



Beste patiënt

Met deze brochure willen wij u en uw partner wat meer info geven omtrent perinatale kinesithherapie. De partners kunnen ter voorbereiding les 1, 2 en 3 van de barings-oefeningen mee oefenen.

Les 1

Ontspanning:

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



Ademhaling:

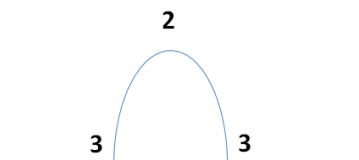
Type I:

- 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:
 - * we starten met 3 tellen in- en uitademen
 - * we gaan over naar 2 tellen in- en uitademen
 - * we eindigen terug met 3 tellen in- en uitademen.
- Oefen telkens gedurende 1 minuut.

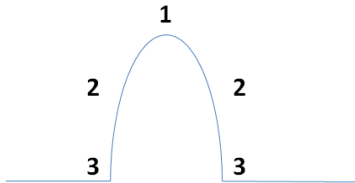


Les 2

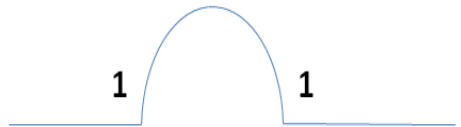
☐ **Ontspanning:** idem.

☐ **Ademhaling:**

- Herhaling type I en type II.
- Bij zwaarste contracties oefenen we type III:
 - * we starten met drie 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: ruglig, 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 schouderjjes), 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 1 tel in en uit (cf. type IV).

Les 4: Taak van de partner

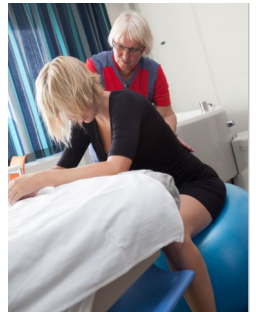
Thuis

- Mama:
 - geruistellen
 - helpen bij ontspanning
 - aansporen tot gebruiken van ademhalingsoefening Type I.
- Duur van de contracties ongemerkt opnemen, alsook de tijd ertussen.
- Mama comfortabel en rustig naar de materniteit brengen.

Tijdens de arbeid

- Eerste helft van de openingvorming: idem thuis (wel ademhalings Type II).
- Vanaf de tweede helft van de opening (+ 5 cm.) meer hulp nodig:
 - aansporen tot ontspanning
 - inspringen bij de ademhaling (Type III)
 - masseren van ofwel de buik of de lenden (naargelang de locatie van de contractie)
 - druk met de vuist ter hoogte van het staartbeen.

- Indien mama persneigingen krijgt:
 - de vroedvrouw verwittigen
 - indien de persneiging wat te vroeg begint, mama aansporen tot ademhalingsoefening Type IV en mee ademen.



Tijdens de bevalling

- Hoofd ondersteunen bij persen.
- Pershouding controleren en eventueel verbeteren.
- Duur van het persen maximaal benutten door te tellen. Doel (vb. 20 tellen) vooraf afspreken.
- Indien mama minder hard mag persen, het hoofd neer drukken.
- Indien mama, tijdens een contractie moet stoppen met persen, ademhalingsritme Type IV aangeven.

NB:

- Mama kan tijdens de periode in de arbeidskamer gebruik maken van meer ontspannende houdingen zoals hurkzit of zit op de bal.
- Ook kan ze vanaf 4 à 5 cm opening gebruik maken van het relaxatiebad. Dit telkens in samenspraak met de arts of de vroedvrouw.

We wensen mama en partner een mooie bevalling toe. Denk eraan: samen zijn we sterk.



Contact

Kinesist perinatale kine

☎ 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
www.azdamiaan.be