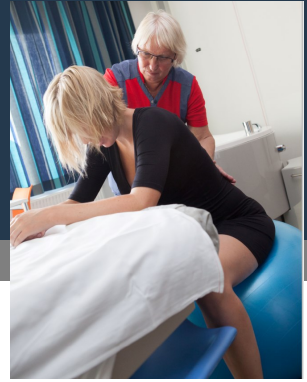


# Baringsoefeningen



Informatiebrochure voor patiënten

Beste patiënt

Met deze brochure geven wij u wat info over de baringsoefeningen.

## Les I

### **Ontspanning:**

- Werk mee met uw lichaam. Laat de contractie zijn werk doen.



### **Ademhaling:**

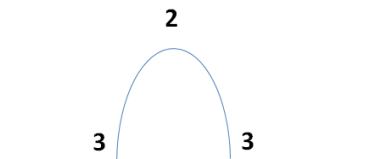
Type I:

- Rustig ademen met de borstkas.
- Tel tot 3 bij in- en uitademen (3 in, 3 uit).
- Oefen telkens gedurende 1 minuut.



Type II:

- Bij zwaardere contracties oefenen we Type II
  - starten met 3 tellen in- en uitademen
  - gaan over naar 2 tellen in- en uitademen
  - eindigen terug met 3 tellen in- en uitademen.
- Oefen telkens gedurende 1 minuut.



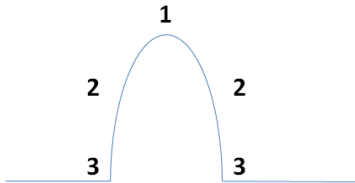
## Les 2

---

❑ **Ontspanning:** idem.

❑ **Ademhaling:**

- Herhaling Type I en Type II.
- Bij zwaarste contracties oefenen we Type III:
  - we starten met 3 tellen in- en uitademen
  - we gaan over naar 2 tellen in- en uitademen
  - we gaan verder naar 1 tel in- en uitademen
  - bij afnemen van de contracties gaan we terug naar 2 tellen in- en uitademen
  - we eindigen met 3 tellen in- en uitademen.
- Oefen telkens gedurende 1 minuut.



- Bij te vroeg komende persneigingen (te vroeg persen kan de uiteindelijke bevalling vertragen) oefenen we Type IV:
  - we ademen gedurende 1 minuut 1 tel in en 1 tel uit.



## Les 3

---

### □ Persoefening:


- Pershouding: rugligging, benen gebogen en gespreid, handen aan handvaten.
- Persoefening: inademen, adem blokkeren hoofd oprichten, schouders laag, ellebogen naar buiten, persen met de buik, ogen en mond ontspannen.
- Persen gedurende 20 - 20 - 20 tellen met uitademen kin op de borst en inademen met hoofd neer.
- Om op commando van de dokter minder hard te persen (meestal verlossing van de schouderdjes), leggen we het hoofd neer maar blijven we persen.
- Om tijdens een perscontractie op commando van de dokter te stoppen met persen (eventueel losmaken van de navelstreng) ademen we uit met de kin op de borst, leggen we het hoofd neer en ademen we I tel in en uit (cf. Type IV).



## Contact

---

Kinesist perinatale kinesitherapie

 059 41 43 87

© Az Damiaan vzw, november 2015. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Az Damiaan vzw  
Gouweloestraat 100  
8400 Oostende  
Tel. +32 (0)59 41 40 40

Fax +32 (0)59 41 40 20  
[info@azdamiaan.be](mailto:info@azdamiaan.be)  
[www.azdamiaan.be](http://www.azdamiaan.be)