

1. Ademhaling en omgang met de weeën

Bij begin van iedere wee:

- Uitademen (vervolgens een voor jouw prettige ademhaling kiezen)
 - Spieren ontspannen
 - Concentreren
- Adrenalinegehalte zo laag mogelijk houden, dit stimuleert de kracht van de weeën.

Buikademhaling – Tijdens de wee en later in de bevalling tussen de weeën door:

- 2 tellen in ademen (evt. bekken licht naar voor kantelen), 3 tellen uit ademen (evt. bekken licht naar achter kantelen, hierbij de buikspier niet actief aanspannen)
- Ter ontspanning van jezelf
- Stimuleren van de bloedcirculatie van en naar het hart
- Stimuleren van de doorbloeding naar baarmoeder en placenta

Flankademhaling – Tijdens de weeën:

- 2 tellen in en 3 tellen uit
- 1 tel in en 2 tellen uit

Hoge buikademhaling – Tijdens de weeën:

- Eénentwintig (inademen) - tweeëntwintig (uitademen)

Hoge borstademhaling – Bij het opvangen van persdrang als je nog geen volledige ontsluiting hebt of bij onderbreken van persdrang:

- Puffen, kleine hapjes lucht in en uit nemen voor in de mond
 - Hijgen, idem, maar dan in de keel
 - 1 keer in (door de neus), 3 pufjes uit (door de mond)
- Deze laatste ademhaling kan ook in 1 keer in en meerdere pufjes uit gedaan worden bij opvangen van ontsluitingsweeën. Bv. “Deze wee komt nooit meer terug”, “Kortjakje” of een ander riedeltje.

Het begin en verloop van iedere bevalling kan zeer divers zijn, blijf zoveel mogelijk ontspannen en vertrouw op je eigen lichaam.

Tip, het boek: Duik in je weeën, Carita Salome en Juliette de Wit

Volgende pagina's zijn gericht op houdingen, massages en perstechnieken.

2. Houdingen voor opvangen weeën

Algemeen bij houdingen:

- Bij rug weeën ronde rug, bij buikweeën holle rug.
- Altijd: onderlichaam ontspannen (buik- en bekkenbodemspieren)
- Warmte versterkt de kracht van de wee en maakt de pijn makkelijker te verdragen (bijv. douche, verwarming, kruik, tegen elkaar aan zitten).
- Verticale houdingen zijn beter voor de ontsluiting.
- “Gesloten houding” (aandacht naar binnen gericht) beter dan “open houdingen” (aandacht naar buiten gericht).
- Zoek houdingen waarbij je jezelf zo ontspannen mogelijk voelt.
- In allerlei houdingen kan een ritmische beweging gemaakt worden (weeëndans), dit helpt bij de concentratie en de ontspanning en is pijn dempend. Actief zelf of leunend tegen partner!

Houdingen:

- Omgekeerd zittend op een stoel, armen gekruist op de stoelleuning, voorhoofd op de armen.
- Staand, knieën gebogen leunend met handen op de knieën.
- Staand, voeten naar buiten, knieën gestrekt, handen in de rug
- Staand, voorover leunend op stoelleuning, bank, aanrecht, strijkplank enz...
- Staand met onderarmen tegen de muur, voorhoofd op armen, en:
 - Knieën gestrekt en voeten iets verder van de muur of
 - Knieën gebogen voeten iets dichterbij de muur
- Staand met de rug tegen de muur (knieën gebogen)
 - Evt. massage van het heiligbeen tegen de muur, van links naar rechts bewegen of cirkeltjes draaien. Evt. met tennisbal.
- Zittend met de rug tegen verwarming, muur, partner.
 - Benen gestrekt, iets gespreid en uitgedraaid
 - Voetzolen tegen elkaar
 - Benen in kleermakerszit
 - Beide knieën gebogen, voetzolen op de grond
- Kruiphouding:
 - Holle rug
 - Bolle rug en iets naar achter met het bekken (hierbij de buikspier niet actief aanspannen)
 - Elleboog-kniestand, voorhoofd op de handen
 - Met billen op de hakken en armen op bed, bank, stoel, bal leunend.
 - Met billen op de hakken, onderarmen op de grond, voorhoofd op armen.
 - De laatste twee houdingen:
 - Bij voorkeur met rolletje handdoek onder de enkels en kussens in de knieholtes.
 - Kunnen goed gebruikt worden bij rugweeën en rugmassage.
 - Kunnen met de oefen- of skippybal gedaan worden.
- Zijlig, met armen op elkaar voor je, knieën opgetrokken.
 - Evt. kruik op je flank voor de warmte en de ademhaling.
 - Evt. bovenste knie vastpakken en naar je toe trekken.

3. Massages tijdens de bevalling

- Met vlakke hand vanaf de schouderbladen naar onderrug, stuit, billen, benen naar de binnenkant van de knie.
- Met duimen banden rondom het SI-gewricht masseren met kleinen cirkeltjes (vanaf de “kuiltjes” tot aan stuit).
- Met 2 handen op elkaar druk uitoefenen op de stuit (of gebruik 2 voetzolen).
- Lichte massage met de vingertoppen van bovenrug naar de onderrug (let op het ritme).

4. Houdingen voor de uitdrijving:

- Kruiphouding; evt. over de bal heen geleund.
- Zijlig; met bovenste knie op getrokken. Kies de kant die het beste voelt.
- Ruglig op bed. Knieën gebogen en voeten in het bed óf knieën gespreid en opgetrokken naar de buik. Je pakt je knieën zelf vast. Zorg ervoor dat je bed plat ligt, dus niet half lig – half zit.
- Op baarkruk/ skippybal. Laatste weeën in de hurkhouding. Vooraf aangeven aan verloskundige.
- Op 1 knie zittend op de grond, andere voet plat op de grond. Kies de kant die het beste voelt.
- Staand, evt. met 1 been op stoel.



5. Persen

Perstechnieken:

- Uitademen, spieren ontspannen, concentreren.
- Beetje inademen, adem inhouden en bekkenbodemp en onderbuik uitduwen.
- Loslaten, uitademen, weer beetje inademen, persen herhalen. Bij voorkeur ongeveer 3x persen op 1 wee. Het persen kan soms onderbroken worden (bv. als het te snel gaat): dan tussendoor puffen/hijgen.
- Tips om niet op het hoofd te gaan persen:
 - Mond iets open houden
 - Tong tegen de voortanden houden
 - Partner achter of naast je op het bed laten zitten



Ademhaling voor tussen de persweeën door:

- Buikademhaling (evt. met bekkenkanteling): voor ontspanning en stimulering van de bloedcirculatie vanuit de benen naar het hart en van en naar de placenta.