

Geboortepan



Wat houdt het in?

Het schrijven van je geboortepan is een manier om jezelf en je partner, voor te bereiden op de komende bevalling. Je laat aan elkaar en aan ons als verloskundigen en andere zorgverleners weten wat je wel en liever niet wilt bij je bevalling.

In maximaal 2 A-4tjes schrijf je jouw/jullie wensen met normaal lettertype. Wij zullen ons best doen om hier zoveel mogelijk rekening mee te houden. Wel is de medische conditie van moeder en kind hierin doorslaggevend.

Voordat je begint met schrijven of typen, is het verstandig om wat meer informatie te krijgen over 'de bevalling', 'hoe om te gaan met pijn' en 'welke houdingen er mogelijk zijn'. Hierover vind je meer op deze en volgende pagina.



De bevalling

Tijdens de bevalling gebeurt er heel wat in je lichaam. Je gaat weeën maken! Deze weeën heb jij nodig om te kunnen bevallen.

De eerste fase van de bevalling wordt de latente fase genoemd. Deze weeën zorgen ervoor dat de baarmoedermond soepel en week wordt. Daarnaast wordt de baarmoedermond steeds korter en verdwijnt zelfs helemaal. Ook krijg je, als de weeën door zetten, de eerste 3 cm ontsluiting. In deze fase kunnen de weeën ook nog helemaal stoppen, dan spreken we van voorweeën.

Daarna ga je de actieve fase in. In deze fase komen de weeën zeer regelmatig om de 3 a 4 minuten en duren 60 seconden. Met deze weeën bereik je de 10 cm ontsluiting en dit gaat gemiddeld met 1 cm per uur. Bij een tweede kindje of meer gaat dit vaak sneller.

Wanneer je 10 cm ontsluiting hebt bereikt zit het hoofdje vaak zo diep dat het op de anus drukt. Dit veroorzaakt persdrang. Wanneer je deze persdrang niet meer weg kan zuchten dan beginnen we met persen. Voor een eerste kindje moet je gemiddeld 1 uur persen. Bij een tweede kindje of meer gaat dit sneller.

Wanneer de verloskundige bij je thuis komt, zal ze altijd de weeën observeren om een goed beeld te krijgen waar je ergens in de bevalling zit en of je ook daadwerkelijk goede weeën hebt. Daarnaast voelt ze aan je buik en luistert ze naar de harttonen.

Door middel van een inwendig onderzoek kunnen we voelen hoe lang de baarmoedermond nog is en of deze soepel en week wordt. Daarnaast kunnen we voelen of er al wat ontsluiting is. Afhankelijk van onze bevindingen en jullie wensen spreken we een tijd af wanneer we weer langskomen en krijgen jullie duidelijke belinstructies.

De bevalling hoeft niet te beginnen met weeën. Ook kunnen eerst de vliezen breken. Wanneer de weeën op gang komen wisselt per vrouw. Dat kan direct zijn, dat kan een paar uur duren, maar het kan ook zo zijn, dat je binnen 24 uur helemaal geen weeën krijgt. Na het breken van de vliezen mag je 24 uur met ons bevallen. Daarna neemt de gynaecoloog de zorg van ons over.

Hoe ga je om met pijn?



De pijn die door weeën wordt veroorzaakt, is een unieke pijn. Dit wordt ook wel baringspijn genoemd. Dit is het signaal dat de geboorte er aan zit te komen, met als doel dat je rust gaat zoeken en je gaat concentreren op de bevalling. Het idee dat er straks een kindje wordt geboren, kan je helpen om de pijn beter te verdragen. De weeën komen en gaan, dus kun je het vergelijken met een soort golf. De weeën zorgen uiteindelijk voor ontsluiting, wat zorgt dat er steeds meer ruimte wordt gemaakt om de baby geboren te laten worden. Hoe krachtiger de weeën, hoe meer pijn er meestal wordt ervaren.

Je lichaam reageert op de baringspijn door endorfinen, lichaamseigen pijnstillers, aan te maken. Dit mechanisme werkt het beste als je zo ontspannen mogelijk bent. Ben je erg bang of gespannen dan kan dat de aanmaak van endorfinen tegengaan en de bevalling vertragen. Het is dan ook belangrijk om te weten hoe je zo goed mogelijk kunt ontspannen tijdens de weeën. Wat kun je zelf doen? Voor iedere vrouw werkt ontspanning anders.

Daarom is het van belang om bij jezelf na te gaan wat voor jou het beste werkt om rustig en ontspannen te blijven.



In bad of onder de douche



Bewegen



Stilte en rust



Eten en drinken



Op een skippybal



Gedimd licht



Massage van de rug



Muziek luisteren

Soms biedt medicamenteuze pijnstilling een fijne uitkomst. Als het nodig is, is dit altijd in het ziekenhuis voorhanden. Mits dit medisch verantwoord is.

Meer informatie hierover met de voor- en nadelen kun je vinden op:

<https://deverloskundige.nl/bevalling/subtekstpagina/77/pijnbehandeling-met-medicijnen/> of op onze website.

Hierbij is het goed om te weten dat in het MST Remifentanil (morfine-pompje) en een epiduraal (ruggenprik) mogelijk is. In het SKB is dat een epiduraal.

Verschillende houdingen



Er zijn veel verschillende soorten manieren om te bevallen. Het belangrijkste is dat jij je goed voelt, daarom bepaal jij in welke houding je bevalt. Wissel wel een aantal houdingen af tijdens de bevalling. Op deze manier kun je uitproberen wat voor jou het beste voelt!

Hier een aantal voorbeelden:

- Staand, terwijl je ondertussen je wee opvangt en wiegt met je heupen of leunt op een tafel of stoel
- Op een baarkruk
- Op een skippybal
- In bad
- Op all fours, wat betekent dat je op handen en knieën zit
- In bed
- Zijligging
- Rondlopen en bewegen
- Onder de douche

TIP!

Ga niet te snel in bed liggen, maar laat de zwaartekracht meewerken! Het voordeel is dat je meer controle hebt, de bevalling duurt ongeveer een uur korter, ervaart minder pijn, het persen duurt minder lang en de kans op inknippen of een vacuümpomp is kleiner!

Wil je toch gaan liggen omdat je moe bent of het even niet meer uithoudt? Probeer dan op je zij te liggen, met eventueel een kussen tussen je benen.

Het schrijven van je geboorteplan



Allereerst is het belangrijk om voor jezelf na te gaan hoe je de bevalling voor je ziet en wat je fijn zou vinden. Vanaf daar kun je met behulp van deze tips je geboorteplan gaan schrijven. Hieronder een aantal vragen die je kan beantwoorden en in je geboorteplan kan zetten:

- Waar wil je gaan bevallen?
- Wie mogen er bij de bevalling aanwezig zijn?
- In welke houding zou je willen bevallen?
- Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën?
- Zou je pijnstilling willen? Zo ja, welke methode?
- Zou je de baby zelf willen aanpakken of wilt je partner dit doen?
- Wie mag de navelstreng doorknippen?
- Zou je borstvoeding of flesvoeding willen geven?
- Hoe denk je over bepaalde handelingen/ ingrepen, zoals bewaking van de hartslag, inwendig onderzoek, een knip, kunstverlossing of keizersnede?
- Heb je wensen voor het geval een keizersnede nodig is?
- Waar wil je foto's van?
- Heb je nog wensen of opmerkingen over je bevalling die hierboven niet zijn genoemd?

Veel dingen die voor jullie belangrijk zijn, zijn voor ons misschien vanzelfsprekend (bijvoorbeeld uitleg over wat er wanneer en waarom gaat gebeuren, dat partner de navelstreng doorknipt etc.). Dit hoeft je niet nogmaals te vermelden.

Als je een geboorteplan wilt schrijven, dan is het fijn om deze rond een zwangerschapsduur van 32 tot 34 weken met ons te bespreken. Niets in het plan staat vast, veranderen mag altijd en geef dit ook aan!

Het handig dat je het geboorteplan in je mapje stopt zodat je het tijdens de bevalling bij je hebt.

Tot slot, onze ervaring is dat reële verwachtingen vóór de bevalling leiden tot meer tevredenheid ná de bevalling. Ons doel is om jullie beval-ervaring zo positief mogelijk te laten verlopen, met als eindresultaat een zo gezond mogelijke baby in jullie armen.

Succes bij de voorbereiding op jouw bevalling,

Je verloskundigen van het Uilennest

