

wijzer in verwachting



Samenvatting Bevalling in vogelvlucht

'Hoe verloopt een fysiologische bevalling'



De bevalling verloopt in drie fasen: de ontsluiting (het opengaan van de baarmoeder van 0-10 cm), de uitdrijving (het persen) en het nageboortetijdperk (de geboorte van de placenta).

Je kan op 3 manieren merken of de bevalling begonnen is:

- Door het breken van de vliezen
- Door het verlies van wat bloed, meestal vermengd met slijm
- Door weeën, die steeds sterker worden en niet meer afnemen.

Je kan de ontsluiting in drie fases op delen, soms zijn deze duidelijk verschillend van elkaar, voor andere vrouwen niet.

Latente fase: De baarmoedermond gaat in deze fase verweken en verstrijken. De weeën zijn meestal beheersbaar, ze komen laagfrequent.

De actieve fase breekt aan als de baarmoedermond zich sneller gaat openen. Deze weeën zijn vaak zo stevig dat je alle zeilen bij moet zetten om ze goed op te vangen. Tijdens de wee lukt het je niet meer om te praten. (1cm a 2cm per uur)

Overgangsfase (duurt ongeveer een tot twee uur en is de moeilijkste en zwaarste van de hele bevalling)

In deze fase opent het laatste stukje van de baarmoeder zich naar 10 cm. De weeën worden nu echt hevig, komen om de 2-3 minuten en duren 60-90 seconden.

Als je 10 centimeter ontsluiting hebt dient de volgende fase van de bevalling zich aan.

Persen: Zelfs na een lange en vermoeiende eerste fase krijgen de meeste vrouwen tijdens de tweede fase nieuwe energie.

Persweeën zijn weeën die een golfbeweging maken van boven naar beneden. Goede persweeën zijn niet tegen te houden, op de top van de wee kan je niet anders dan mee persen.

De pijn komt nu meer van je bekkenbodem, daar waar de druk van het hoofd zit en waar het hoofd zich een weg baant door het baringskanaal.

Je zal naar de pijn toe moeten persen. En als de weeën krachtig genoeg zijn, kan je ook niet anders. Een klein voordeel is: persen tijdens de weeën zorgt ervoor dat de pijn ietsje minder wordt. Vaak zorgen de extreme druk door de krappe positie van je baby en de samengedrukte zenuwen voor een soort verdoving.

Na een perswee ben je ook weer even klaar met zware inspanning, ontspan je, laat al je ledematen rusten, zak onderuit en adem je buik bol (diepe buikademhaling) zo komt er weer ruimte en zuurstof naar je baby.

Het moment dat het hoofd staat in de vagina opening, geeft een ongelooflijk brandend gevoel. Echter hierna is het klaar, en doordat je dat weet is het vol te houden. Bij de volgende wee zal de verloskundige je weer vragen om te persen. Het hoofd is doorgaans de grootste doorsnede, na deze wee wordt je baby geboren, het lijf volgt op het hoofd en dan ligt er opeens een hoopje baby op je buik.

De placenta en de vliezen moeten nog geboren worden. En eventueel hechten. Maar het is volbracht, de baby is geboren.

