

Hoe fijn is het als je tussen de weeën door een béétje kunt relaxen? Deskundigen en mede-moeders geven tips. Lees, oefen en ontspan!

En... ontspan!

tussen de — weeën door

KUSSENTJE ERBIJ

CASSANDRE WITTEMAN, MOEDER VAN THIBAUD

(3 MAANDEN): "Toen mijn vliezen waren gebroken, ging ik op de bank zitten met allemaal kussens om me heen. Ik had mezelf echt ingebouwd. Mijn weeën waren behoorlijk heftig, maar door de kussens kreeg ik een soort tegendruk. Zo kon ik tussendoor toch even ontspannen."

Doe waar je zin in hebt!

MARGREET VAN BELZEN, VERLOSKUNDIGE EN ZWANGERSCHAPSCOACH: "Houd je tijdens de bevalling vooral bezig met wat jij wilt of waar jij zin in hebt. Snak je tussen de weeën door naar een kop thee of wil je graag sokken aan? Geef daar dan aan toe. Veel moeders raken gespannen omdat ze zichzelf vergeten. Daardoor hebben ze de neiging om tussen de weeën door op te gaan in twijfels over de bevalling. Wat als het niet lukt, het nog meer pijn doet of het een keizersnee wordt? Door alleen maar bezig te zijn met het hier en nu, heb je een positievere mindset. Je lichaam ontspant en kan veel beter zijn werk doen."

Rustige muziek

ILONKA HENDRIKSEN, KRAAMVERZORGENDE

"Rustige muziek op de achtergrond geeft veel aanstaande moeders een rustig gevoel. Dat kan jazz zijn, maar bijvoorbeeld ook het geluid van de zee. De weeën komen op en af en soms valt het even 'stil' na een wee. Dan is het

fijn dat de muziek er continu is.

Juist in de periode tussen twee weeën door werken rustige achtergrondgeluiden ontzettend ontspannend. En niet alleen voor de moeder: óók voor de partner, verloskundige en andere aanwezigen."

BOLLE-WANGEN-OPEN-OPEN-OEFENING

CARINA BOKKERS, BEKKENFYSIOTHERAPEUTE:

"Probeer met bolle wangen en open ogen te persen. Als je dat niet doet, krijg je te veel druk in je hoofd en pers je in de verkeerde richting. Dat kan zorgen voor gesprongen adertjes in je ogen en gezicht. Ontspan, laat die druk varen en oefen 'm uit op je buik. Daar moet het gebeuren."

Kruik, bad of douche: warm water helpt

KARIN LINDENHOVIUS, VERLOSKUNDIGE:

“Warm water kan in meerdere opzichten fijn zijn tijdens de weeën. De pijn bij buik- en rugweeën kun je met een kruik helpen verlichten. Ook een douche kan prettig zijn tijdens je bevalling. Neem wel een krukje mee, sommige vrouwen zitten wel een uur onder de douche. Een warm bad kan er zelfs voor zorgen dat je ontsluiting sneller verloopt. Maar ga niet té vroeg in bad, ‘pas’ bij minimaal vijf centimeter ontsluiting. Door de warmte kunnen de weeën namelijk afzwakken. En als je er té lang inzit, vermindert ‘t effect ook.”

Wees jezelf

ELLEKE VAN BON, OBSTETRIE VERPLEEGKUNDIGE: “In het ziekenhuis proberen we aanstaande moeders zoveel mogelijk hun gang te laten gaan. Toch zijn sommige vrouwen wegens medicatie aan bed gebonden; ontspannen kan dan lastig zijn. Maar zelfs dan zou ik adviseren om zoveel mogelijk jezelf te zijn. Laatst was hier een vrouw die haar bed helemaal omhoog had gezet en ernaast was gaan staan. Zo kon ze een beetje aan haar eigen bed ‘hangen’. Ze zette zelfs dancemuziek op, zodat ze kon meewiegen met de beat. Zelf moest ze er achteraf wel om lachen, het zag er natuurlijk komisch uit. Maar al met al was dit, ondanks alle draden die aan haar vastzaten, voor haar een goede manier om te kunnen ontspannen.”

ZOEK NAAR EEN HOUDING

PAMELA MANUHUTU, ZWANGERSCHAPSYOGA DOCENTE: “Beweging is het sleutelwoord bij ontsluiten en indalen. Door tussen de weeën door verschillende houdingen uit te proberen en te zoeken naar de houding waar jij je het prettigst bij voelt, geef je jouw kind de meeste ruimte. Bovendien heb je echt iets te doen en daardoor krijg je het gevoel dat je actief kunt bijdragen aan de ontsluitingsfase.”

Oefen de pershouding

CARINA BOKKERS: “Oefen thuis regelmatig een pershouding, zodat je die tijdens de bevalling automatisch aanneemt. Probeer op het moment suprême zelf de regie in handen te houden. Zo voorkom je dat je partner of de verloskundige je benen moeten vasthouden voor de juiste pershouding. Als twee mensen op een verschillende manier aan je been trekken, kan dat zorgen voor een scheve belasting van je bekken. Vertel ook aan je partner in welke pershouding jij het prettigst ligt. Mocht je dat in het heetst van de strijd vergeten, dan kan hij of zij je daarin begeleiden.”

AANDACHT NAAR BINNEN

ELISABETH VAN DEN BERKMORTEL IS ACUPUNCTURIST EN HYPNObIRTHING-DOCENT: “Al tijdens je zwangerschap kun je oefeningen doen die je helpen ontspannen tijdens de weeën. De moeders die ik begeleid, leer ik om hun aandacht naar binnen te richten met behulp van een neusademhaling. De adem-

haling begint onderin je buik en gaat via je flanken naar de toppen van je longen. Met deze oefening leer je om jouw ontspanningsmoment te herkennen en je zult het tijdens de weeën automatisch toepassen. Het helpt je om met je lichaam mee te werken, in plaats van je tegen de weeën te verzetten.”

Een warme omgeving

Balmassage

JEANETTE GODTSCHALK, OEFENTHERAPEUTE MENSENDIECK: "Een simpele handeling die het altijd goed doet, is het masseren van de onderrug met een tennisbal. Vooral bij rugweeën geeft een tennisbal een fijne tegendruk. Regelmatig heeft een partner het gevoel nutteloos te zijn tijdens de bevalling, maar nu kan hij of zij echt iets doen. Bovendien is het rondjes draaien met een tennisbal goed vol te houden."

Met stip: stofzuigen

URSULA VAN DER TUIJN, MOEDER VAN PHILEINE (6 MAANDEN): "Omdat we katten hebben, stofzuig ik ons huis dagelijks. Tijdens de weeën werd dat echt mijn ding. Mijn weeën deden nogal pijn, alleen schoot de ontsluiting niet op. Ik had ergens gehoord dat het helpt om veel te lopen en besloot om te gaan stofzuigen. Handig, want dan was het huis ook maar meteen aan kant zodra de baby geboren was. Ik denk dat ik in totaal zeker een uur heb gestofzuigd. Ik werd er rustig van. Als ik tussendoor een heftige wee kreeg, was de slang mijn houvast en hing ik er een beetje overheen. Ik denk dat Phileine er wat van heeft meegekregen, want de eerste maanden na haar geboorte viel ze niet altijd goed in slaap. Tenzij ik de stofzuiger aanzette, dan was ze binnen een paar seconden weg!"

VERWARMING AAN

ILONKA HENDRIKSEN: "Het eerste wat ik doe als ik een thuisbevalling begeleid, is kijken of de verwarming aanstaat. Een warme omgeving werkt ontspannend voor een moeder en haar baby. 's Nachts gaat de thermostaat automatisch omlaag, waardoor vrouwen er vaak niet aan denken om 'm weer aan te zetten. Zeker in de winter kan het dan behoorlijk koud zijn. Meestal zet ik de verwarming op 25 graden, zodat de kamer snel op temperatuur is."

LIEFDEVOL AANRAKEN

JEANETTE DE LANGE, VERLOSKUNDIGE EN HAPTOTHERAPEUTE: "Liefdevolle aanrakingen tussen een aanstaande moeder en haar partner kunnen tijdens de weeën verzachtend werken op de pijnbeleving. Er komt dan endorfine vrij, wat een positieve uitwerking heeft. Hierdoor kun je nog beter loslaten en durf je als het ware naar de pijn 'toe' te gaan. Daarnaast kunnen aanrakingen geruststellend zijn voor de baby die geboren gaat worden. Elkaar liefdevol aanraken, bijvoorbeeld door te wiegen, kan je helpen om niet te verkrampen, want dit laatste remt het ontsluitingsproces juist."

LAAT DIE BUIK LOS

JEANETTE GODTSCHALK: "Veel vrouwen hebben de neiging om hun buik 'vast' te zetten zodra er een pijnscheut komt. Die reactie is heel natuurlijk, maar eigenlijk doet dat verkrampen juist veel meer pijn. Probeer daarom tijdens je zwangerschap al regelmatig om je buik los te

laten. Dat kan bijvoorbeeld als je een harde buik of bandenpijn hebt. Zo oefen je alvast voor het loslaten tijdens ontsluitingsweeën. Je baarmoeder krijgt hierdoor meer ruimte en kan beter haar werk doen, wat positief is voor de verloop van je bevalling."

werkt ontspannend

'T ZIJN DE KLEINE DINGEN DIE HET DOEN...

MARGREET VAN BELZEN: "Maak je de ruimte waarin je bevalt eigen. Als dat niet thuis is, maar in een kraamhotel of het ziekenhuis, kun je het toch huiselijk maken. Kun je nog lopen tussen de weeën door? Bekijk de ruimte dan een beetje. Waar is het toilet, welk uitzicht heb

je? Soms helpt het al om het licht te dimmen of een stoel te verplaatsen. Je kunt natuurlijk ook je iPod meenemen, een foto neerzetten of een lekker geurtje op je kussen spuiten. Het zijn vaak kleine dingen die mee kunnen helpen om te ontspannen tijdens je weeën."

Man/moeder: doe actief mee

ELZA IPENBURG, MOEDER VAN FAY (11

MAANDEN: "Ik heb tijdens de weeën ontzettend veel gehad aan mijn man en moeder, die bij de bevalling in het ziekenhuis aanwezig waren. Mijn rugweeën waren nogal heftig, waardoor ik ze nauwelijks weg kon puffen. Gelukkig zag mijn man op de ziekenhuismonitor wanneer er een wee opkwam en wanneer die weer afzwakte. Hij begon dan met puffen en ik deed hem na. Intussen masseerde mijn moeder mijn onderrug. Het was zó fijn dat zij me hielpen, want door het samen te doen, lukte het me om tussen de weeën door volledig te ontspannen. Soms dutte ik zelfs even een paar seconden weg!"

DENK AAN HET NUT

JEANETTE GODTSCHALK: "Probeer eventuele angsten los te laten. Zie het nut van de weeën in. Veel vrouwen denken alleen aan de pijn en zijn bang voor de weeën. De horrorverhalen van kennissen helpen ook niet mee als het je eerste bevalling is. Onthoud dat de pijn misschien vervelend, maar niet slecht is. Er gaat niets kapot in je lijf, het is juist nodig om je baby geboren te laten worden. Die mindset kan al ontzettend helpen."

DRUIVENSUIKER

MARGREET VAN BELZEN: "Neem af en toe een klein stukje druivensuiker. Als je het onder je tong legt, wordt het meteen in je bloed opgenomen. Het is natuurlijk geen wondermiddel. Wel kan druivensuiker ervoor zorgen dat je je minder uitgeput voelt en kan het je net dat beetje energie of ontspanning geven waaraan je op dat moment behoefte hebt."

Instrueer je 'bevalmaatje'

KARIN LINDENHOVIUS: "De één schrijft een bevalplan, de ander laat haar partner of moeder als spreekbuis fungeren. Zorg ervoor dat degene die jou bijstaat tijdens je bevalling op de hoogte is van wat jij wilt. Zo kun jij je concentreren op het opvangen van de weeën en kan je 'bevalmaatje' aan alle andere praktische en ondersteunende zaken denken. Bijvoorbeeld: wanneer bel je de verloskundige, welke kleding draagt je kind na de geboorte, hoe heb jij op je cursus geleerd om te persen en waar wil je absoluut wel of geen foto's van? Bespreek al je speciale wensen rondom de bevalling. Op die manier hoeft jij je tijdens de weeën niet meer druk te maken om die dingen."

Interviews: Mirthe Dierckx