

Laat die weeën maar komen!

Na negen maanden zwangerschap kan je baby nu elk moment geboren worden. Je bevalling is een gebeurtenis waar je naar uitkijkt, maar misschien ook wel tegenop ziet. Want o wee, die weeën! Weeën zijn niets anders dan sterke samentrekkingen van je baarmoederspier. Welke soorten weeën zijn er en hoe vang je ze het beste op?

Harde buiken

Tijdens de tweede periode van je zwangerschap heb je je buik misschien af en toe voelen samentrekken. Dit worden harde buiken genoemd. Ze zijn over het algemeen pijnloos en er zit geen regelmaat in. Ze ontstaan spontaan, door plotselinge bewegingen of in een periode waarin je het erg druk hebt. Harde buiken kunnen geen kwaad, maar zijn geen voortekenen van je bevalling.

Voorweeën

Sommige vrouwen hebben in de weken voorafgaand aan de bevalling last van pijnlijke voorweeën. Omdat de baarmoeder 's avonds en 's nachts het meest actief is, komen voorweeën meestal op die tijdstippen voor. Lastig, want ze kunnen je nachtrust behoorlijk verstoren! Een warme kruik tegen je buik kan helpen. Voorweeën, hoe vervelend ook, zijn nog geen 'echte' weeën. Ze duren niet zo lang (zo'n 30 tot 40 seconden) en worden niet sterker.

Ontsluitingsweeën

In de aanzet naar de bevalling kun je eerst de slijmprop verliezen of kunnen je vliezen breken. Toch kan het dan nog een tijdje duren voordat de bevalling doorzet. Heb je regelmatig terugkerende en pijnlijke weeën, die in sterkte en frequentie toenemen? Dat is een duidelijk signaal dat het echt zover is! Dit zijn ontsluitingsweeën. Ze ontstaan onder invloed van het hormoon oxytocine. Deze weeën zorgen ervoor dat de baarmoedermond verweekt. Door de druk van het hoofdje of de vochtblaas in je baarmoeder kan de baarmoedermond dan langzaam wijder worden. Dit heet ontsluiting. Pas bij volledige ontsluiting (10 centimeter) is er genoeg ruimte. Gemiddeld vordert de ontsluiting bij een eerste kindje ongeveer 1 centimeter per uur, maar het kan ook korter of langer duren. Bij een volgende baby duurt het meestal korter dan bij het vorige kind.

Wanneer bel je de verloskundige?

Een 'echte' ontsluitingswee herken je beslist. Zo'n wee is een golfbeweging: de pijn neemt geleidelijk toe tot een hoogtepunt, neemt dan af en is voor een korte periode voorbij. Na verloop van een aantal minuten komt de volgende wee. Ontsluitingsweeën kun je voelen in je buik, je rug of je benen. Een bevalling kan beginnen met niet al te pijnlijke, korte weeën, met tussenpozen van 7 à 8 minuten. Er zijn ook vrouwen die gelijk al sterkere weeën krijgen. Heb je minimaal een uur met regelmaat om de 4 tot 5 minuten weeën die minstens een minuut aanhouden, dan is het moment aangebroken om de verloskundige te bellen. Bij een tweede of volgend kind herken je soms sneller de kracht van de weeën en kan het raadzaam zijn om eerder te bellen. De verloskundige onderzoekt hoever de ontsluiting is gevorderd.

Goede weeën, dus weeën die voor een goede ontsluiting zorgen, worden steeds sterker en duren steeds langer. Ze volgen elkaar ook steeds sneller op. De laatste paar centimeters ontsluiting ervaren

veel vrouwen als het heftigste en pijnlijkste gedeelte van de bevalling. Soms gaan weeën over in een weeënstorm waaraan geen einde lijkt te komen, omdat de ene wee overgaat in de volgende. Maar krachtige weeën zijn nodig voor een goede ontsluiting. Er zijn ook vrouwen die urenlang weeën opvangen, terwijl de ontsluiting minimaal is. Je verloskundige of arts zal in de gaten houden hoe de conditie van jou en je kindje is en zondig actie ondernemen.

Nog heel even hard werken...

Als je (bijna) volledige ontsluiting hebt, komt het hoofdje van je baby steeds dieper te liggen en drukt het op je anus. De ontsluitingsweeën gaan dan over in persweeën. Deze herken je als een sterke drang om persen, alsof je heel nodig naar de wc moet. De persweeën zorgen ervoor dat je je kind naar buiten kunt duwen. Je kunt bijna niet anders dan meedrukken, en als je volledige ontsluiting hebt, mag dat ook. Overigens zijn er ook vrouwen die geen persdrang voelen.

Is je kind geboren? Meestal krijg je kort daarna nog wat krampen. Ze drijven de placenta en de vruchtvliezen naar buiten. Als de bevalling erg snel is verlopen, kun je last hebben van pijnlijke naweeën. Dit komt doordat je baarmoeder weer inkrimpt. Naweeën komen vooral voor na tweede en volgende bevallingen, omdat je buikspieren dan slapper zijn.

Geef je over aan de pijn

Elke bevalling is uniek. Er zijn vrouwen die drie dagen 'in de weeën' zitten met weinig resultaat, en vrouwen die 's ochtends rustig wakker worden met bijna volledige ontsluiting, zonder erg pijnlijke weeën te hebben gevoeld. En iedere vrouw ervaart weeën anders. Terwijl voor de een de pijngrens al snel is bereikt, vangt de ander de meest felle weeën nog vrolijk puffend op. Een goede voorbereiding kan veel angst wegnemen. Vertrouw erop dat je lijf de bevalling kan doorstaan. Je lichaam maakt tijdens de laatste fase van de ontsluiting het hormoon endorfine aan, dat de pijn enigszins verzacht. Hoe meer je je aan de pijn overgeeft en je je ontspant, hoe meer effect de endorfine heeft. Door je tegen de pijn te verzetten, maak je adrenaline aan, die de bevalling zal vertragen.

Ontspan!

Zorg voor een warme en rustige omgeving waarin je je prettig voelt. Een warm bad (als de vliezen nog niet zijn gebroken) of een warme douche werken ontspannend. Vang de weeën op in de houding die je wilt – liggend, staand, hurkend, hangend over de leuning van het bed of kruipend op handen en voeten. Heb je behoefte om te schreeuwen? Laat de oergeluiden maar komen. Misschien trek je je liever in jezelf terug. Let wel goed op je ademhaling: probeer door je neus in te ademen en door je buik uit te ademen. Zo geef je ruimte en ontspanning aan je baarmoeder en kun je bewust doorademend meegaan op de golf van de wee.

Help, ik kan niet meer...

Als de weeën pijnlijker worden, kun je ze proberen weg te puffen. Bij beenweeën kan massage verlichting geven. Rugweeën worden draaglijker met een warme kruik of door het geven van flinke tegendruk. Er is een breed aanbod aan zwangerschapscursussen waarin je ademhalings- en ontspanningstechnieken leert om de weeën goed op te vangen. Zie je vreselijk op tegen de pijn na een eerdere traumatische ervaring, of ben je bang dat je je niet genoeg kunt ontspannen? Er zijn

tegenwoordig effectieve manieren van pijnbestrijding en pijnstilling. Op pagina .. vind je de meest gestelde vragen en de antwoorden over pijnbestrijding tijdens de bevalling.

Hoe vingen zij de weeën op?

Helma Bergsma-Spin (37), moeder van Kayleigh (3) en Chimène (4 maanden) volgde een cursus zwangerschapsyoga ter voorbereiding op haar eerste bevalling. "De flankademhalingstechniek die ik daar leerde heeft me supergoed geholpen om de beenweeën die ik bij beide bevallingen had, op te vangen. Ik kan die techniek echt iedereen aanraden. Als je leert via je flanken adem te halen, krijg je ruimte op je borst en buik. Ik had goed geoefend tijdens de les, en ook bij mijn tweede bevalling kreeg ik tijdens de weeën snel weer de slag te pakken. Puur door mijn ademhaling kwam ik in een soort trance en daardoor heb ik de weeën niet als zwaar ervaren. Van het begin tot het eind was ik heel geconcentreerd. Toen ik volledige ontsluiting had, leken de verloskundige en de huisarts verbaasd. Ik was nog zo rustig aan het puffen, dat ze volgens mij niet hadden verwacht dat ik al zo ver was! Na drie keer persen werd Chimène geboren."

Shirley Brandeis (35), moeder van Jona (3 maanden) kreeg les van Mensendieck-oefentherapeut Carita Salomé. "Weeën? Die puf ik wel even weg, dacht ik altijd. Dat de oefeningen van pas kwamen, merkte ik pas tijdens de bevalling. Uiteindelijk heb ik tien uur flink liggen jammeren, want deze pijn had ik niet verwacht. Naïef ja. Maar dankzij de tips van Carita (en natuurlijk de hulp van mijn man en een heel lieve, jonge verloskundige-in-opleiding) ben ik er goed doorheen gekomen. Vooral de riedeltjes die ik had geleerd, hielpen. Ook het zuchten alsof je tegen een spiegeltje blaast om de persdrang weg te puffen, bleek een gouden tip. Ik had rugweeën en daarvoor had ik het advies gekregen om mijn man (arme vent) stevig met beide handen in mijn onderrug te laten duwen. Na tien uur wegpuffen, klagen en ook keihard roepen dat ik sterker ben dan die weeën (ook van Carita geleerd) werd Jona in een paar keer persen geboren."

© <http://www.belindafallaux.nl/>