

**Welkom!**



# Het team



# Laatste weken van de zwangerschap

- Elke week controle
- Bloeddruk meten
- Hartje luisteren



# Laatste loodjes



SLECHT  
SLAPEN



VOORWEEËN



HARDE BUIKEN



INDALINGSWEEËN



# Veelvoorkomende interventies: strippen

Doel: de bevalling opwekken



- Kan ervoor zorgen dat de bevalling begint



- Kan pijnlijk zijn
- Kan zorgen voor gerommel (en soms gebroken nachten) zonder dat de bevalling begint

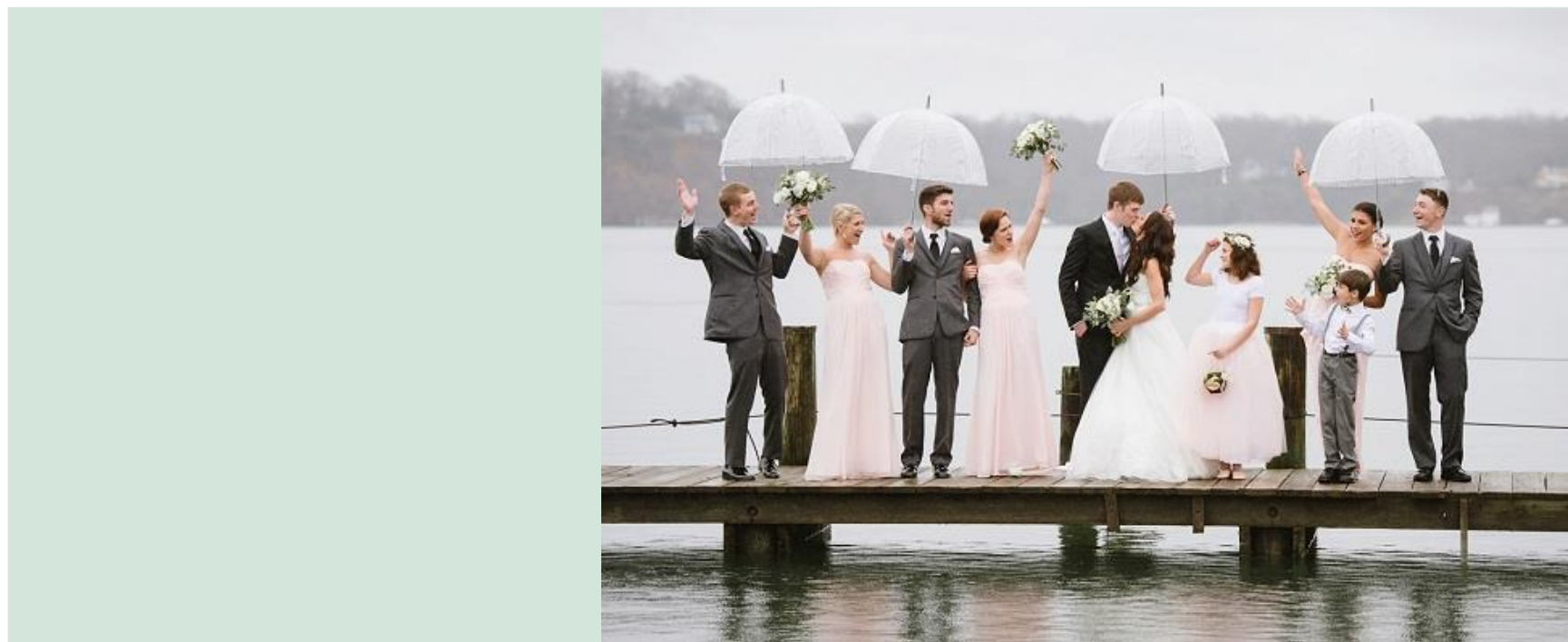




# Geboorteplan

“Ik kan het toch niet voorspellen dus een bevalplan heeft geen zin”

- Sommige dingen zijn wel te plannen andere niet
- Kort overzicht van dingen die JIJ belangrijk vindt; communicatiemiddel



# Waar wil je bevallen?

Jullie voorkeursziekenhuis kan vol liggen ten tijde van de bevalling. Het kan dus zijn dat we moeten uitwijken naar een ander ziekenhuis!

THUIS

POLIKLINISCH

MEDIUM RISK

KLINISCH



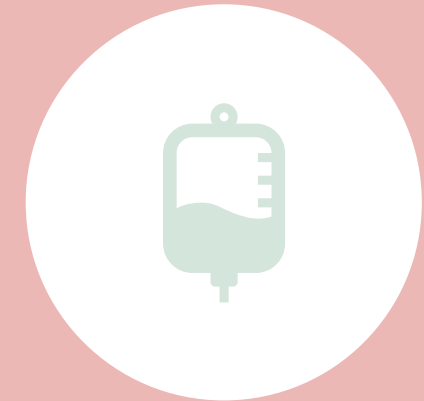
# Thuis bevallen

- In Nederland bevalt 12-15% thuis
- Bij ons in de praktijk is dat percentage 30-40%

Thuis bevallen is veilig voor vrouwen met een laag risico!



Kans op vervoer naar het ziekenhuis bij een eerste kindje is 50%



Daarbij gaat het in 5% van de gevallen om een spoedsituatie



# Thuis bevallen -> wat heb je nodig?



# Begin van de bevalling



**WEEËN**



**GEBROKEN  
VLIEZEN**



# Belinstructies gebroken vliezen > 37 weken

Gebroken vliezen overdag?

Bel ons meteen.

Gebroken vliezen in de nacht?

Kijk naar de kleur ->

- **Helder?**

Wacht tot de volgende ochtend

- **Meconium?**

Bel ons, ook 's nachts!



# Belinstructies weeën

Worden steeds **intensier**

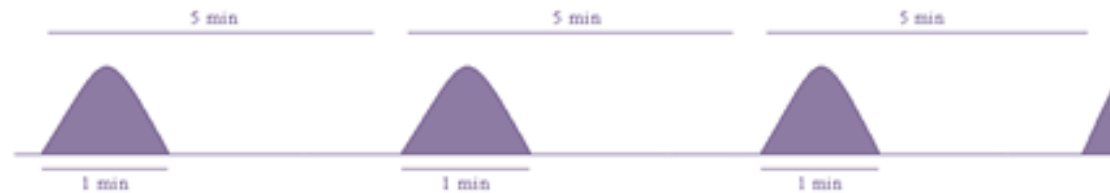
Zit **regelmaat** in

Komen steeds **frequenter**

Duren steeds **langer**



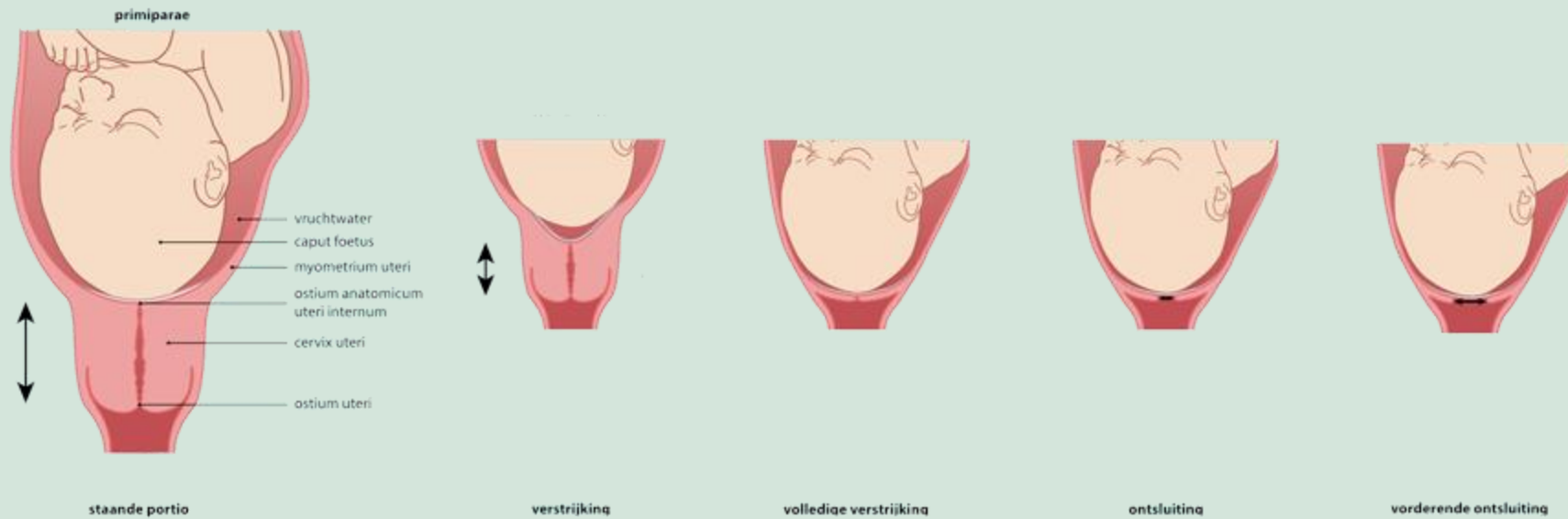
1e kind: weeën om de 3-4 minuten die 60 seconden duren  
gedurende 1-2 uur lang



2e kind of meer: weeën om de 5 min die 60 seconden duren



# Weeën -> ontsluiting



# Wat gebeurt er vanbinnen?



OXYTOCINE



ENDORFINE



ADRENALINE





# Weeën



Latente fase



Actieve fase



# Latente fase



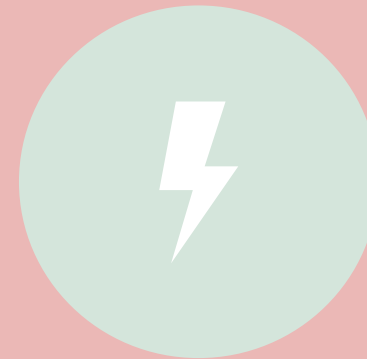
**OGEN OPEN  
TIJDENS WEE**



**KLETSEN**



**SPANNING EN  
OPWINDING**



**STRESS ZORGT  
DAT DE WEEËN  
STOPPEN**



**AFZONDERING  
EN/OF AFLEIDING**

# Actieve fase



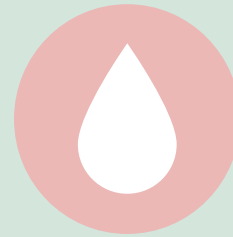
Ogen dicht  
tijdens een  
wee



Droge  
mond



Kort en  
krachtig



Tekenen



Ritmische  
bewegingen



Houding  
verandert



Persdrang

# Omgaan met pijn

- Verschillende houdingen
- Warm water
- Massage
- Ademhaling
- TENS



# Voordelen badbevalling



De hormonen  
oxytocine en  
endorfine kunnen  
vrijer stromen



Je kunt de weeën  
beter opvangen



Minder behoefte aan  
pijnstilling





# Omgaan met pijn: medisch

- Morfine (remifentanyl)
- Ruggenprik (epiduraal)





# Veelvoorkomende interventies: inwendig onderzoek

Doel: vordering bepalen



- Weet waar je aan toe bent
- Kan motiveren



- Kan demotiveren
- Zegt weinig over het verdere verloop van je bevalling



# Veelvoorkomende interventies: vliezen breken

Doel: de baring versnellen



- De baring kan sneller gaan



- De baring kan pijnlijker worden
- Meer druk op het hoofdje van de baby



# De uitdrijving

- Verandering van de weeën in reflectoire persdrang ook wel; poepgevoel 
- Uitdrijving duurt gemiddeld 1 uur bij een eerste kindje maar mag tot 2 uur duren.





# De uitdrijving

Voordelen van een verticale houding

- Vrouwen hebben minder moeite met persen
- Minder kans op een knip
- Minder kans op een kunstverlossing
- De uitdrijving wordt als minder pijnlijk ervaren



# Als er extra hulp nodig is



## Kunstverlossing

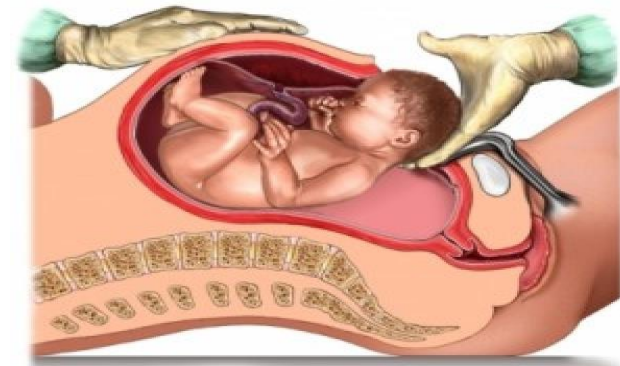
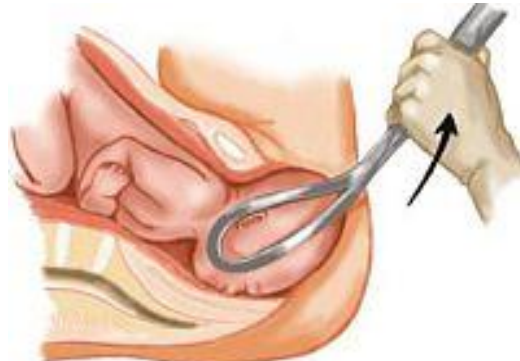
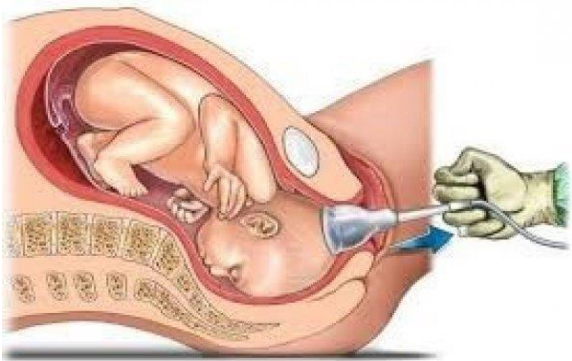
Vacuümpomp

Tangverlossing  
(zeldzaam)

## Keizersnede

Gepland

Tijdens de bevalling  
besloten





# Nageboorte

- Placenta en vliezen geboren 
- Bloedverlies schatten/wegen
- Indien nodig medicatie toedienen voor geboorte van de placenta



# Het eerste uur



GOUDEN UUR



APGAR-SCORE



NAVELSTRENG  
DOORKNIPPEN  
→ **CORDRING VS  
NAVELKLEM**



# Na de geboorte

- Hechten indien nodig
- De baby nakijken
- Beschuit met muisjes eten 😊

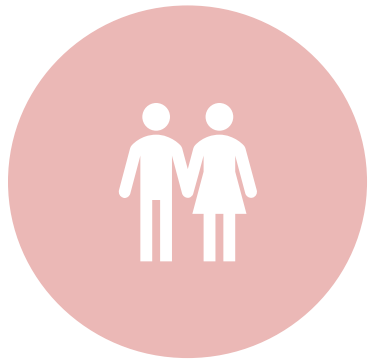


# Belangrijk om te weten!

- Bij vervoer met een ambulance moet je eigen risico betalen!
- Moeder en kind kunnen niet samen vervoerd worden



# Wat kun je doen als partner?



**BLIJF BIJ HAAR**



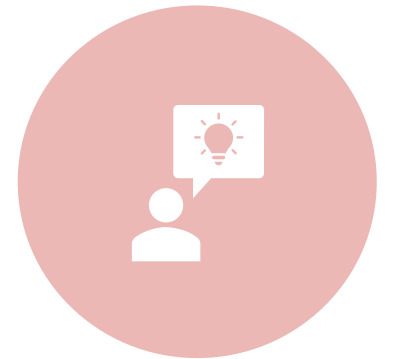
**ZORG VOOR EEN  
RUSTIGE  
OMGEVING**



**COACH HAAR!**



**ZORG VOOR  
LIJFLIJKE STEUN**



**HELP BIJ DE  
COMMUNICATIE**





# Onze taak

- Poortwachter -> gaat alles goed met jou en de baby?
- Wij bewaken het 'normale' ook wel het 'fysiologische' proces van geboorte
- Hartslag van de baby
- Ontsluiting voelen indien nodig
- Hoe zijn de weeën?
- Kleur vruchtwater
- Letten op eventueel bloedverlies



**En natuurlijk om je te ondersteunen!**





**Een gratis tip voor in de kraamweek:**

**Durf om hulp te vragen!**



# Kraamtijd: wat kun je verwachten



KRAAMZORG



VERLOSKUNDIGE

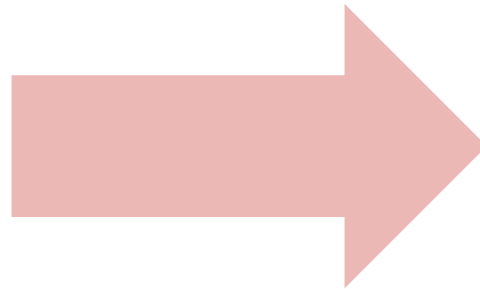


KRAAMBEZOEK



# Tijd om te herstellen

- Bekken en rug
- Hechtingen
- Stoelgang
- borsten/tepels
- Psyche/kraamtranen
- Bloedverlies
- Urine
- Spierpijn
- Buikpijn/naweeën
- Enz



**Rust**



# Voeding



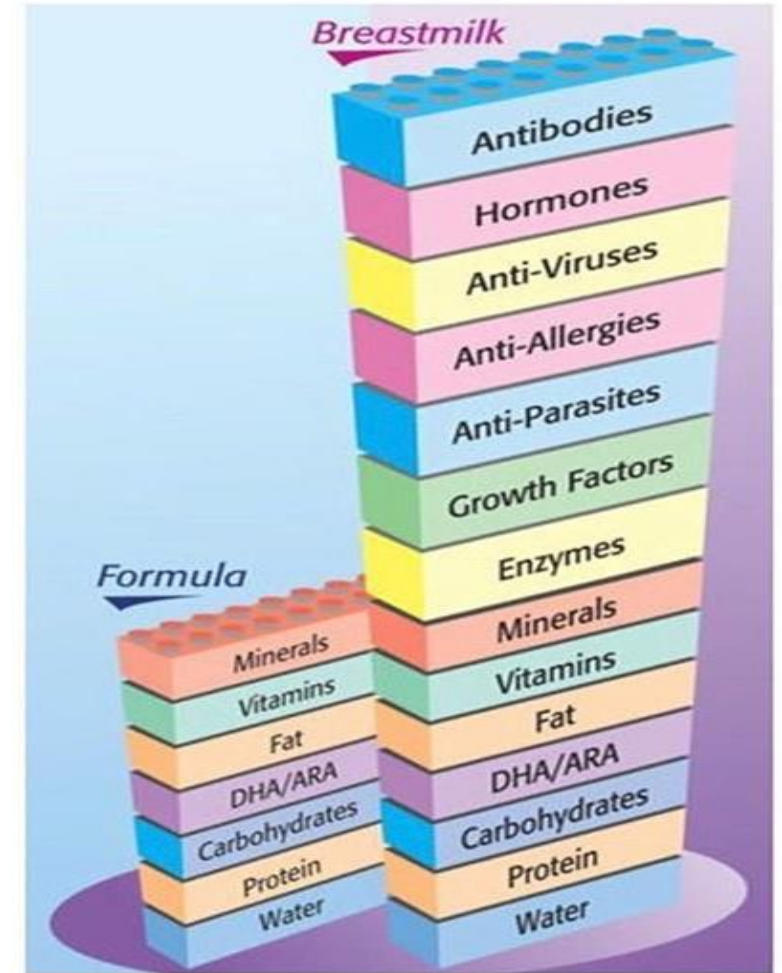
Borstvoeding

Flesvoeding



# Voordelen borstvoeding: baby

- Bevat antistoffen
- Bevat stamcellen
- Beter voor het spijsvertering- en zenuwstelsel
- Past zich aan de behoefte van je baby aan
- Altijd bij de hand en op de juiste temperatuur
- Beter voor ontwikkeling mond baby
- Minder kans op diabetes en obesitas later
- Goedkoop



# Voordelen borstvoeding: moeder



MINDER  
BLOEDVERLIES



SNELLER OP  
GEWICHT



BETER VOOR DE  
HECHTING



KLEINERE KANS OP  
POSTNATALE  
DEPRESSIE



KLEINERE KANS OP  
BORSTKANKER

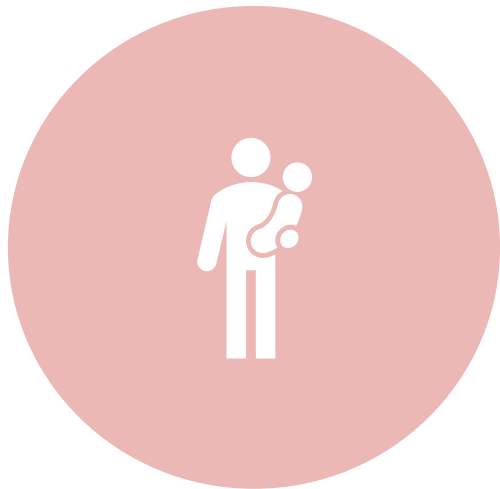


# Nadelen borstvoeding

- Borstvoeding moet opgang komen en het aanleggen kan in het begin moeizaam gaan
- Moeilijker om te zien hoeveel een kindje binnenkrijgt
- Alleen moeder kan het geven (tenzij afgekolfdde melk)
- Fysieke ongemakken



# Voordelen flesvoeding



IEDEREEN KAN EEN  
FLESJE GEVEN



BEVAT ALLE  
BENODIGDE  
VOEDINGSSTOFFEN



BABY'S SLAPEN  
SOMS SNELLER  
DOOR

# Nadelen flesvoeding



- Bevat geen antistoffen, stamcellen en hormonen
- Verteren is lastiger waardoor meer kans op darmkrampen
- Mist de gezondheidsvoordelen voor moeder en kind
- Hygiëne maatregelen
- Kosten
- Kost vaak meer tijd



**Kies tijdens de zwangerschap, bevalling  
en in je kraamtijd voor wat bij jou past!**





**Vragen?**