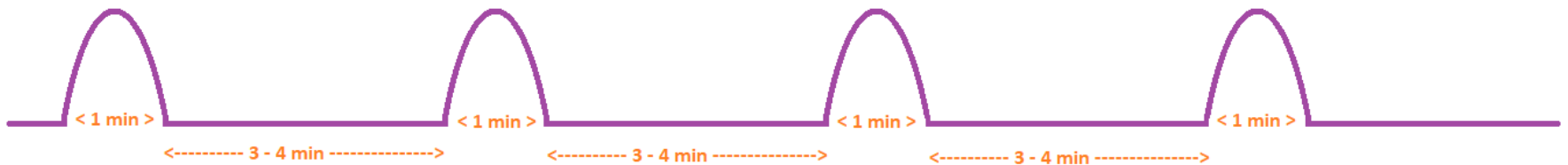
- Onregelmatig
- Harde buiken, voorweeën, indalingsweeën...
- Rijping baarmoedermond
- Verlies slijmprop
  
- Advies: rust, warmte
- Verloskundige bellen? Hoeft niet, mag om advies te vragen



R. Trompert

# Ontsluitingsweeën - actieve fase

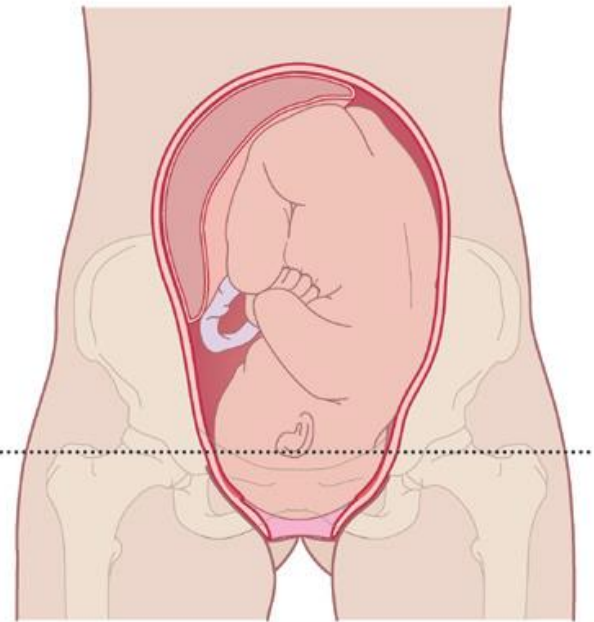
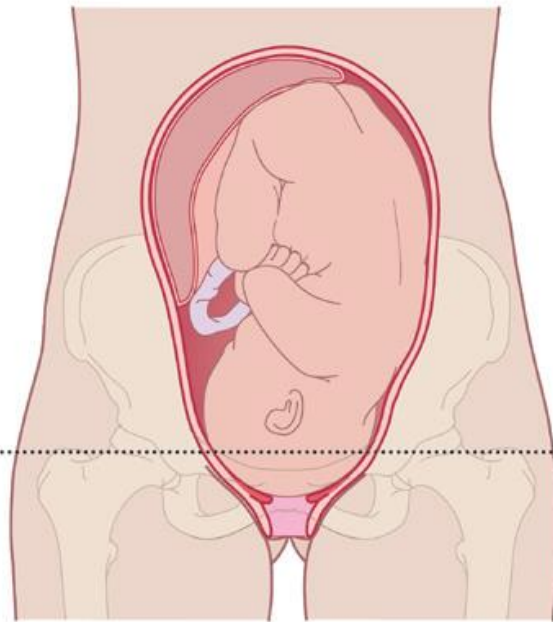
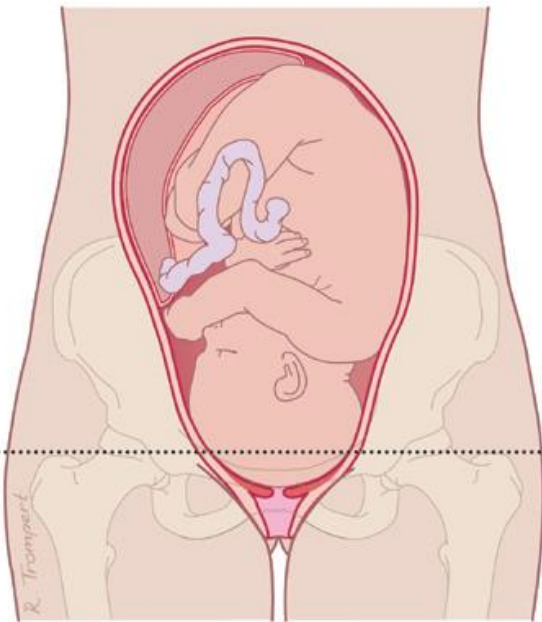
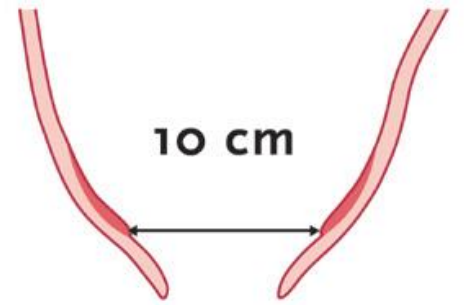
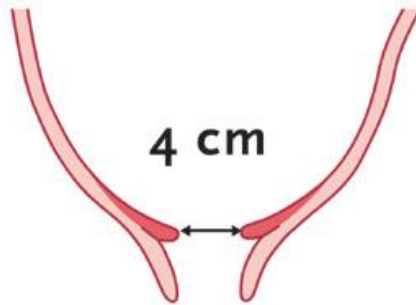
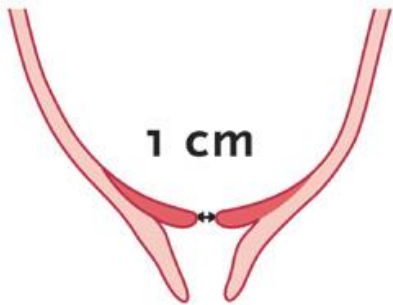
- Zakken niet meer af
- Sterker bij ontspanning
- Steeds vaker
- Steeds krachtiger
- Ontsluiting (gem. 1 cm/uur)
- Verloskundige bellen? Ja, bij 1 uur weeën



# Ontsluitingsweeën – actieve fase

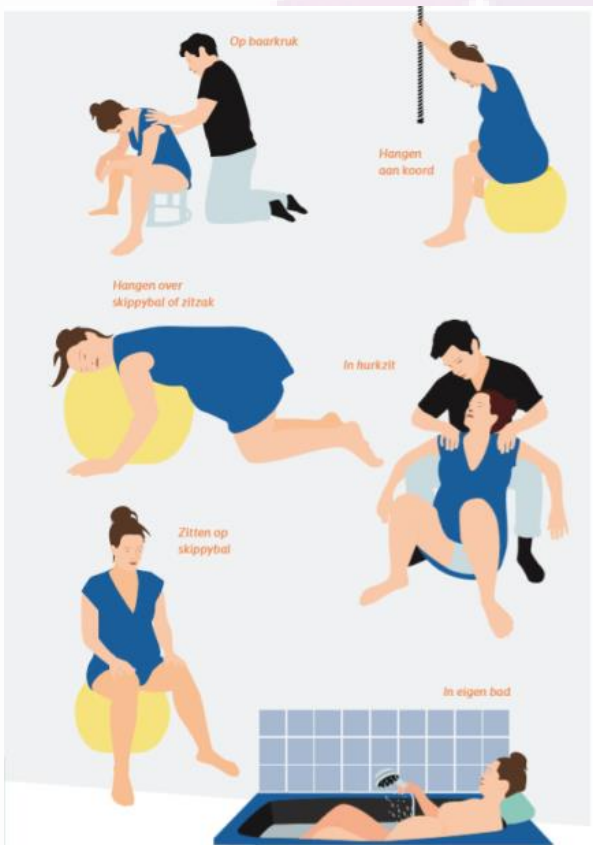
Bezoek door verloskundige:

- Hoe gaat het?
- Buik voelen, hartje luisteren
- Inwendig onderzoek: rijpheid baarmoedermond, ontsluiting
- Advies: houdingen, massage, douche/bad
- Plan maken: bijv. afwachten, naar ziekenhuis, vliezen breken, alles klaarzetten





# Baren in beweging

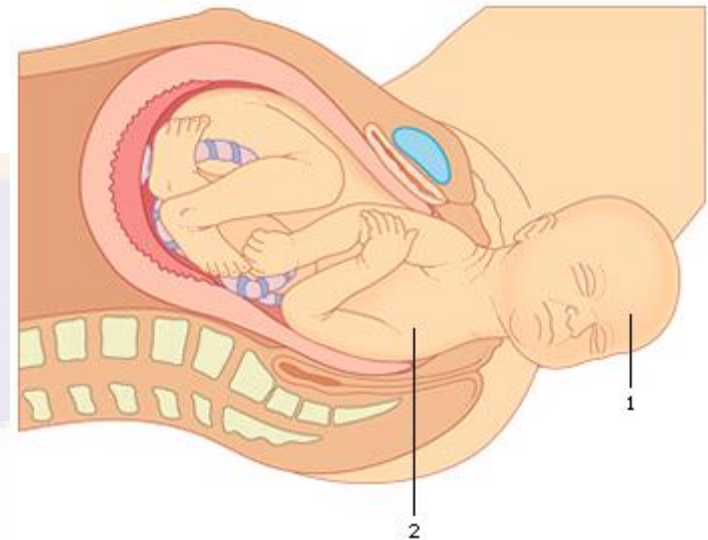
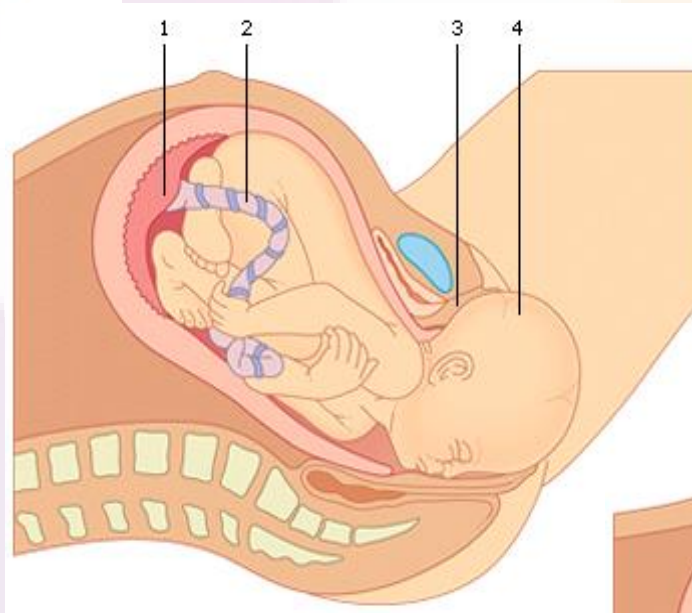
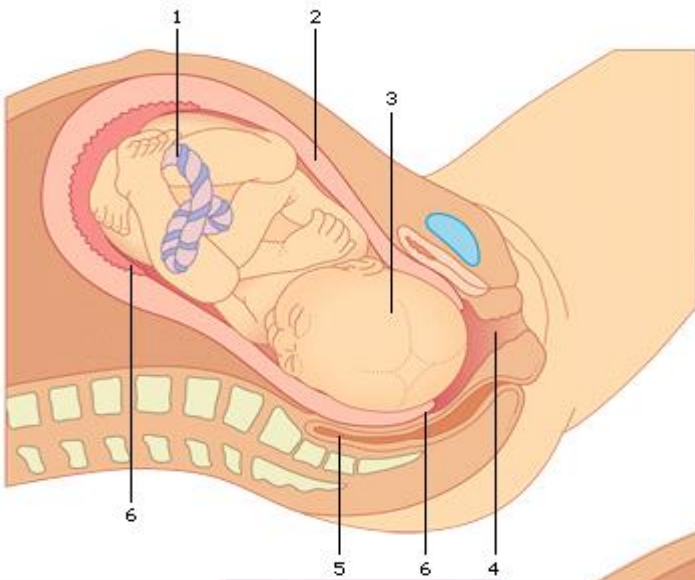




# De uitdrijving

- Persdrang
  - Onhoudbare drang om te persen, buik duwt mee
- Hartslag monitoren
- Voortgang in de gaten houden
  - Bij eerste kindje gemiddeld 1-1,5 uur

# Inwendige & uitwendige spildraai



[https://www.youtube.com/watch?v=X6Vbns\\_g545o&list=PLZv\\_Q79EW65gLrF7yDprZ\\_qoSJ\\_zowNdR8](https://www.youtube.com/watch?v=X6Vbns_g545o&list=PLZv_Q79EW65gLrF7yDprZ_qoSJ_zowNdR8)

# Houdingen bij het persen

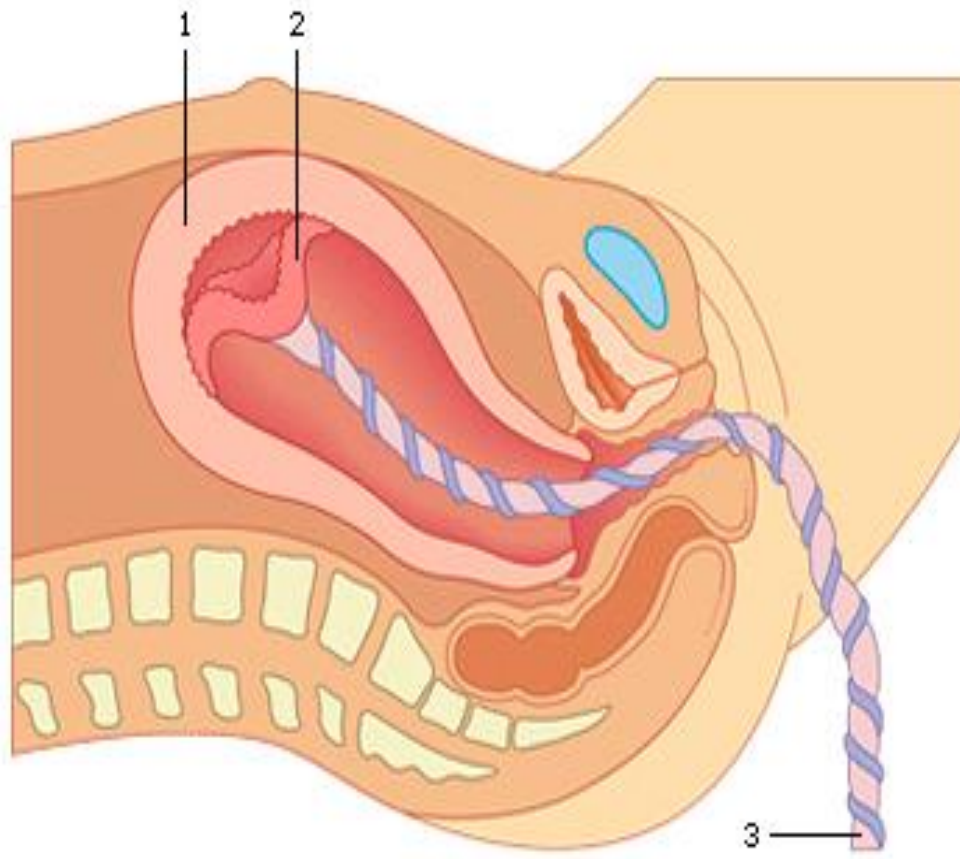
- Liggend
- Half zittend
- Op je zij
- Handen en knieën
- Baarkruk
- [https://www.youtube.com/watch?v=YrjcdH5fuc8&list=PLZv\\_Q79EW65gMf-xkGnNWTaWn4N9aeaaM](https://www.youtube.com/watch?v=YrjcdH5fuc8&list=PLZv_Q79EW65gMf-xkGnNWTaWn4N9aeaaM)
- Bevalbad



# Na de geboorte

- Baby op de blote borst, aanleggen bij borstvoeding
- Doorknippen van de navelstreng
- Geboorte van de placenta
  - Indien bloedverlies stabiel: max. 1 uur
- Hechten als dat nodig is

# De placenta



- 1. baarmoeder
- 2. placenta
- 3. navelstreng

# Breken van de vliezen

- Spontaan voordat je weeën hebt of tijdens de ontsluitingsfase
- Door de verloskundige tijdens de ontsluitingsfase
- Kleur van het vruchtwater
  - Helder of 'meconium houdend'
- Geen spontane weeën
  - Max. 24 uur wachten, daarna 'medisch'



# Wanneer bellen?

- Weeën om de 3 - 5 minuten, 1 minuut aanhoudend gedurende een uur
- Gebroken vliezen:
  - Helder en hoofdje ingedaald: overdag
  - Gekleurd vruchtwater: direct bellen
  - Niet ingedaald hoofdje: plat liggen en direct bellen!
- Ruim bloedverlies, helderrood
- **ALTIJD BIJ ONGERUSTHEID OF ONZEKERHEID!!**

# Omgaan met pijn

- Pijn is een teken dat er iets gaat gebeuren:  
Je kind wordt geboren!
- Teken dat je rust, veiligheid & ondersteuning gaat zoeken
- Een “positieve” pijn
- Een pijn die niet continue even sterk is
- Start uitgerust en goed voorbereid



# Omgaan met de pijn

- Je maakt zelf pijnstillende hormonen aan: endorfinen
- ontspanning door warmte & rust
- Douche of bad
- Massage
- Inzet kraamzorg
- TENS



# Omgaan met pijn

- In Ziekenhuis Rivierenland Tiel:
  - overdracht naar de gynaecoloog
  - pethidine injectie
  - ruggeprik
- In andere ziekenhuizen mogelijk:
  - Remifentanylpomp
  - lachgas

# Pethidine

- Voordelen:
  - Elk tijdstip
  - Slaperig of in slaap vallen
  - Verlichting tijdens wachten op ruggeprik
- Nadelen:
  - Werkt na half uur
  - Suf
  - Niet rondlopen
  - Effect op baby

# Ruggeprik

- Voordelen:

- 95% voelt geen pijn meer
- Geen invloed op borstvoeding
- Niet suf

- Nadelen:

- 5% geen effect op pijn
- “draadjes”: infuus, CTG, catheter, bloeddrukmeter
- Weeën zakken af: stimulerende medicijnen
- Temperatuur moeder stijgt: antibiotica en 24u observatie
- Persen vaak langer, meer kans kunstverlossing



# De kraamperiode

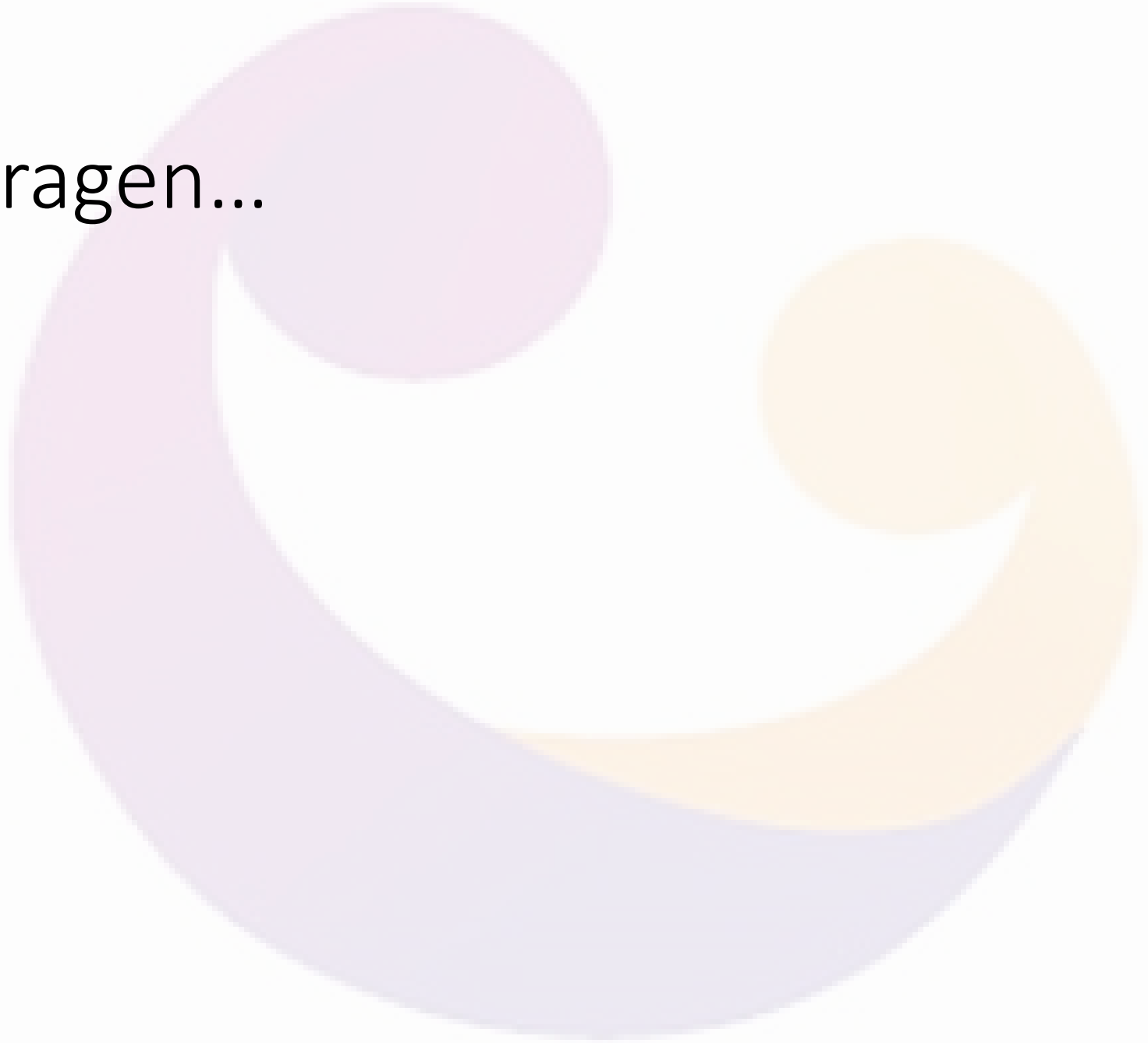
- Kraamzorg t/m 8<sup>e</sup> dag, evt t/m 10<sup>e</sup> dag
- Verloskundige komt om de dag voor visite
- Elkaar leren kennen
- Veel te leren
- Lichamelijk herstel, verwerking bevalling
- Mentale overgang
- Bij borstvoeding: melkproductie op gang krijgen
- Neem je tijd en rust! Dat bevordert het herstel

# Tips

- Neem je tijd!
  - Voorbereiding
  - Bevalling
  - Kraamperiode
- Kijk en luister niet té veel naar andere bevallingsverhalen
- Heb vertrouwen: 'let your inner monkey do the work'



Vragen...





Succes...en een goede & mooie  
bevalling en geboorte van jullie  
kind  
toegewenst!