



de Verloskundige

# Jouw bevalling: Hoe bereid je je voor?



**E**en bevalling is niet niks. Sterker: bevallen is erg spannend. Vooral als het je eerste kindje is. Maar ook bij een tweede of volgende kindje weet je natuurlijk nooit hoe het dit keer zal gaan. Wanneer gaat het beginnen? Hoe zul je reageren op de weeën? Elke bevalling is anders en elke vrouw beleeft het op haar eigen manier. Hoe jij je voelt als je kindje geboren wordt, kan dus niemand je vertellen. Wel wat er tijdens een bevalling met je gebeurt en hoe je je daar zo goed mogelijk op kunt voorbereiden. Daarover gaat deze folder. Een paar dingen die handig zijn om nu alvast te weten en te doen, zetten we daarin voor je op een rij. Zodat je meer controle hebt en het vertrouwen hebt dat je de bevalling aankunt.

## Wat kun je vooraf al doen?

- **Ga op zoek naar informatie**  
Verderop in deze folder vind je alvast antwoord op een paar veelgestelde vragen over bevallen. Maar zoek vooral ook zelf naar informatie. Lees folders, tijdschriften en boeken over bevallen. Zoek op internet wat je wilt weten. Bezoek een voorlichtingsavond bij je verloskundige of bij je in de buurt. Vraag alles wat je wilt weten aan je verloskundige. Neem ook je partner mee, zodat jullie alle twee weten wat er gaat gebeuren.



- **Neem genoeg rust**

Zorg ervoor dat je uitgerust aan de bevalling begint. Met een goede conditie kun je de klus beter klaren. Neem op tijd zwangerschapsverlof en probeer alle spullen voor de komst van jullie kindje zo rond de 36 weken in huis te hebben. Doe de laatste weken alles in een rustig tempo. Ga elke middag even liggen.

- **Regel wie je bij de bevalling wilt**

Wie ondersteunt je tijdens de bevalling? Dat is jouw beslissing, dus denk er goed over na. Alleen je partner, maar ook je zus, een vriendin, je moeder: het kan allemaal. Net wat je zelf het fijnst vindt. Kies voor iemand waarbij je je niet 'groot' hoeft te houden. Waarbij je je op je gemak voelt. En vertel deze steun en toeverlaat nu alvast wat je wensen zijn. Bespreek dit allemaal ook met je verloskundige, die je uiteraard ook ondersteunt tijdens je bevalling. Heb je al kinderen, regel dan op tijd een passende oplossing voor tijdens de bevalling.

- **Regel kraamzorg**

Vraag de verloskundige wanneer je kraamzorg moet regelen en welke mogelijkheden er zijn. Als je thuis bevalt komt de kraamverzorgende tijdens je bevalling, net voordat je persweeën hebt. Zij ondersteunt de verloskundige en ruimt na de bevalling alles op. Soms kun je regelen dat de kraamverzorgende wat vroeger komt, om jou en je partner te ondersteunen als de weeën zijn begonnen. Ook na de geboorte blijft ze meerdere dagen bij jullie in huis om jullie te begeleiden bij de verzorging.



- **Ga (samen met je partner) naar een zwangerschapscursus**

Op een zwangerschapscursus leer je ontspanningsoefeningen. Je oefent alvast met houdingen die tijdens de bevalling van pas komen, met het 'opvangen' van de verschillende soorten weeën en met ademhalingstechnieken. Je partner leert wat hij kan doen tijdens de bevalling. Er zijn allerlei soorten cursussen. Vraag je verloskundige welke mogelijkheden er bij jou in de buurt zijn en kies wat je het meest aanspreekt.

- **Bedenk waar je wilt bevallen**

Wil je thuis bevallen of in het ziekenhuis? Of nog ergens anders misschien? Bespreek dat dan met je verloskundige. Zij kan alle voor- en nadelen met je op een rijtje zetten en samen met jou en je partner kijken wat goed bij je past. Je hoeft niets definitief vast te leggen. Dus als je toch ergens anders wilt bevallen als de weeën eenmaal begonnen zijn, dan kun je altijd nog anders beslissen.

- **Bespreek hoe je wilt bevallen**

Wat is voor jou belangrijk tijdens de bevalling? Denk bijvoorbeeld aan de manier van bevallen (zoals je houding), over omgaan met pijn, over wat je wel en niet wilt in het eerste uur na de bevalling, en over het doorknippen van de navelstreng. Bespreek alles goed met je verloskundige. Bedenk wel één ding: een bevalling is nooit precies te plannen. Het kan altijd anders lopen dan je in je hoofd had. Juist daarom is het extra belangrijk dat je van tevoren aan je verloskundige hebt aangegeven wat je wensen zijn, zodat ze daar rekening mee kan houden.

## Hoe weet je dat de bevalling begonnen is?

- **Loos alarm: 'harde buik'**

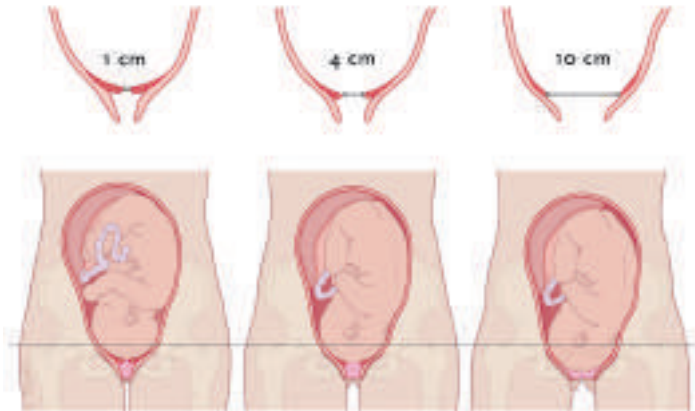
Als je in de laatste maanden van je zwangerschap bent, heb je het misschien al eens gevoeld: je baarmoeder trekt soms even samen. Hoe verder je bent, hoe meer dat kan gebeuren. Het komt door hormonen en wordt 'harde buik' genoemd. Het kan een vervelend gevoel zijn. Maar de meeste vrouwen voelen het niet eens. De samentrekkingen zijn geen (voor)weeën, en ze kondigen nog niet je bevalling aan.

- **Het echte begin**

Meestal begint de bevalling met weeën. Soms doen die weeën meteen al pijn en volgen ze elkaar al snel op. Maar meestal zijn ze in het begin nog kort, onregelmatig en niet zo pijnlijk. Vaak kun je gewoon doorgaan met waarmee je bezig bent. Hooguit zul je af en toe even stilstaan omdat je iets voelt. Deze 'voorweeën' maken de baarmoedermond alvast soepeler. Pas als de weeën sterker en regelmatiger worden en meer pijn gaan doen en als je baarmoedermond open gaat (de 'ontsluiting'), is je bevalling echt begonnen. De verloskundige controleert of je ontsluiting hebt via inwendig onderzoek. De bevalling kan zich ook aankondigen met het breken van de vliezen. Ook dan zijn sterke weeën nodig om de baarmoedermond open te maken. Ze beginnen meestal binnen 24 uur na het breken van de vliezen.

## Hoe gaat een bevalling stap voor stap?

- **De weeën worden sterker, komen vaker en regelmatig en doen meer pijn**  
Een wee is een samentrekking van de baarmoederspier. Het voelt als een soort kramp in je onderbuik die langzaam opkomt, erger wordt en dan weer afzakt. Je kunt zo'n wee vergelijken met een golf die aanspoelt op het strand. In het begin voel je de pijngolf aan komen rollen. Net voor de golf omslaat, is de pijn het hevigst. Daarna trekt de golf terug en voel je de pijn weer minder worden. Tussen de weeën door is er rust in je buik.
- **Ontsluitingsweeën maken je baarmoedermond open**



De ontsluitingsweeën zorgen ervoor dat je baarmoedermond ver genoeg open gaat (10 cm) om je kindje geboren te laten worden. Dat wordt 'ontsluiting' genoemd. Voor de ontsluiting zijn sterke weeën nodig. Ze duren langer (1-1,5 minuut) dan voorweeën en komen regelmatig, zo om de 3 tot 5 minuten. Je voelt ze als een pijnlijke kramp door je hele bekkengebied. De een voelt ze meer in de buik, de ander in de rug. Sommige vrouwen voelen ze (ook) in hun benen. De weeën worden krachtiger en pijnlijker naarmate de ontsluiting vordert. Tijdens de laatste centimeters ontsluiting (8-10 cm) zijn ze het heftigst. De verloskundige controleert via inwendig onderzoek hoeveel centimeter ontsluiting je hebt.

- **Je vliezen breken (of de verloskundige breekt ze)**

Je ziet het soms op tv: een bevalling begint met het breken van de vliezen. Maar veel vaker breken de vliezen pas later. Dat is ook goed, want de vliezen en het vruchtwater beschermen het kind en helpen mee om je baarmoedermond open te maken door de druk die ze geven.

De verloskundige zal daarom pas aan het eind van de ontsluiting je vliezen breken, als ze dan nog niet spontaan zijn gebroken. Of soms eerder, als de weeën afzwakken of als je ontsluiting onvoldoende doorzet. Dat doet geen pijn. Je voelt alleen een beetje warm water lopen. Ook daarna maak je steeds opnieuw vruchtwater aan, zodat je kindje nooit 'droog' ligt. Als je nog geen sterke weeën hebt mag je niet in bad, vanwege de kans op infectie. Je kindje staat nu immers in open verbinding met de buitenwereld. Je temperatuur wordt na het breken van de vliezen gemeten om een eventuele infectie snel te ontdekken.

- **Persweeën 'duwen' je kindje naar buiten**

Als je genoeg ontsluiting hebt om je kindje geboren te laten worden, gaan de ontsluitingsweeën over in persweeën. De verloskundige zal meestal eerst een inwendig onderzoek doen om zeker te weten of de ontsluiting volledig is. Door de grote opening van je baarmoedermond is het hoofdje naar beneden gezakt. Op het hoogtepunt van de wee voel je dan een drang om te drukken. Dit is een beginnende persdrang. Je kunt het niet tegenhouden. Het geeft aan dat je kindje naar buiten kan. De persweeën komen meestal om de 5 minuten. Ze zijn heel sterk. Tussendoor heb je net genoeg tijd om even bij te komen of weg te doezelen. Maak je geen zorgen als je benen gaan trillen: dat komt doordat je spieren zich ontspannen. Het hoort erbij.

- **Zelf meepersen**

Het einde is in zicht. Goede persweeën doen al veel werk. Je kan nu actief mee gaan persen. Pers tijdens een perswee met al je kracht mee richting je vagina en anus. Alsof je moet poepen. In het begin voel je niet altijd waar je naartoe perst. Maar als het hoofdje dieper komt, wordt het duidelijker hoe je zo'n perswee kunt gebruiken om mee te persen.

- **Daar komt het hoofdje**

Je kunt meekijken in de spiegel als je dat leuk vindt. Als het je eerste kindje is, duurt het vaak even voor je het hoofdje ziet. Het komt bij elke wee een stukje verder - maar gaat ook steeds weer ietsje terug. Het kindje is dan bezig om zijn of haar hoofdje door het geboortekanaal te draaien. De verloskundige vertelt je wat er gebeurt en coacht je. Bij een tweede kind hoef je meestal minder lang te persen, omdat het geboortekanaal al soepel is gemaakt door het eerste kind. Je ziet het hoofdje dan al eerder en het komt tijdens een wee een flink stuk verder. Een tweede of volgende kindje wordt soms zelfs in één perswee geboren.



- **Jullie kindje wordt geboren**

Als het hoofdje bijna naar buiten komt, voel je het aan de onderkant tussen je vagina en anus uitrekken. Dat kan een pijnlijk, brandend gevoel zijn. Een koude washand tegen je bekkenbodem helpt. De verloskundige geeft nu aan wat je moet doen om te voorkomen dat je inscheurt. Als het hoofdje geboren is, begeleidt de verloskundige je kind verder naar buiten. Je hoeft dan meestal niet meer hard te persen, het lijfje volgt snel. Even later ligt jouw kindje op je buik. Een geweldig moment. Geniet ervan!

- **De placenta (nageboorte) komt naar buiten**

Het wordt weer rustig in je buik. Omdat je geen weeën meer voelt, zou je bijna vergeten dat er nog een placenta komt. De baarmoeder trekt samen om de placenta los te maken en om te voorkomen dat je veel bloed verliest. De verloskundige houdt de navelstreng gespannen om te controleren of de placenta los ligt. Als dat zo is, vraagt ze je om nog een keer mee te persen terwijl zij tegendruk op je buik geeft. Meestal komen dan de placenta, de navelstreng en de vliezen naar buiten. Dat is een beetje een raar gevoel maar doet niet echt pijn. De baarmoeder trekt samen en voelt als een harde bal onder de navel.

- **Het doorknippen van de navelstreng**

Als de hartslag van je kind niet meer te voelen is in de navelstreng, kan die worden doorgesneden. Je baby kan nu al even aan je borst worden gelegd. Dit is een natuurlijk middel om je baarmoeder te laten samentrekken en om verder bloedverlies te voorkomen.

## Hoe lang duurt een bevalling?

Vanaf de eerste ontsluitingswee duurt het meestal 4 tot 14 uur voordat de ontsluiting volledig is en je kunt gaan persen. Bij een eerste bevalling duurt het over het algemeen langer dan bij een volgende bevalling. De baarmoedermond is dan namelijk nog stugger en gaat daardoor minder makkelijk open. De weeën maken dan de baarmoedermond eerst soepeler en dunner. Hoe snel het gaat, hangt ook af van de weeën. Als die sterker zijn en vaker komen, gaat de bevalling sneller. Het persen duurt bij een eerste kind gemiddeld ongeveer 1 uur, maar kan ook uitlopen tot 2 uur. Bij een tweede kind varieert het persen van 5 minuten tot 1 uur. De placenta komt meestal binnen een half uur na de geboorte.

## Wat kun je doen om minder last te hebben van de weeën?

- **Probeer te ontspannen**

Ontspannen is de beste manier om de pijn de baas te blijven. De voorweeën en eerste ontsluitingsweeën zijn meestal goed te verdragen. Ga dan gewoon door met waar je mee bezig was. Zoek afleiding en let nog niet te veel op de pijn. Zolang je maar niets doet waar je moe van wordt. Worden de weeën sterker, zoek dan een plek op waar je je lekker voelt en waar je je goed kunt concentreren op een wee. Maak het zo prettig mogelijk voor jezelf en zorg ervoor dat je het lekker warm hebt (warmwaterzak, bad, douchestraal op je buik of rug). Probeer niet te verkrampen en laat alles zo losjes mogelijk hangen, dan voel je de pijn minder. En vergeet niet om te eten, want je hebt energie nodig om warm te blijven.

- **Experimenteer met houdingen**

Je kunt bijvoorbeeld staand een wee opvangen, terwijl je wiegt met je heupen of leunt op een tafel of stoel. Je kunt op je handen en knieën gaan zitten of op een krukje en dan op tafel hangen. Als je liever ligt, ga dan op je zij liggen met een kussen tussen je benen en misschien ook een kussen onder je buik en in je rug. Wissel de houdingen gedurende de bevalling af. Probeer uit wat voor jou het fijnst is en beste werkt.

- **Denk positief**

Denk steeds: deze wee is voorbij en komt nooit meer terug. Wees ervan overtuigd dat je de weeën aankunt. Wil het even niet? Maak je dan niet druk: dat is normaal. Laat je partner of de verloskundige (of wie er verder bij je is) je moed inspreken. Het goede nieuws is dat elke wee je een beetje dichterbij het einddoel brengt: de geboorte van jullie kindje. Het kindje dat je al die tijd in je gedragen hebt en dat je straks eindelijk in je armen kunt houden. Denk maar aan dat moment.

## Wil je meer weten over omgaan met pijn?

Bijvoorbeeld over pijnbehandelingen thuis en in het ziekenhuis?

Lees dan onze folder [Jouw bevalling: hoe ga je om met pijn?](#)

Natuurlijk kan ook je verloskundige je meer vertellen over het verzachten van de pijn.





## Wat kan je verloskundige voor je doen?

- **Je voorbereiden op de bevalling**

Je verloskundige zal er alles aan doen om je goed voor te bereiden op de bevalling en om er voor jou en je partner een bijzondere ervaring van te maken. Vertel haar wat je wensen zijn. En: waar je je zorgen over maakt. Daar kan natuurlijk je partner bij zijn. Goede voorbereiding kan angst en onzekerheid wegnemen. Je hebt meer het gevoel dat je alles onder controle hebt. Natuurlijk vertelt je verloskundige je wanneer het moment gekomen is om haar te bellen voor de bevalling. En ook los daarvan kun je haar altijd bellen als je ongerust bent.

- **Van alles voor je regelen**

De verloskundige regelt alles tijdens de bevalling, in overleg met jullie. Als je in het ziekenhuis wilt bevallen, bepaalt ze met jou wat het juiste moment is om daarheen te gaan. Ze geeft aan wanneer de kraamverzorgende kan worden gebeld. En ze komt als je aan het bevallen bent regelmatig langs en blijft bij je als de ontsluiting snel gaat, of als het nodig is om je te ondersteunen.

- **Je veilig door de bevalling heen loodsen**

Je verloskundige is medisch geschoold en houdt steeds goed in de gaten hoe het met jou en je kindje gaat. Ze controleert bijvoorbeeld inwendig je ontsluiting, beoordeelt de voortgang daarvan en de sterkte van de weeën en luistert regelmatig naar de harttonen van jullie kindje. Ze vraagt je hoe het gaat, moedigt je aan en geeft jou en je partner aanwijzingen. Ze vertelt jullie hoever je bent en hoe het verdere verloop zal zijn. Je verloskundige is gespecialiseerd in zwangerschappen en bevallingen, dus je bent in goede handen. Doordat zij al zo veel bevallingen heeft meegemaakt, merkt ze snel hoe ze jou het beste kan helpen. Ze weet wat je wel en niet wilt en houdt daar rekening mee.

Bij haar kunnen jullie al je vragen, zorgen en wensen kwijt.



- **Je overdragen aan de gynaecoloog bij complicaties**

Het kan zijn dat de bevalling niet helemaal 'volgens het boekje' verloopt. Bijvoorbeeld omdat de bevalling te lang duurt, of omdat je kindje in het vruchtwater heeft gepoept. In zo'n geval neemt de verloskundige contact op met de gynaecoloog in het ziekenhuis en draagt de zorg over. In Nederland gebeurt dit bij ongeveer de helft van de vrouwen die hun eerste kindje krijgen. Als vrouwen al eerder bevallen zijn komt dit bij ongeveer twee van de tien bevallingen voor. De verloskundige bespreekt met jou en je partner wat er verder gaat gebeuren. Ze vertelt de gynaecoloog of verloskundige in het ziekenhuis hoe je bevalling tot dan toe is gegaan en geeft je wensen door. Bespreek dit al tijdens je zwangerschap met je verloskundige.

## Wat kan je partner voor je doen?

- **Er voor je zijn**

Je partner kan veel voor je betekenen door je goed te ondersteunen. Hetzelfde geldt natuurlijk voor een vriendin, je moeder of iemand anders waarbij je je goed voelt. Belangrijk is dat het iemand is die er voor jou is en die bij je blijft. Iemand die je goed begrijpt en aan je wensen tegemoet wil komen. Maar ook iemand die je kan begeleiden en waarbij jij je zeker voelt.

- **Alles zo aangenaam en makkelijk mogelijk voor je maken**

Je partner kan zorgen voor een prettige omgeving: lekker warm, rustig, ontspannend muziekje, iets te eten en drinken en zo nodig wat afleiding. Het is ook fijn als hij bijvoorbeeld een warmwaterzak vult, de douche voor je aanzet, krukjes klaarzet voor als je een andere houding wilt uitproberen en zorgt dat het bad vol is en op een aangename temperatuur als je daarin wilt.

- **Je helpen bij het opvangen van de weeën**

Je partner ziet vaak wel wanneer je het moeilijk vindt om de weeën op te vangen. Hij kan je dan helpen om een andere houding te zoeken. Je kunt bijvoorbeeld een tijdje in bed liggen en later weer onder de douche gaan zitten. Het belangrijkste is dat je partner positief blijft, je aanmoedigt en als het nodig is je hand vasthoudt. Het kan prettig zijn als hij met je mee ademt in hetzelfde ritme. En misschien kan je partner lekker masseren?

- **Rekening houden met jouw wensen**

Misschien merk je tijdens de bevalling pas dat je eigenlijk liever even niemand om je heen wilt hebben. Of dat het stil moet zijn. Dat is heel normaal. Zit er dus niet mee. Als het stil is om je heen, kun je je beter concentreren. En dat heb je nodig om de weeën de baas te blijven. Geef dus goed aan wat je wilt en wat je partner voor je kan doen.



## Nog vragen?

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze folder? Stap er dan vooral mee naar je verloskundige. Want je verloskundige kan je alles vertellen over wat er allemaal met je gebeurt tijdens de bevalling, hoe je je goed kunt voorbereiden, of waar en hoe je kunt bevallen. En nog veel meer. Zij is er voor jou.

Wil je meer weten over omgaan met de pijn van weeën tijdens de bevalling? Bijvoorbeeld wat je kunt doen om de pijn te verzachten of te laten verdoven?

Lees dan onze folder

**Jouw bevalling: hoe ga je om met pijn?**

Kijk ook op [www.knov.nl](http://www.knov.nl)



## **Uitgave**

© Koninklijke Nederlandse Organisatie  
van Verloskundigen, maart 2009

## **Redactie**

Taallijn tekstservice

## **Vormgeving**

Arnold Wierda

## **Fotografie**

Fotografie & webdesign Onself

## **Illustraties**

© Rogier Trompert Medical Art

Deze folder is door de KNOV vervaardigd  
en zorgvuldig samengesteld.

De KNOV sluit iedere aansprakelijkheid  
voor nadelige gevolgen van gebruik door  
derden uit.

Niets uit deze folder mag worden  
verveelvoudigd of openbaar gemaakt, in  
de ruimste zin des woords, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming  
van de KNOV.