



# omgaan met **pijn** tijdens de **bevalling**



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

## Inhoud

Baringspijn	3
Bevallingskamer	3
Warm water	4
Zitbal	4
Ademhaling	5
Massage	5
Lichaamshouding	6
Samen pijn onder controle houden	7

*Ter bevordering van het leesgemak wordt in elke brochure de derde persoon enkelvoud mannelijk gebruikt: "hij", ongeacht het geslacht van het onderwerp in de zin. In deze context, ongeacht het geslacht van uw baby.*

## Baringspijn

De natuur zorgt ervoor dat uw lichaam zich voorbereidt op de arbeid en de bevalling. Enkele weken voor de bevalling kan u reeds voorweeën voelen. Voorweeën zijn weeën die zorgen voor een verweking en verkorting van de baarmoederhals en soms voor een opening van de baarmoederhals. Ze kunnen zich gedurende een aantal uren per dag voordoen en verdwijnen dan spontaan.

Het is uw baby die beslist wanneer de voorweeën overgaan in *echte weeën*. Dit doet hij door een bijnierschorshormoon af te scheiden dat via de placenta in de bloedbaan van de moeder terechtkomt en weeën opwekt.

Het is **zeer belangrijk** om op dit **signaal te wachten** want het betekent dat uw lichaam en uw baby op dat moment maximaal voorbereid zijn op de bevalling. Dit signaal doet zich in normale omstandigheden tussen de 38e en 42e zwangerschapsweek voor. **Eens in arbeid**, komt u naar het **verloskwartier** van het AZ Jan Portaels waar u verwelkomd wordt door de **vroedvrouw**.

## Bevallingskamer

Om de arbeid vlotter te laten verlopen, biedt het AZ Jan Portaels u een ruime arbeidskamer aan op de afdeling Materniteit. Deze arbeidskamer is zo ingericht dat u er straks ook kan bevallen. Pas na de geboorte van uw baby verlaat u de bevallingskamer en krijgt u een kamer toegewezen op de afdeling Materniteit.

Om het u zo aangenaam mogelijk te maken, mag u steeds uw eigen hoofdkussens, deken, schemerlampje of zelfs muziek meebrengen. Zet uw muziek op een USB-stick of breng een tablet of cd-speler mee.

Belangrijk is dat u zich op uw gemak voelt want alleen dan kunnen de weeën maximaal hun werk doen.



## Warm water

In onze arbeidskamers kan u eveneens in **een bad plaatsnemen**. Het biedt de mogelijkheid om tijdens de arbeid rustig aan te relaxen. Warm water voelt zeer aangenaam waardoor u **sneller kan ontspannen** tussen de weeën door. Dit is zeer bevorderlijk voor de ontsluiting van uw baarmoederhals. U kan hiervoor zelfs uw eigen relaxatie-olie toevoegen aan het badwater. Breng het gerust mee naar het ziekenhuis.

## Zitbal

U kan ook op een zitbal plaatsnemen in de arbeidskamer. Een zitbal is een zachte, grote bal waarop u zachtjes op en neer kunt **wiegen** of schommelende, draaiende bewegingen kan maken.

De vorm en textuur van zo een zitbal, alsook de bewegingen die men maakt, kunnen de barenspijnen verlichten en zo ervoor zorgen dat u een optimale houding aanneemt voor een goede indaling van uw baby in uw bekken.



# Ademhaling

Concentreer u op uw ademhaling. Wanneer u het ritme van uw ademhaling volgt, bent u minder sterk gericht op de pijnen die u ervaart op dat moment.

Dit helpt te ontspannen  
om zo de weeën  
beter op te vangen.

Blijf dus rustig doorademen en u concentreren op uw ademhaling. Adem rustig in en adem dan langzaam uit en dit gedurende vier tellen.

# Massage

Massage kan helpen uw **spieren te ontspannen** waardoor u zich meestal ook rustiger voelt. Het leidt uw aandacht af van de pijn en **voorkomt verkramping** wat anders resulteert in nog meer pijn.

Sommige vrouwen vinden een **drukmassage** tegen de **onderrug** aangenaam. Anderen daarentegen verkiezen dat hun **bovenbenen gemasseerd** worden. Probeer uit wat u wel en niet fijn vindt op dat moment. Misschien heeft u liever dat u niet aangeraakt wordt en wenst u liever met rust gelaten te worden. Dat is een **zeer persoonlijk** gegeven. Het komt erop aan uit te proberen wat u op dat ogenblik het prettigst vindt.

# Lichaamshouding

Van houding veranderen tijdens de periode dat u weeën voelt, kent vele voordelen. Probeer zelf uit in welke houding u zich het best kunt ontspannen en wat voor u het meest aangenaam voelt.

U kan bijvoorbeeld ook **rechtstaand** een wee opvangen of **zittend** terwijl u **voorover leunt**.

Bij rugweeën kan het comfortabeler zijn om **op handen en knieën** plaats te nemen. Dit kan u doen in het bed of op een dikke mat, al dan niet gesteund door extra kussens.

Ga zeker niet te snel in bed liggen. Verkiest u om toch te gaan liggen, probeer dan eens of het enigszins goed aanvoelt om op uw zijde te liggen.

**Rondlopen** tijdens de weeën kan mogelijks ook enige verlichting brengen. Ook hier telt dat u een aantal verschillende lichaamshoudingen best eens uitprobeert voor uzelf en zo ervaart wat al dan niet voor u **persoonlijk** werkt.

## Samen pijn onder controle houden

U en uw partner worden door de gynaecoloog en een vroedvrouw begeleid. De vroedvrouw zoekt samen met u manieren om uw barenspijnen zo veel mogelijk onder controle te houden. U geeft zelf aan wat u voelt en samen zoeken we naar een oplossing die werkt. Ook uw partner wordt hierbij betrokken.

**Denk steeds positief** en wees ervan overtuigd dat **u dit aankan**. Wordt niet boos op uzelf als het even niet lukt. Er zijn momenten dat pijn u overvalt en dat u denkt het niet meer aan te kunnen. Laat u dan moed inspreken door uw partner of door de vroedvrouw. Pak de draad daarna weer op. Denk eraan dat u bij elke wee weer dichterbij het einde van de bevalling bent gekomen.

Hoe de arbeid en bevalling verlopen, heeft u niet volledig in de hand. Heeft u geen controle meer over de pijn en kan u zich niet langer ontspannen tussen de weeën door, dan kan u een epidurale verdoving vragen.

Baringspijn is een deel van **een natuurlijk proces**, de weeën zijn een voorbereiding op de geboorte van uw baby. Pijn ervaart u niet enkel lichamenlijk maar ook geestelijk. Pijn die u als abnormaal en onnodig ervaart, wordt minder goed verdragen dan pijn waarvan u weet dat deze erbij hoort en dat ze een belangrijke functie heeft. Weeën zijn pijnlijk maar ze komen in golven waardoor er zich **rustpauzes tussendoor** voordoen.

Omdat u pijn heeft, produceert uw lichaam endorfine. Vrij vertaald is dit een morfine-achtige stof die pijn op zich milder maakt en ervoor zorgt dat u meer aankan dan u ooit had vermoed. Endorfine bereikt via de placenta ook uw baby wat maakt dat ook hij de arbeid op een comfortabelere manier kan doormaken.

## Een bevalling maakt u niet alleen door.



### **Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels**

Gendarmeriestraat 65 | B-1800 Vilvoorde | T 02 254 64 00 | F 02 257 50 50  
info@azjanportaels.be | www.azjanportaels.be



**AZ JAN PORTAELS**  
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde