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.

Customize, print, share & USE this list at: nl.checklist.com/bevalling

- [ ] 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.

Customize, print, share & USE this list at: nl.checklist.com/bevalling

- ☐ 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.