



Kring Verloskundigen
Westelijke Mijnstreek

Weeënfolder

Beste zwangere en partner,

Een spannende periode breekt nu voor jullie aan. Het zijn de laatste weken van de zwangerschap en de op handen zijnde bevalling. Er zullen vragen zijn als: Wat zijn weeën? Welke weeën zijn er? Wat moeten we klaar hebben staan voor de bevalling en wanneer moeten we bellen?

In deze weeënfolder proberen wij jullie op al deze vragen een antwoord te geven om je op die manier zo goed mogelijk voor te bereiden op de geboorte van jullie kindje.

De weeënfolder is in samenwerking met de verloskundige praktijken uit de kring Westelijke Mijnstreek tot stand gekomen.

Mochten er na het lezen van de folder nog vragen zijn, stel deze dan tijdens de eerstvolgende controle bij jullie verloskundige.

Veel leesplezier en een goede bevalling gewenst.

De verloskundige mag een bevalling begeleiden vanaf 37 tot 42 weken zwangerschap. Vóór 37 weken dient de bevalling plaats te vinden in het ziekenhuis, onder leiding van de gynaecoloog. Ditzelfde geldt ná 42 weken. Heb je voor de 37e week van de zwangerschap het gevoel dat de bevalling zich aankondigt, bel ons dan altijd.

Harde buiken

Weeën zijn er in veel soorten en maten. In de loop van de zwangerschap raak je steeds meer vertrouwd met HARDE BUIKEN: je baarmoeder trekt samen tot een harde bal. In het begin van de zwangerschap af en toe, naar het einde toe zeer regelmatig. Dit gebeurt spontaan of wordt bijvoorbeeld veroorzaakt door kindsbewegingen, een drukke dag of omdat je in de laatste weken bent.

Vanaf ongeveer 36 weken zwangerschap kun je regelmatig VOORWEEËN voelen. Dit zijn vaak pijnlijke harde buiken die met een zekere regelmaat kunnen komen maar vrij kort van duur zijn. Het kan een paar uur aanhouden, vaak 's nachts. Hierdoor krijg je geen ontsluiting maar je baarmoedermond wordt langzaam maar zeker klaargemaakt voor de bevalling. Echter, het kan best nog 2 weken duren voor de bevalling daadwerkelijk begint!

Indalingsweeën

Indalingsweeën zijn pijnlijke steken onder in je buik en soms in je vagina.

Het hoofd van de baby daalt een stukje dieper in.

Laat je niet van de wijs brengen door de voorweeën en de indalingsweeën. Niet iedereen krijgt er mee te maken, maar als je er last van hebt, bedenk dan dat ze echt een functie hebben, namelijk het verweken van de baarmoedermond om alles klaar te maken voor het échte werk. Het helpt vaak om een lekker warm bad of douche te nemen of een warme kruik tegen je buik aan te leggen. Probeer wat te gaan rusten of ('s nachts) verder te slapen.

Ontsluitingsweeën

Echte weeën mis je doorgaans niet. Het zijn krachtige en pijnlijke samentrekkingen van de baarmoeder. Ze verdwijnen niet als je gaat liggen of gaat rusten. Ontsluitingsweeën zijn weeën die om de 4 à 5 minuten komen, minimaal 1 minuut duren en dit gedurende een aantal uren. Dit kan voorafgegaan worden door voorweeën, maar hoeft niet. De eerste uren (de zogenaamde latente fase) vordert de ontsluiting meestal nog niet zo snel. Dit komt omdat de baarmoedermond eerst moet verstrijken (korter worden) en verder verweken voordat deze helemaal open kan gaan. De laatste centimeters gaan over het algemeen weer wat sneller. Een bevalling duurt gemiddeld 24 uur vanaf de eerste wee. Ga niet gespannen elke wee noteren, maar probeer jezelf te ontspannen, af te leiden. Er kan tijdens de ontsluiting wat slijmerig, rood bloedverlies zijn, het zogenaamde tekenen. Dit is volkomen normaal.

Ook kun je de SLIJMPROP gaan verliezen. Dit kan in 1 keer gebeuren of in kleine beetjes. Er kan een beetje bloed bij zitten. Dit is een normaal verschijnsel. Ook het verliezen van de slijmprop zegt niets over het moment van starten van de bevalling.

Benodigheden

Bij **37** weken moet het volgende klaar staan/in huis zijn:

- Het bed moet verhoogd worden tot 70-80 cm. Dit kan d.m.v. klossen, kratjes, stenen, etc. Geen extra matras op je huidige matras. Indien je bed niet op klossen kan, regel dan een 1-persoonsbed, dat verhoogd kan worden;
- Bescherm je matras voor het geval de vliezen breken. (Er zit een matrasbeschermer in het kraampakket);
- Een po/bedpan (bij een thuisbevalling);
- Kraampakket. Zorg ervoor dat je een kraampakket in huis hebt. Laat dit gewoon ingepakt in de doos;
- Kleingeld/munt voor rolstoel en geld om te parkeren;
- Lijstje met belangrijke telefoonnummers o.a. van de kraamzorg;
- De ziekenhuistas: met babykleertjes, mutsje, ondergoed, toiletas, nachtkleding, slippers, fototoestel, eventueel geboortepan en zwangerschapskaart (veelal digitaal).

WANNEER BELLEN?

Bij weeën

Wij maken onderscheid tussen zwangeren die voor het eerst gaan bevallen (a) en zwangeren die al een keer bevallen zijn (b).

- a. Bel ons als je minstens 2 uur lang weeën hebt om de 4 à 5 minuten, die minimaal één minuut duren. (Geteld van begin wee tot begin van de volgende wee)
- b. Bel ons als je minstens 1 uur lang weeën hebt om de 4 à 5 minuten, die minimaal één minuut duren.

Wij weten dan dat je ' bezig ' bent en zullen met je afspreken wanneer we langskomen.

Bij vruchtwaterverlies

In 10% van de gevallen begint de bevalling met het breken van de vliezen. Er zijn dan nog geen weeën. Het vruchtwater kan wat rozig gekleurd zijn en kleine witte vlokjes bevatten. Dit is volkomen normaal. Je blijft nu steeds wat vocht verliezen. Meestal beginnen de weeën 6-12 uur na het breken van de vliezen. Je mag echter nog niet in bad zolang je geen regelmatige weeën hebt. Indien er na 24 uur gebroken vliezen geen baby geboren is, moeten er extra controles in het ziekenhuis plaatsvinden. Mochten de vliezen na 37 weken **'s nachts breken** en

- het hoofdje is ingedaald
- het vruchtwater is helder
- er zijn nog geen goede regelmatige weeën

dan kun je rustig afwachten, maar laat het ons wel **in de loop van de volgende ochtend** weten, zodat wij een controle kunnen komen doen. Dit geldt ook als je twijfelt over vochtverlies. Indien je regelmatige weeën krijgt (zie het kopje 'Bij weeën') dan kun je ons ook 's nachts bellen.

Verlies je echter **groen/bruin vruchtwater** dan moet je ons **direct** waarschuwen, ongeacht of er wel of geen weeën zijn. Dit betekent, dat de baby in het vruchtwater heeft gepoept. Extra controle van de harttonen van de baby is dan noodzakelijk. Bovendien dient de bevalling dan plaats te vinden in het ziekenhuis onder leiding van de gynaecoloog.

Bij ruim helderrood bloedverlies

Wanneer je weeën hebt of de vliezen zijn gebroken is het normaal dat je wat slijm en/of bloed verliest. Als het veel bloedverlies is en helderrood moet je ons direct bellen.

Als je je ergens erg ongerust over maakt

Wanneer je twijfelt of erg ongerust bent, kun je dit altijd met ons overleggen.

Thuisbevalling

Mocht je kiezen voor een thuisbevalling, houd er dan rekening mee dat de bevalling moet plaatsvinden op de begane grond of 1e etage. Woon je in een flatgebouw zonder lift dan is een thuisbevalling niet mogelijk. Dit in verband met de richtlijnen van de ambulancedienst.

Tip bij thuisbevalling: Zet 2 emmers klaar met een aantal vuilniszakken, die zullen dienen als prullenbak. Zorg dat je twee kruikjes in huis hebt voor het verwarmen van doeken en de babykleertjes

Bevallen op de open verloskamer

Mocht je kiezen voor een bevalling op de open verloskamer, houdt er dan rekening mee dat:

- Er 2 personen bij de bevalling mogen zijn en geen visite op de verloskamer is toegestaan;
- Je een rekening ontvangt voor gebruik van de open verloskamer, als er geen medische indicatie is om in het ziekenhuis te bevallen. Of deze rekening vergoed wordt is afhankelijk van je zorgverzekering.

Vorbereiding op de bevalling

Zorg dat de juiste gegevens bekend zijn bij de inschrijfbalie van het ziekenhuis en laat een foto maken. Denk aan een identiteitsbewijs. Misschien heb je wel een zwangerschapscursus gevolgd, maar ook het lezen van boeken en/of betrouwbare websites is sterk aan te bevelen. Het schrijven van een geboorteplan kan je eventueel helpen bij het voorbereiden op de bevalling. Een geboorteplan is vooral bedoeld als communicatiemiddel. Je kunt er je wensen, ideeën, verwachtingen in kwijt ten aanzien van de bevalling. Bespreek samen met je partner en met je verloskundige wat jullie belangrijk vinden. Zorg ervoor dat je een kopie in je vluchtkoffertje hebt. Zo is de arts of verloskundige bij een overdracht naar het ziekenhuis ook op de hoogte van jullie wensen.

Aanbevolen websites:

www.samenzuyd.nl/videos

www.deverloskundige.nl

Aanbevolen boeken:

- Veilig bevallen van Beatrijs Smulders
- Als bevallen spannend is
- Duik in je weeën van Carita Salome
- Aanpakken voor aanstaande vaders van David Borman