

Prenatale oefeningen - les 3: de generale repetitie

Informatiebrochure voor patiënten



Beste patiënt

In de laatste prenatale les gaan we o.a. een kijkje nemen op het verloskwartier.

Wanneer kom ik binnen?

- ASAP bij verliezen van helderrood bloedverlies.
- Bij weeën: op het gemak, houd de tijd tussen 2 weeën bij. Als ze om de 10 minuten komen, kunt u gerust nog wat thuis blijven.
- Als uw water breekt: op het gemak, in principe moet de baby komen in de 24 uur die volgen na het breken van het water om infectierisico te beperken.
- Als u zich plots echt niet goed voelt of ongerust bent over de baby.

De kamer



- Monitor (30 minuten)- probeer nadien in beweging te blijven.
- Ontspanningsbad.
- Touw/doek.
- Bal.



- Bed.
Op het bed/bevallingsstafel gaan we de perstechniek nog eens herhalen.

Taak van de partner


- Aanwezig zijn en mama geruststellen.
- Mogelijk rug masseren en extra druk geven op sacrum.
- Houdingen ondersteunen, stimuleren van rustige ademhaling.
- Mama's hoofd ondersteunen bij persen.

Tot slot

'The energy that gets the baby in, is the energy that gets the baby out'.

Contact

Kinesist perinatale kinesietherapie

 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
www.azdamiaan.be