



## De bevalling

### Regie

Tijdens de zwangerschap bereid je je door middel van een eventuele zwangerschapskursus, een informatieavond over de bevalling en natuurlijk tijdens de bezoeken aan de verloskundige voor op de bevalling. Jij bepaald, samen met je partner, hoe en waar je wilt gaan bevallen. Wij zullen al het mogelijke doen om die wensen te faciliteren.

De bevalling begint voor 1 op de 20 vrouwen met gebroken vliezen, bij de andere 19 start de bevalling met weeën. Maar hoe het ook begint, je start altijd thuis. Tijdens de bevalling bepaal je uiteindelijk waar je de bevalling wilt voortzetten. Als er een mogelijke complicatie is, dan zal de verloskundige de bevalling overdragen aan de zorgen van de gynaecoloog. Er is dan sprake van een medische indicatie wat betekent dat je naar het ziekenhuis gaat voor het vervolg van je bevalling.

De verloskundige praktijk heeft een goede samenwerking met de Amsterdamse gynaecologen en ziekenhuizen.



### Veiligheid

Veiligheid gaat boven alles. De veiligste bevalling is een bevalling waarbij zo min mogelijk ingegrepen hoeft te worden. Elke ingreep, of het nu een infuus, een vacuümverlossing of pijnstilling is, brengt zowel voor de moeder als het kind een risico met zich mee. Daarom is het belangrijk dat je tijdens de bevalling krachtige weeën hebt. Hoe sterker de weeën, hoe sneller de bevalling en hoe groter de kans op een vlotte verloop, zonder complicaties.

De verloskundigen zijn er tijdens de bevalling volledig op gericht om vrouwen tijdens dit proces te helpen en tot steun te zijn.

### Eerste bevalling

Een eerste bevalling heeft vrijwel altijd meer tijd nodig dan een volgende. De baarmoedermond en de bekkenbodem moeten voor het eerst oprekken en dat gaat niet zonder slag of stoot. De meeste vrouwen die voor het eerst een kind krijgen, is daar van het begin tot het eind ongeveer een etmaal mee bezig.

De kunst is dat jij in staat bent om je over te geven aan het bevalproces. Er zijn verschillende manieren om je goed door de bevalling te loodsen. De verloskundige zal alles doen om jouw bevalling zo soepel mogelijk te laten verlopen. Zoveel vrouwen, zoveel bevallingen. Bij een eerste bevalling is doorverwijzing naar het ziekenhuis vaker nodig dan bij volgende bevallingen. Een tweede bevalling gaat haast altijd veel vlotter.

### Pijn

Bevallingspijn is heftig en geen sinecure. Een positieve overtuiging en houding ten opzichte van de pijn helpt. Het geeft je de kracht de normale angst en onzekerheid om te zetten in gevoelens van uitdaging en nieuwsgierigheid.

Hoe gek het ook klinkt: pijn is een hulpmiddel bij de bevalling. De pijn draagt namelijk bij aan de veiligheid van de bevalling. De pijn zet het lichaam aan tot het aanmaken van de onontbeerlijke morfineachtige stof endorfine. Dit hormoon zorgt ervoor dat de invloed van stresshormonen afneemt. Hierdoor wordt de baarmoeder ontvankelijker voor het weeën hormoon oxytocine, ook wel het liefdeshormoon genoemd. Terwijl de weeën in kracht toenemen, treedt een zichzelf versterkend proces in werking. Dit is te vergelijken met een alsmar doordenderende lawine die pas tot stilstand komt als het kind uiteindelijk wordt geboren. Zo is pijn eigenlijk de broodnodige schakel om de weeën steeds sterker te maken en daardoor de bevalling normaal en veilig te houden. Tijdens de bevalling stromen de oxytocine en endorfinen via de placenta als liefdeshormonen naar je baby. De eerste uren na de bevalling hebben deze hormonen, zowel bij de moeder als het kind, een weldadige rol als hechtingshormonen. Nooit meer zijn er zowel bij de moeder als bij de baby zoveel hechtingshormonen actief. De vonken spetteren er vanaf en slaan zelfs over op de partner. Ook bij hem/haar is

het oxytocinepeil na de bevalling hoger.

## **Pijnstilling**

Pijnstilling is een optie. Iedere vrouw heeft een andere pijngrens. Bij moeilijke, langdurige bevallingen kan de pijn als te zwaar of ondraaglijk worden ervaren. Soms gebeurt dit ook bij een gewone bevalling. In zulke gevallen is effectieve pijnbestrijding nodig. Vrouwen bepalen zelf wanneer dit moment is aangebroken. Verloskundigen kennen de belangrijke functie van de pijn en zullen vrouwen daarom tijdens de weeën zo goed mogelijk helpen om met de baringspijn om te gaan. Als de pijn echter gaat tegenwerken is pijnbestrijding de beste optie.