

# Bevalling

By admin

- Het tekenen
  - Het 'tekenen': Het verliezen van een beetje taai en bloederig slijm uit de vagina.
  - Slijmprop Tijdens de zwangerschap zit dit slijm (de 'slijmprop') voor de baarmoedermond.
  - Enkele dagen of enkele uren Het tekenen kan enkele dagen of uren voor de bevalling optreden of pas later tijdens de weeën.
  - Als u nog geen weeën voelt, kunt u gerust afwachten en doorgaan met uw dagelijkse bezigheden.
- Het breken van de vliezen
  - Vliezen breken Wanneer u vruchtwater uit de vagina verliest, zijn de vliezen gebroken.
  - Bescherm je matras Dat kan 's nachts gebeuren, dus bescherm uw matras.
  - Nog geen weeën? Als u nog geen weeën voelt, kunt u gerust afwachten.
  - Weeën Het kan nog uren duren voordat de weeën op gang komen.
  - Vaak breken de vliezen nadat de weeën zijn begonnen.
  - Let op de kleur van het vruchtwater.
  - Vruchtwater opvangen Probeer eventueel wat vruchtwater in een glas op te vangen.
  - Normaal is het helder, wittig of roze, met wat witte vlokjes (huidsmeer van de baby)
  - Geelgroenig vruchtwater? Als het vruchtwater geelgroenig is, moet u direct contact opnemen.
- Wel of niet ingedaald
  - Tijdens de zwangerschapscontrole hoort u of uw kind is ingedaald.
  - Bel direct naar de praktijk als de vliezen breken terwijl uw kind nog niet is ingedaald.
  - In de tussentijd kunt u het beste op bed gaan liggen.
- Weeën
  - Weeën zijn samentrekkingen van de baarmoeder die regelmatig optreden (om de paar minuten).
  - Als de weeën steeds vaker komen en krachtiger en pijnlijker worden, is de bevalling begonnen.
  - De 'harde buiken' die u soms bij inspanning voelt, zijn geen weeën.
  - Hoe meer u zich op uw gemak voelt, hoe beter u de weeën kunt opvangen.
  - Zorg dus voor een rustige omgeving.

- Zoek welke houding het prettigst is en probeer tussen de weeën te ontspannen.
- Een warme douche kan daarbij helpen.
- Als de vliezen niet gebroken zijn, kunt u ook een warm bad nemen.
- De bevalling
  - Eerst gaat de baarmoedermond open (de ontsluiting),
  - Dan wordt het kind geboren (de uitdrijving),
  - Vervolgens worden de placenta en de vliezen uitgestoten (de nageboorte).
- De ontsluiting
  - De weeën zorgen ervoor dat de baarmoedermond zich opent.
  - Meestal duurt dit vier tot vierentwintig uur.
  - Als de baarmoedermond helemaal open is, bij een opening van tien centimeter, spreken we van 'volledige ontsluiting'.
- De uitdrijving
  - Als de baarmoeder helemaal open is, voelt u een toenemende druk en krijgt u drang om te persen.
  - Tijdens de weeën perst u mee om het kind geboren te laten worden.
  - Probeer tussen de weeën te ontspannen.
  - De periode tussen het moment dat u mag persen tot aan de geboorte duurt meestal niet langer dan een uur.
  - Als het nodig is, wordt op het laatst de vaginarand een stukje ingeknipt, zodat de baby makkelijker geboren wordt.
- De nageboorte
  - Nadat de baby is geboren, laat de placenta los.
  - Door samentrekkingen van de baarmoeder (naweeën) wordt de placenta 'geboren'.
  - Soms wordt u gevraagd hierbij nog even mee te persen.
  - Soms krijgt u een injectie in uw been om het bloedverlies te beperken.
- Afnavelen
  - Na de geboorte wordt de navelstreng, die baby en placenta verbindt, afgeklemd en doorgeknipt.
  - De baby wordt in een doek gewikkeld en op uw buik gelegd.
- Hechten
  - Als uw vagina is ingeknipt, wordt de wond gehecht.

- U krijgt dan eerst een injectie om de huid te verdoven.
- Soms zijn er scheurtjes in de schaamlippen of in de vagina ontstaan die ook worden gehecht.