



Verloskundigen
Amsterdam Oost

Contents

Omgaan met je weeën	2
Je lichaam weet precies wat het moet doen. Vertrouw daarop en geef het ruimte.	2
Zorgen voor ontspanning	2
Endorfines bevorderen	3
Persweeën	3

Omgaan met je weeën

Een wee is een samentrekking van de baarmoederspier. Het is een soort golf die je voelt komen aanrollen, die overslaat en zich weer terugtrekt. Tussen de weeën door is er een pauze. Weeën worden vaak ervaren als pijn. Maar niet alle vrouwen ervaren dit zo. Wat het verschil in beleving geeft, weten we niet precies. Maar we weten wel dat meer ontspanning, meer natuurlijke pijnstilling (endorfine) geeft, en dus minder pijn. Daarnaast speelt endorfine een belangrijke rol bij het hechtingsproces. Ze maken je open en ontvankelijk en bereiden je voor op het moederschap.

Je lichaam weet precies wat het moet doen. Vertrouw daarop en geef het ruimte.

Zorgen voor ontspanning

- Als je de eerste weeën voelt is dat best spannend, maar houdt jezelf rustig. Zoek afleiding, ga door met waar je mee bezig was. Neem een bad of douche of als het lukt probeer te slapen.
 - Massage helpt je in je lijf te zakken. Vraag je partner je voeten, handen, benen, onderrug of schouders te masseren.
 - Volg een zwangerschapsyoga-[cursus](#) of hypnobirthing, beide methoden maken gebruik van diepe ontspanning door ademhalingstechnieken en visualisatie.
 - Concentreer je op het ritme van je ademhaling.
 - Lavendelgeur heeft een ontspannende werking (een olie, kaars of douchegel).
 - Warmte en [water](#) helpen je spieren ontspannen.
 - Zorg voor een warme omgeving, bad of douche, warme sokken, een kruik voor pijnlijke plekken (rug of onderbuik).
 - Zorg voor ondersteuning. Het kan fijn zijn om naast je partner nog iemand anders bij de bevalling te hebben (een vriendin of een doula).
 - Heb je onze hulp nodig bij het opvangen van de weeën bel ons. Wij zijn er voor jou.
 - Zorg voor weinig prikkels; weinig licht, stilte of een zacht muziekje. Het helpt je naar binnen te keren.
 - Geloof in jezelf, laat je moed inspreken door de mensen om je heen.
 - Blijf positief, elke wee kom je een stapje dichterbij je baby.
 - Geloof in je lijf. Je lichaam weet precies wat het moet doen, geef het de ruimte.
 - Ontspan je billen en benen, daar moet de baby langs.
 - Probeer verschillende houdingen uit, kom soms in beweging. Je kiest intuïtief de houding die het jouw kind makkelijk maakt door het bekken te komen.
 - Uit je, zeg als je iets dwars zit, durf geluid te maken, vertel het ons als je ergens bang voor bent.
-

Endorfines bevorderen

- Zorg voor ontspanning.
 - [Acupressuur](#) (drukpuntmassage). In de zwangerschap kun je met je partner dit leren. Het masseren van bepaalde punten zorgt voor extra afgifte van endorfine.
 - [Tens apparaat](#). Dit apparaat kun je huren. Er worden 4 rubberen stickers op je rug geplakt die verbonden zijn aan een apparaatje dat stroomstootjes geeft. Tijdens de wee zet je het apparaatje aan. Het geeft een behoorlijke prikkeling, een flinke massage van je rug, hierdoor maakt je lichaam meer endorfines. Niet te gebruiken in water.
 - Steriele waterinjecties. Met een naaldje wordt er een klein beetje steriel water onder de huid op 4 plekken in je rug toegediend. Dit kan verlichting bieden bij rugweeën.
-

Persweeën

Normaal gesproken gaan ontsluitingsweeën vanzelf over in persweeën bij volledige ontsluiting (10 cm). Bij een perswee maakt je baarmoeder een golf van boven naar beneden, de baby wordt echt uit de baarmoeder gedreven. Het voelt alsof je onthoudbare poepdrang hebt. De bedoeling is dat je daarin meegaat, persen dus! Vaak is het een enorme opluchting na uren ontsluitingsweeën opvangen. Maar soms is het wennen dat je nu mee moet geven met de weeën. Volg je lijf, vaak geeft die precies aan wat je moet doen. Soms zijn instructies van ons nodig om je op weg te helpen.

- Ga opzoek naar een goede houding. Persen kan horizontaal (rug of zijligging), verticaal (staan, hurk, baarkruk) of op handen en knieën.
- Stel je lichaam voor als een tube tandpasta. Die druk je van boven naar onder leeg. Haal je kracht uit de grote spieren, gebruik je middenrif- buik en rugspieren om de beweging van boven naar beneden te maken.
- Houd je bekkenbodemb-, been-, en gezichtspieren zo los mogelijk.
- Probeer door de pijn heen te persen. Je kunt nu wat met die pijn, dus duw hem weg. Pas het allerlaatste stukje als het hoofdje tussen je schaamlippen staat moet je niet voluit persen. Lastig want het brandt enorm. Wij geven je op tijd aan wat je moet doen om het inscheuren zoveel mogelijk te beperken.
- Als de persweeën komen voor je volledige ontsluiting hebt, mag je nog niet meegeven met het poepgevoel. Door te hijgen houd je de druk van je bekkenbodemb af.