

# Prenatale oefeningen - les 2: weeën en ademhaling

Informatiebrochure voor patiënten



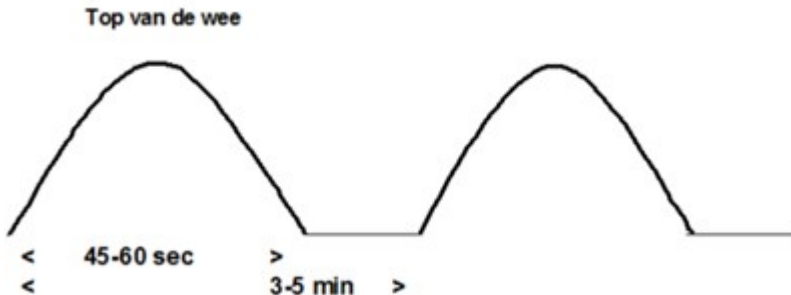
Beste patiënt

In deze brochure krijgt u meer uitleg over de arbeid: specifiek over de weeën en de ademhaling. We gaan de perstechniek ook al een eerste keer inoefenen.

## Weeën: contracties van de baarmoeder

- Verschillende soorten: oefenweeën, ontsluitingsweeën, persweeën, nageboorteweëen, naweeën.
- Ontsluitingsweeën:

***Een wee is als een berg.***



***Weeën worden sterker en de tijd tussen twee weeën neemt af.***

- Bij een eerste bevalling gaat de ontsluiting gemiddeld 1 cm/uur. Bij volledige ontsluiting (10 cm) komen er persweeën. Bij tweede en volgende bevalling(en) gaat alles sneller.



## Tips om de weeën op te vangen

---

- Probeer de wee op te vangen (eventueel met ogen gesloten), wetende dat hij *max. 1 minuut* duurt.
- Zie het niet als pijn, maar als *een efficiënte contractie*, een samentrekking van de baarmoeder om uw baby sneller naar beneden te brengen in het geboortekanaal.
- Probeer tussen de weeën te blijven *bewegen* en als de wee opkomt, u goed te *ontspannen*, uw bekkenbodemp te ontspannen en het bekken lichtjes naar voor te kantelen (bv. zittend op een bal).
- *Visualiseer* uw baby die verder naar beneden zakt en uw baarmoederhals die verder open gaat. Adem rustig mee.

Zoek een comfortabele houding en tussen verschillende houdingen, rustig veranderen van positie.

Oefening om te leren ontspannen bij pijn i.p.v. ertegen te vechten: knijpen in been (eenmalig).

# Ademhaling

---

- Aanleren verschillende soorten ademhaling: borst, buik, flank, top, totale ademhaling.
- In het begin van de arbeid (0-4 cm ontsluiting) - mogelijk nog thuis: gewoon rustig ademen, wie graag telt: 3 tellen in, 3 tellen uitademen. De weeën zijn nog niet zo sterk dus het belangrijkste is een goeie ontspanning, focussen op uw lichaam i.p.v. te kunstmatig met de ademhaling bezig te zijn (u zit dan eerder in uw hoofd i.p.v. uw lichaam aan te voelen).
- Vorderende arbeid: 4-7 cm ontsluiting. Hier gaat u iets bewuster ademen zoals uitgelegd hierboven, u kunt zich tijdens de minuut dat de wee duurt, *voorstellen* dat u op een berg wandelt richting de top, en dan weer naar beneden. Of u gewoon iets leuks voorstellen, of denken aan het moment dat uw kindje geboren zal worden. U mag uitademen met uw mond open, eerder zuchten tijdens uitademen, moest er een kaarsje voor u staan dan mag enkel het vlammetje bewegen. Wie graag telt: 2 tellen in, 2 tellen uit, maar zoals hierboven gezegd, niet teveel op focussen.
- Bijna volledige ontsluiting: 8-10 cm. De ademhaling gaat nu iets sneller en oppervlakkiger zijn. De weeën komen zeer snel na elkaar, er is nog weinig recuperatietijd. U kunt 1 tel in en uitademen, ofwel IN-UIT-UIT-UIT met getuite lippen. Volg de begeleiding van de vroedvrouw.
- Het is mogelijk dat er persdrang ontstaat *nét* voor volledige ontsluiting, er zal dan gevraagd worden om uw persdrang te onderdrukken. Probeer u nog eventjes goed te ontspannen in de bekkenbodembekken en niet mee te persen met de buik.

## De perstechniek


---

- Ruglig, benen gebogen en gespreid, handen aan handvaten, ellebogen open.
- Inademen, adem blokkeren en hoofd oprichten, persen naar beneden (mogelijks springen er anders adertjes in uw ogen), kin op de borst.
- Terug adem happen zonder druk op de buik volledig weg te laten vallen!
- 3 keer persen per wee.
- Uw partner kan uw hoofd ondersteunen.

## Contact

---

Kinesist perinatale kinesitherapie

 059 41 43 90

© Az Damiaan vzw, september 2019. 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)