

ontspan in...
dreumeland
Yoga, dans en massage van buik tot school!
in Leidsche Rijn - Utrecht



ZWANGERSCHAPSYOGA

Ontdek je veranderde zwangere lijf en leer te ontspannen.

De belangstelling voor zwangerschapsyoga is de laatste jaren toegenomen. Ook mensen die niet aan yoga hebben gedaan, zoeken toch hun heil in yoga tijdens de zwangerschap.

In de cursus van Dreumeland ben je ook op de juiste plek als je geen ervaring hebt met yoga. De oefeningen zijn eenvoudig, worden uitgelegd en herhaald. Maar ook als je wel ervaring hebt met yoga heeft deze cursus toegevoegde waarde. Naast de praktische kant van yogahoudingen, is er een theoretische kant aan deze cursus. Iedere les wordt er aandacht besteed aan een onderwerp (ontspannen, zwangerschapskwaaltjes, ademhaling, bevallen, partner, etc.), welke je aan het eind van de videoles middels slides te zien krijgt. Uiteraard hoor je daarbij mijn stem met uitleg.

De 7^e les is een les die je lekker onderuit gezakt op de bank kan kijken, het liefst samen met je partner of de persoon die bij je bevalling aanwezig zal zijn. Deze video is vooral op deze persoon gericht, om te zorgen dat hij/zij je zo goed mogelijk kan helpen. De video geeft uitleg over hoe een gemiddelde bevalling verloopt en geeft veel tips om jou te helpen tijdens de bevalling.

Luister tijdens de videolessen vooral ook naar je lichaam. Als iets niet goed voelt, wees dan lief voor jezelf en sla die oefening over. Toch wil ik benadrukken dat deelname voor eigen risico is. Dreumeland is niet aansprakelijk voor enige letsel als gevolg van deze cursus.

In deze reader vind je een informatie per les. Steeds per les zijn de belangrijkste dingen benoemd of beschreven, zodat je dit als naslag kan gebruiken.

Ik hoop dat je tijdens je zwangerschap/bevalling veel profijt hebt van deze cursus. En ik wens je een mooie tijd toe met je kindje!

Hartelijke groet,

Karin Beumer
DREUMELAND

gediplomeerd docente zwangerschapsyoga, baby-/peutermassage en baby-/peuteryoga
aangesloten bij de Vakgroep Shantala docenten en Jip en Jan Kinderyoga
www.dreumeland.nl

LES 1

Oefeningen tegen klachten

- *Vocht vasthouden/spataderen*: halve kaars tegen de muur, geef kindje de ruimte, evt. kussen onder hoofd.
- *Moe*: zijlig
- *Stijve, pijnlijke onderrug/aambeien/pijnlijke bekkenbodem*: kat en bekkenbodemoefening
- *onrustig*: kleermakerszit
- *Maagzuur/benauwd*: zwaantje: kleermakers- of diamantzit, handen op je rug ineen met palmen op, adem in, borst op en armen omhoog. Variatie: hoofd voorover en achterover met mond open.
- *Benauwd gevoel*: adem regulatie: vingertoppen op maagkuiltje, ellebogen zij, inademen en handen met grote boog zijwaarts op uitademing terug.
- *Carpaaltunnelsyndroom*: handen op buik, handen worden meegenomen door ballonnetjes, op hoogste punt zweven ze heen en weer.
- *Pijnlijk bekken*: de rietstengel: heen en weer zwieren. Hou aandacht bij de voeten voor een soepel bekken.
- *Gespannen onderrug*: hurkzit
- *Oppervlakkige ademhaling / hyperventilatie*: buikademhaling dmv visualiseren van ventiel in navel en daar doorheen ademen.
- *Hyperventilatie*: uitademen op fffff-klank en wachten tot lichaam aangeeft weer te ademen.

Ook prettig om thuis te oefenen:

- *Kat (verlicht rugpijn en voorkomt rugklachten)*: op handen en knieën, knieën op heupbreedte, kijk naar punt tussen handen. Adem uit: ronde rug en buik en kindje naar binnen halen. Adem in: laat buikspieren los en maak je rug recht. Weetje: tijdens de bevalling is de kathouding een prettige houding waarbij je aandacht naar binnen is gericht en je niet wordt afgeleid door alles om je heen. Dat is goed voor je weeën. Je lichaam maakt zo beter oxytocine aan, waardoor BM krachtiger samentrekt.
- *Berghouding*: voeten op heupbreedte, tenen recht naar voren, aandacht naar je adem, verdeel gewicht gelijk over benen. Ontspan knieën en laat gewicht door hielen in grond zakken, draag buik en kindje bij je, ontspan billen en onderrug en strek uitademend je wervelkolom lang uit naar je kruin. Open borst, ontspan schouders en armen. Trek kin licht in, maak nek lang. Ontspan gezicht en kaken. (1 a 3 minuten staan als een 'berg')
- *Oefenen actieve stabilisatie*: Liggend met je benen gebogen: span je dwarse buikspier (30%) aan: dat doe je door je navel richting je wervelkolom te trekken/ 'rits' dicht te trekken/ onderbuik van schaambot tot onder navel te spannen ZONDER dat je je bekken kantelt/ onderrug tegen de mat duwt. Voel nu eens of je je dwarse buikspier vanzelf aanspant als je je bekkenbodem spant. Staand: als de symmetrie oefening goed doet en symmetrisch gaat: Breng je gewicht naar je hakken en ga vervolgens met je gewicht op je linker been staan, duw je daarna vanuit je hak terug naar het midden. Ga naar je rechter been en duw je weer terug vanuit je hak naar het midden. De beweging is klein en houdt continu je gewicht op je hakken!

LES 2 HOUDING

Opbouw goede houding:

- Knieën van slot
- Bekken kantelen (staartbeen omlaag, schaambeent omhoog)
- Rug strekken (kruin omhoog, kin omlaag)
- Borstbeen omhoog / schouders omlaag (versterkende houdingen)
- Schouderbladen bij elkaar
- Hielen naar binnen, voeten parallel
- 3^e pootje + rits

Het is belangrijk om je spieren het bekken te laten ondersteunen en de belasting symmetrisch te houden/ krijgen. De klachten verschillen per persoon: scherpe pijn op het schaambot, zeurende pijn op je heupen, drukkende pijn op je si-gewrichten/ heiligbeen, pijn in 1 bil etc.

Zodra je rondom het bekkengebied klachten krijgt is het extra belangrijk een aantal dingen in de gaten te houden:

- o Sta op 2 benen en beweeg symmetrisch qua gewichtsverdeling en met je knieën iets naar buiten gedraaid.
- o Loop niet onnodig veel trap, loop eventueel je trap zijwaarts op (gezicht naar de muur) en sluit voeten aan of loop kruislings; verschilt p.p. wat goed voelt.
- o Zorg dat je vanuit je bekkenbodem, dwarse buikspieren en brede rugspier je bekken actief stabiliseert door de dag heen. Dus zit actief met knieën wat wijd, stap wijdbeens uit de auto, zet je stoel dichterbij de pedalen dan gewoonlijk buk en til wat wijdbeens, schuif speelgoed naar buiten toe, lig in bed met een kussen tussen je knieën en rol om in bed als een blok (alles tegelijk, span bilspieren/bekken aan). Onderdoor rollen kan ook, draag een glad ponnetje! En terwijl je onderbenen uit bed gaan duw je je tegelijk op.
- o Gebruik eventueel een bekkenband.
- o Slaap met kussen tussen benen ivm rechtstand of kussen voor met bovenste been en onderste gestrekt.

Tips bij houding en beweging:

- o Zitten: Zit actief. Ga niet met je benen over elkaar zitten, maar zet je voeten juist iets uit elkaar neer.
- o Staan: op 2 benen, knieën licht gebogen, bekken in de middenstand (hou je buik/ baby bij je) en strek je bovenrug naar voren terwijl je je schouders naar achter en beneden brengt.
- o Opstaan: zet 1 voet onder je stoel en leun naar voren vanuit je heupgewrichten. Als je daarbij je schouders naar achter en beneden houdt en navel naar wervelkolom is je rug goed beschermd. Duw vervolgens 'je voeten in de grond', span je bekkenbodem en adem uit.
- o Zitten: ga met een rechte rug goed naar voren en buig je knieën.
- o Bukken/tillen: De beweging is gelijk aan hiervoor: naar voren en knieën buigen. Breng het te tillen voorwerp eerst naar je toe.
- o Lopen: Loop je borstbeen achterna en niet je buik!
- o Pas de actieve stabilisatie toe voordat je omrolt in bed, uit bed komt, opstaat, gaat zitten, loopt, bukt, trap loopt

Oefeningen:

1. Franse poepdoos: oefening die vanzelf correctie op bekken uitvoert.

2. bekken recht in beweging: afrollen voet en dan zowel de heup als knie buigen

3. oefening om de voet af te rollen: zitten in diamantzit om tenen los te maken, dan staan en zet je benen dicht bij elkaar, standbeen gebogen, andere voet naar achteren en op bal van grote teen blijven staan, rest van voet afrollen op en af → accent op opheffen knie.

4. tillen: door knieën, scharnieren in de heup, met armen tillen, gewicht naar je toe halen dan omhoog

5. ilium naar achteren: 1 voet naar voren: 90°, ander naar achter, hiel in rechte lijn met been, benen op heupbreedte, romp recht, voeten recht

6. Duif: 1 voet voor knie en dan zakken terwijl je het andere been weg strekt naar achteren. Buig naar voren om je heup goed naar beneden te brengen.

7. Heiligbeen rechtzetten/koppen goed in de kom plaatsen

a. Lig op de grond en voetzolen tegen elkaar, benen naar buiten laten bewegen, je voelt dan aan scheve kant meer rek.

b. Dan vanuit zijlig je benen omhoog bewegen tot halverwege (soort schaar), doe dit een paar keer aan beide kanten.

c. Daarna vanaf halverwege tot bijna sluit van de benen. Dit kan gaan trillen, dit is het afvoeren van energie.

d. Tot slot op je rug liggen en voeten plat, knieën bijna tegen elkaar.

LES 3 HET BEKKEN

Je bekken is een 'teer' punt als je zwanger bent. De hormonen en de daardoor verslappende zachtere weefsels in je lichaam, maken deze plek in je lichaam ook broos. Je bekken is een groot gebied van spieren en banden. Bovendien is dit het gebied in je lichaam waarmee je o.a. je kindje 'draagt' en straks ook baart.

Het is daarom zaak om je spieren in dit gebied goed aan te leren voelen. Als je weet waar alles zit, kan je het ook inzetten tijdens je bevalling.

Verkennen van je bekkenbodem:

- Zoeken van de spieren door alles 10x aan te spannen en los te laten.
- Door je bekken te kantelen → goed voor bil/buik/bekkenbodemspieren.
- Kantel deze ook in beweging: kantelen en alleen benen bewegen. Alsof je een kruik op hoofd draagt.
- Weeëndans: De weeën dans is bijzonder symmetrisch voor je bekken en bereidt je bekken voor op de uitdrijving. Zo laat je ook de zwaartekracht helpen om de ontsluiting te bevorderen doordat je de baby op de baarmoedermond laat duwen. Door de ritmische beweging ontspant je bekkenbodem en dat is nodig om de baby er doorheen te laten gaan:
 - Ga staan op beide benen en til je buik goed op met je handen;
 - Houd je schouders laag vanuit je ellebogen;
 - Je partner staat achter je tegen je aan en houdt ook je buik vast met zijn handen;
 - Zak nu beiden door de linker knie en beweeg ritmisch terug naar het midden en zak door de rechter knie;
 - Herhaal dit steeds; rustig, heel geconcentreerd, soms uren lang

Informatie en tips bekkengebied

Zodra je rondom het bekkengebied klachten krijgt is het extra belangrijk een aantal dingen in de gaten te houden:

- Sta op 2 benen en beweeg symmetrisch qua gewichtsverdeling en met je knieën iets naar buiten gedraaid. De naar buiten gedraaide knieën zorgen voor een spierkorsetwerking aan de achterkant van je bekken en zorgen ervoor dat de spieren aan de binnenkant van je benen niet spannen en dus aan je schaambot gaan trekken en daarmee mogelijk de bekkenring uit zijn verband haalt.
- Loop niet onnodig veel trap, loop eventueel je trap zijwaarts op (gezicht naar de muur) en sluit voeten aan of loop kruislings; verschilt p.p. wat goed voelt.
- Zorg dat je vanuit je bekkenbodem, dwarse buikspieren en brede rugspier je bekken actief stabiliseer door de dag heen. Dus zit actief met knieën wat wijd, stap wijdbeens uit de auto, zet je stoel dichtbij de pedalen dan gewoonlijk buk en til wat wijdbeens, schuif geen speelgoed weg naar binnen toe, maar naar buiten toe, lig in bed met een kussen tussen je knieën en rol om in bed als een blok (alles tegelijk, span bilspieren/bekken aan) en terwijl je onderbenen uit bed gaan duw je je tegelijk op (onderdoor rollen kan ook, draag een glad ponnetje!).
- Gebruik eventueel een bekkenband.
- Slaap met kussen tussen benen ivm rechtstand of kussen voor met bovenste been en onderste gestrekt.

Scheefstand in het lichaam zorgt voor energetische blokkades. Het functioneren van je organen is ook afhankelijk van de lichaamshouding. Een naar voren gekanteld bekken heeft effect op wervelkolom en hoofdstand.

LES 4 ADEMHALING

De **buikademhaling**, de adem van de rust (Dit voel je in het gebied tussen de navel en het schaambeen):

- ga ontspannen liggen of zitten.
- leg je handen op je buik rondom je navel.
- voel de warmte van je handen, concentreer je.
- misschien kun je de adembeweging al in je buik voelen.
- begin tijdens een uitademing de buikspieren langzaam in te trekken, of trek je navel wat naar binnen (=buikpomp).
- als je bent uitgeademd, laat je je buikspieren los.
- dan volgt heel natuurlijk de inademing.

Buikademhaling kan je ook doen dmv visualisatie van ventiel in de navel en daar doorheen ademen. (dit voorkomt of vermindert oppervlakkige ademhaling en hyperventilatie)

Probeer deze buikademhaling zeker in het begin van je ontsluitingsfase te doen. Als de ontsluiting vordert zullen de weeën ook krachtiger worden en is het tijdens de wee misschien prettiger om over te gaan op de *flankademhaling*.

De **flankademhaling** (Dit voel je in het gebied aan de zijkant van je ribbenkast):

- leg je handen op je onderste ribben.
- breng je aandacht naar je handen.
- adem in en voel hoe je ribben van binnen uit wat naar buiten komen.
- adem uit en de ribben komen weer terug in hun uitgangspositie.

Het **puffen** (dit voel je in je borstkas):

Deze techniek mag je toepassen tijdens de laatste fase van je ontsluiting of op de piek van een wee. Je gebruikt het puffen alleen tijdens de wee en probeer na de wee je adem terug te brengen naar het gebied rondom je navel.

- je ademt rustig door je neus in naar het gebied van je flanken. (ongeveer 2 tellen)
- langzaam adem je uit door je mond, met de pff klank, de lippen losjes op elkaar.
- je ademt in en dan adem je rustig in 'pufjes' uit.
- zorg ervoor dat je altijd goed uitademt.
- zorg dat je laatste 'puf' al je adem uitblaast, zodat je vanzelf weer inademt en niet gaat hyperventileren.

Het aantal pufjes maakt niet uit. Lang was er de overtuiging dat het zo rond de 7 pufjes moest zijn. Hier zijn ook allerlei zinnetjes op bedacht ter ondersteuning, waarbij je puft op iedere lettergreep: al-tijd is kort-jak-je ziek, de-ze wee komt nooit meer terug, heer-lijk hel-der hei-ne-ken. In de wat oudere boeken zal je deze nog terugvinden. Inmiddels is gebleken dat het aantal niet uitmaakt, als je laatste puf maar lang is. Zo lang mogelijk eigenlijk. Want als je al je lucht uitademt, komt de volgende inademing vanzelf en voorkom je dat je gaat hyperventileren.

Nadeel van deze ademhaling is dat je er duizelig van kan worden en dus meer kans op hyperventilatie hebt. Voordeel is iedereen (verloskundige, doula of verpleegkundige) met deze methode bekend is en je ermee kan helpen. Leer het ook je partner aan.

De **roos ademhaling** (dit voel je in je borstkas):

Ook deze ademhaling is een hoge ademhaling, net zoals het puffen. Tijdens je bevalling kan het verloskundig team dit ook duiden met zuchten of veertjes blazen. Hoe gaat deze ademhaling:

- adem rustig in door je neus tot het sleutelbeen.
 - adem uit door je mond, vorm je lippen tot een tuitje (alsof je wilt gaan fluiten).
 - deze techniek kan je ook toepassen als je persdrang hebt, maar nog niet mag mee persen, of op de piek van een wee.
- Zorg ervoor dat je de ademhaling rustig en ontspannen houdt, je voorkomt hiermee dat je gaat hyperventileren.

Nadis Suddhi:

Normaal gesproken stroomt de adem niet gelijk door de beide neusgaten, maar wisselt ongeveer om de anderhalf uur (in waaktoestand) tot twee uur (in slaaptoestand) af; zij gaat vanzelf afwisselend sterker door het ene, dan weer sterker door het andere neusgat.

Als je op je rechterzij gaat liggen, gaat het linker neusgat open en stroomt de adem door het linker neusgat en wordt je lichaamkoeler. Als je lichaam te heet wordt, kan je een tijd deze houding aannemen, dit kan bijv. ook bij koorts van een zonnesteek. Als je op je linkerzij ligt, dan stroomt je adem door je rechter neusgat en wordt je lichaam warmer. Dit kan je doen als je lichaam te koud wordt.

Nadi suddhi is een ademhalingsoefening waarbij afwisselend door het linker en rechterneusgat wordt geademd.

Om de techniek onder de knie te krijgen, oefen je dit als volgt:

- Leg je wijsvinger en middelvinger van rechterhand op je voorhoofd tussen je wenkbrauwen.
- Je drukt met de duim het rechterneusgat dicht en ademt door het linker neusgat in, uit en weer in. Dan laat je je duim los en druk je met de ringvinger het linkerneusgat dicht en ademt in en uit via het rechter neusgat. Adem uit en wissel dit weer af, enz.

In het begin kan je deze ademhaling een aantal malen doen, daarna 5 minuten en later 15 minuten. Adem tijdens deze oefening rustig en ontspannen.

Ademen met geluid

Tijdens een uitademing kan je een lage A of O klank produceren. Voordeel: Je hoeft nergens op te letten. Je kan nooit gaan hyperventileren. Je komt sneller in trance. De resonantie van het geluid werkt mee aan de ontsluiting. Nadeel: Gêne voor het lawaai. Sommige hulpverleners hebben de neiging om te zeggen dat het niet goed is.

Golf ademhaling

Tijdens een uitademing op een phffffff klank je voorstellen dat je een golf bent die op het strand uitrolt. En door de neus inademen. Wacht met inademen totdat het lichaam aangeeft dat dit weer kan (voorkomt hyperventilatie).

Voordeel: Door de visualisatie kun je beter op je zelf concentreren waardoor je de buiten wereld afsluit.

Nadeel: Niet iedereen is in staat te visualiseren.

ademen voor ontspanning

Het doen van ontspanningsoefeningen wordt gedaan om rustig te worden, beter te kunnen slapen of gewoon omdat men zich daarbij prettig voelt. Voordat je een ontspanningsoefening begint dien je je aan een paar eenvoudige regels te houden namelijk: draag geen knellende of strakke kledingstukken, zorg dat er niet gestoord kan worden, zorg dat de houding comfortabel is en dat het lichaam goed ondersteund wordt en concentreer alleen maar op de ontspanningsoefening.

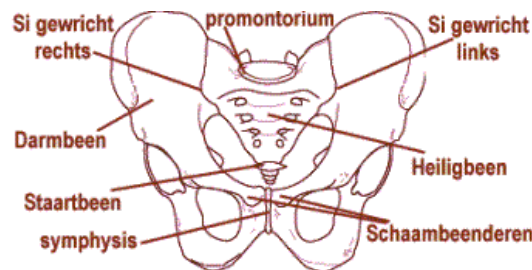
Ademen op een juiste manier is heel belangrijk wanneer je wilt ontspannen. Om een goede manier van ademen te bereiken kan je de volgende stappen uitvoeren:

- Ga gemakkelijk liggen met gesloten ogen.
- Plaats de handen op de buik om het ademen te voelen.
- Adem in vanuit de buik door de buik uit te zetten.
- Voorzichtig uitademen waarbij de buik platter aanvoelt.
- Tel bij het in- en uitademen steeds van 21 tot 24.
- Laat bij elke uitademing een beetje spanning gaan.
- Concentreer op het ontspannen gevoel en hoe dit door het lichaam verspreidt.
- Concentreer op je hoofd, deze voelt zwaar.
- Concentreer op je nek en schouders, deze voelen ook zwaar, werk zo verder omlaag langs het lichaam. Op deze manier haal je je aandacht uit je hoofd.
- Visualiseer een ontspannen situatie en doe dit zo gedetailleerd mogelijk. Misschien lig je in een heerlijk warm en geurend bad of drijf je op een mooi meer of neem je een douche onder een zachte waterval ...

Een dergelijke oefening kan men ook uitvoeren terwijl men zich op bepaalde spiergroepen richt.

Concentreer je dan eerst op het gevoel van spanning op een spier (span deze dan ook aan) en daarna hoe het voelt wanneer deze ontspannen is (laat de spanning los). Ook nu werk je het beste je hele lichaam af.

LES 5 ONTSPANNEN



Het plaatje van ons bekken geeft duidelijkheid bij de oefeningen en de uitleg.

Serie houdingen om te stimuleren dat je bekken recht staat*

Deze serie oefeningen zorgen ervoor dat je zowel tijdens als na je zwangerschap een zo optimaal recht mogelijk bekken behoudt. Dat is prettig tijdens de bevalling (optimaal baringskanaal) en tijdens en na zwangerschap (geen uitstralingspijnen vanwege scheef bekken).

1. Eerst zetten we het Ilium (heup) naar achteren

Sta op 2 voeten, heupbreedte. Stap met 1 voet naar voren en buig die knie, terwijl je naar voren leunt. Je achterste been strek je naar achteren. Je duwt zelf je bekken naar voren, met je handen in je zij.

Hou je hiel in rechte lijn met onderbeen, hou je romp recht, je voeten wijzen recht naar voren.

→ je voelt het vanuit je lies rekken, 'speel' met deze houding om de rek te verplaatsen!

Wissel van kant.

Mocht je al scheefstand hebben in je bekken, dan gaat de ene kant beter dan de andere!

Op deze manier komt het ilium (heupbeen) rechter te staan.

2. Duif

Je staat op handen en knieën en beweegt je rechtervoet voor je linker knie langs. Dan laat je je lichaam naar beneden zakken, terwijl je het andere been weg strekt naar achteren. Buig naar voren om je heup goed naar beneden te brengen. Je mag spelen met je rechterbeen; iets meer naar buiten of juist naar binnen kan de houding vergemakkelijken.

LET OP: je bekken moet recht blijven in de ze houding, zak dus niet scheef!

Rol vervolgens goed je rug af als je weer omhoog komt.

Om te ervaren of het effect heeft gehad ga je in kleermakerszit zitten en goed voelen of beide kanten in balans zijn, of ze beiden met de zitbotjes de grond raken.

3. Heiligbeen rechtzetten/koppen goed in de kom plaatsen

Doel oefening: baringskanaal vergroten waardoor ontsluiting beter vordert.

- Lig languit op de grond, met je voetzolen tegen elkaar. Als je je benen naar buiten beweegt, voel je mogelijk aan 1 kant meer rek. Dat kan duiden op een scheef bekken.
- Vervolgens ga je op je zij liggen en beweeg je been omhoog tot halverwege (soort schaar), doe dit een paar keer aan beide kanten.
- Daarna beweeg je je been vanaf halverwege tot bijna sluit van de benen. Dit kan gaan trillen, dit is het afvoeren van energie.
- Tot slot ga je op je op je rug liggen met je voeten plat op de grond, je knieën duw je bijna tegen elkaar (niet sluiten, want dan aard het niet!).

Daarna is het systeem weer rond en zou je bekken wat rechter moeten staan.

De oefeningen kunnen geen kwaad mits je ze met beleid uitvoert. Naderhand kan je een lichte rek of licht zeurend gevoel in je heiligbeen ervaren.

* dit is een bekende oefening in de zwangerschapsondersteuning van lichaams-therapeute Cecile Röst

Ontspanningsoefeningen

- Zij-lig: De raakvlakken met de grond voelen. Hielen weg strekken. Voelen wat dat doet. Neus richting plafond brengen 3 a 4 x. Voel hoe de draaiing gaat in je nek.
- Aandacht naar je kindje toe: Kun je voelen hoe het ligt, is het rustig of heel bewegelijk. Wanneer je naar je kindje ademt kun je dan ook voorstellen dat je je kindje aan het wiegen bent.
- Uitbuiken: Je stelt je voor dat elke keer als je inademt je buik opbult en daardoor ietsjes meer ruimte maakt voor je kind. Wanneer je uitademt ontspant de buik en is zacht.
- Weeëndans: *Beweeg langzaam met je gewicht van je ene op je andere been, terwijl je in een lichte spreidstand staat. Duw jezelf vanuit je voet naar de andere kant.* Dit kan ook heel fijn zijn door je armen om de nek van je partner te doen en dan zo samen te wiegen.
- Enkele flankademhaling: *Breng je rechterarm langs je oren, met je hand maak je een dakje boven hoofd, buig dan rustig naar links op zij (blijf vooruit kijken), voel je adem in je rechter flank. Herhaal dit ook met je linker arm.*
- Hurkzit: *Doe de hurkzit het liefst op platte voeten. Een opgerolde handdoek onder je hakken kan helpen. Ontspan je bekkenbodem en adem voor je gevoel naar je rug toe. Stel je voor dat je uitademing richting je vagina je lichaam uitgaat, dit helpt je bekkenbodem ontspannen.*
- Bodyscan: Ga liggen op je rug (kan ook voor het slapen gaan) en span *steeds meer* lichaamsdelen aan en laat weer los. Span je hoofd aan door je hoofd in de ondergrond te duwen, je ogen dicht te knijpen, je voorhoofd te fronsen en je tong tegen je gehemelte te duwen. En laat dan los. Je doet steeds meer erbij:
 - Duw nu ook je schouders in de ondergrond en duw je borstkas omhoog.
 - Strek je armen en knijpen handen in stevige vuisten.
 - Betrek nu ook je rug en bekken erbij. Door je billen aan te knijpen en je rug in de ondergrond te duwen, span je dit aan.
 - Strek dan ook je benen erbij en flex of point je tenen (niet teveel, dan krijg je kramp).Laat naar iedere aanspanning alles even los en voel de spanning uit je lichaam vloeien.

LES 6 LOSLATEN/BAREN

Veel vrouwen vinden het een opluchting als ze mogen persen. Eindelijk kunnen ze iets doen met de pijn en actief deelnemen aan de bevalling. Het persen, de uitdrijving, duurt bij een eerste kind gemiddeld een tot anderhalf uur. Bij een volgend kind is dat vaak aanmerkelijk korter, ongeveer een half uur.

Sommige vrouwen krijgen geen goede persdrang, ondanks een volledige ontsluiting. Het is dan beter om nog even te wachten met persen, meestal komt de persdrang vanzelf. Je kind naar buiten persen is een hele krachttoer. Zonder goede persdrang is dit nog veel moeilijker. Het loont de moeite om nog even te wachten, ook al zijn de weeën bijna niet meer op te vangen en doen ze vreselijk pijn.

Pershoudingen

Iedere houding is goed. Bepaal zelf waarbij je je het lekkerste voelt. De verloskundige moet wel voldoende zicht hebben om te kijken of het goed gaat. **Besef je dat het niet altijd de makkelijkste manier is om op je rug te liggen!** Je hebt dan geen steun van de zwaartekracht, er is veel druk op je onderrug door je eigen gewicht en zo is er nog een aantal nadelen aan op je rug liggend bevallen. **Welke houdingen kan je aan denken?**

Hurkzit: Tijdens de wee zak je door je knieën en kantel je je bekken iets naar voren. Steun van je partner is hierbij noodzakelijk. Die kan bijvoorbeeld op een stoel achter je gaan zitten, zodat je als je op je hurken gaat zitten met je armen op zijn benen kan steunen.

Pas als het hoofdje voor een klein stukje zichtbaar is zak je zoveel mogelijk door je knieën en kantel je het bekken naar voren. Deze houding zorgt ervoor dat de bekken uitgang iets groter wordt.

Baarkruk: De meeste verloskundigen hebben een baarkruk en in het ziekenhuis is deze ook vaak aanwezig. Eigenlijk is dit dezelfde houding als de hurkzit, maar met extra steun. Als je wat langer moet persen (vooral bij een eerste kind) gaat de baarkruk op een gegeven moment ongemakkelijk zitten. De randen gaan zeer doen in je billen. Om dit te voorkomen is het handig om tussen de weeën door iedere keer even te staan. Als je dan wat wiebelt met je heupen, wordt je onderlichaam ook beter doorbloed waardoor je minder snel kramp krijgt.

Op je knieën: Door op je knieën te zitten werkt de zwaartekracht mee. Belangrijk is dan wel dat je je billen laag houdt. Dus niet op handen en knieën gaan zitten. Je partner gaat met zijn rug tegen het hoofdeind van het bed zitten met een kussen in zijn rug om zo lekker mogelijk te zitten. Jij gaat op je knieën met je gezicht naar hem toe zitten. Zo hou je contact met je partner en kan je tussendoor met je hoofd in zijn schoot rusten en lekker tegen hem aanhangen.

Liggend op bed: Vooral als je erg moe bent kan het fijn zijn om in bed te gaan liggen. Hoewel de zwaartekracht dan niet meewerkt, zijn er al miljoenen baby's op deze manier geboren. **Half zittend is ook een veel voorkomende houding. Je kan zo makkelijk zelf je knieën optrekken.**

Op stoel: Omgekeerd op een stoel of grote bal zitten. Dit is natuurlijk alleen aan het begin handig.

Tegen muur: Staand met gezicht naar de muur en handen of armen als steunpunt tegen de muur. Je kan zo prettig heen en weer wiegen tijdens een wee, dat kan helpen als afleiding van de pijn.

Hangend: Aan touw of laken hangen die bevestigd is aan een schommelhaak of deur. Over tafel, aanrecht, wasmachine, of strijkplank hangen. De kracht die je dan met je armen bewerkstelligt, komt ook in je borstkas, waardoor je goed kan persen.

Zittend onder de douche of bad: in bad mag je alleen wanneer er krachtige weeën zijn of de vliezen nog niet gebroken zijn. **Laat het water niet te heet zijn, dan kan je misselijk of duizelig worden.**

Elke houding is in principe goed. **Probeer af te wisselen, dan voel je ook wat prachtig is voor jou.**

Een washandje of handdoek is lekker om in te grommen en te bijten.

Warm waterkruik voor op de rug of benen wanneer je rug of beenweeën hebt.

Het persen

Van belang bij het persen:

- Pers niet met je hoofd, maar vanaf je middenrif (denk aan het opblazen van een ballon!).
- Ontspan je gezicht en hou je mond losjes open ('dom' kijken), dan pers je niet op je gezicht.
- Probeer hoofd en benen zelf op te tillen, zodat je bekken zo evenwijdig mogelijk ligt en het baringskanaal dus ook.
- Adem rustig en diep door tussen de weeën, zodat je lichaam van zuurstof voorzien blijft.
- Maar bovenal: luister naar de adviezen van verloskundige of gynaecoloog.

Serie ter versterking van de rug:

- **bekkencirkel:** maakt je bekken soepel en ontspannen, tijdens de bevalling is deze beweging bevorderend voor de ontsluiting. Zet voeten iets breder dan heupen (voeten 'geplakt' op de grond), handen op je heupen, cirkel het bekken met de wijzers van de klok mee van klein naar groot en groot naar klein, idem tegen de wijzers in, eindig in het midden. Kantel bekken naar voor en achter terwijl je cirkelt. Let erop dat je hoofd stil in het midden blijft en alleen je bekken beweegt. Ga na deze oefening met je aandacht naar je bekken; een veilige plek waarin je kindje rust.
- **staand naar voren buigen:** ga voor een stoel staan, voeten heupbreedte, adem in: armen omhoog, adem uit: buig naar voren en leg handen op de stoel (hoek van 90°). Breng op iedere uitademing je gewicht op je hielen en maak je rug lang. Kijk naar beneden en ontspan je schouders. Plaats na een paar minuten je handen op je heupen en kom op een inademing omhoog. Neem de tijd en ervaar dat je onderrug vanaf je taille meer ruimte krijgt.
- **boze kat:** Ga staan op handen en knieën, knieën op heupbreedte, kijk naar een punt tussen je handen. Adem uit: maak je rug wervel voor wervel rond. Eindig met je kin op je borst. Adem helemaal leeg, alsof je buik en kindje naar de wervelkolom toetrekt. Verdeel je gewicht gelijk over handen en knieën. Adem in: laat buikspieren los en maak je rug recht.
- **kindhouding:** je blijft op je knieën zitten en beweegt de knieën iets meer uit elkaar, je billen en rusten op je hielen. Adem in: strek je wervelkolom uit door je af te zetten met je handen, adem uit: buig naar voren en leg je voorhoofd op je handen. Doe dit een minuut of 3 en adem ruim rondom je kindje. Laat uitademend je billen op je knieën zakken en ontspan.

LES 7 DE BEVALLING

In deze les veel 'theorie'. Het belangrijkste:

De bevalling vind plaats in 4 fases.

<u>1. voorwerk / latente fase:</u> (± 5 uur)	- baarmoeder trekt omhoog - baarmoedermond verweekt - breng verloskundige / kraamzorg op de hoogte - korte wee (30 sec), minimaal 10 min pauze - vang weeën op en 'relax' → het kan nog even duren! - Ontken deze fase niet, maar negeer hem wel! - adrenaline remt → bij 'storing'
<u>2. actieve fase/ontsluiting:</u> (± 12 uur)	- ontsluiten baarmoedermond (t/m 7 cm) - krachtige weeën - houding / adem nodig - support noodzakelijk - bevorderlijk voor weeën: houding (zwaartekracht), donker en warm, ontspanning - Ontsluitingsweeën duren ± 45 sec. - aanmaak oxytocine kan niet meer geremd, bevalling blijft op gang - eet licht (partner moet goed eten!) - plas veel en drink weinig - bloedverlies - waterspray / lippenbalsem - tummy tub / fitnessbal - kruiken positieve instelling ↓ krachtige weeën oxytocine ☺ endorfine 🌀 adrenaline ↓ pijn/angst ↓ stress/angst → meer pijn ☹
<u>3. overgang naar persen:</u> (± 1,5 uur)	- 7-10 cm ontsluiting - mopperfase - krachtige stormachtige weeën met iets meer pauze (ongeveer 5 min.) - 1 perswee duurt ±1,5 minuut - 2 stapjes vooruit, 1 achteruit - ogen open! - pers 3-4 keer mee op een wee - spildraai - warm washandje als hoofdje 'staat' - verloskundige en kraamhulp aanwezig - puffen, niet gillen - babypakje op een kruik / verwarming
<u>4. Nageboorte:</u> (± 1,5 uur)	- kan tot 1,5 uur duren - oxytocine-injectie wekt op - afnavelen hoeft niet gelijk - felicitaties pas daarna

* De genoemde duur per fase is slechts een indicatie, hou je daar niet aan vast.

* De eerste fase is veel korter bij een tweede of derde bevalling, de baarmoedermond is dan al een keer opgerekt geweest.

EXTRA: NA DE BEVALLING

Bekkenbodem

Na de bevalling kan het voorkomen dat je moeite hebt met het ophouden van je plas of het laten van windjes. Daar kan je niets aan doen, het is ten slotte allemaal uitgerekt geweest. **Lichte** bekkenbodemoefeningen kunnen daar een gunstig effect op hebben.

Algemeen

- Probeer de eerste week na de bevalling langdurig lopen, staan, traplopen en tillen te beperken. **Geef je bekken hiermee rust.**
- Let op hoe je in- en uit bed stapt, altijd eerst vanuit zijlig omhoog/omlaag komen. **Zo voorkom je blessures na je bevalling.**
- Begin ongeveer de 4^e dag na de bevalling met het aanspannen van je bekkenbodem.
- Het is heel normaal als je het allemaal niet meer zo goed aanvoelt als voor de bevalling. Geef je lichaam de tijd om te herstellen.
- Begin pas met buikspieroefeningen als je voldoende controle over de bekkenbodemspieren hebt. **Je verloskundige zal aangeven wanneer je hier aan kan beginnen. Ga ook niet te snel een actieve post partum cursus doen, tenzij het bij een lichaamstherapeut is (Cesar-/Mensendieck-/fysiotherapeut).**

Oefeningen:

Doe deze oefeningen op bed, als je comfortabel op je rug ligt.

- Bekkenbodem licht aanspannen en 1 tel aangespannen houden. Doe dit 10x per dag, zo'n 4-5 keer na elkaar.
- De bekkenbodem in fasen aanspannen, alsof een lift omhoog gaat in je lichaam. Adem wel door. Doe dit 4x per dag.
- De bekkenbodem van achteren (gebied rond de anus) aantrekken en dan langzaam naar voren (gebied rond de vagina) gaan. Probeer het in de omgekeerde volgorde los te laten.

Belangrijk: adem rustig door tijdens de oefening en ontspan bil, been en buikspieren.

Huilbaby:

Het kan zomaar zijn dat je baby meer huilt dan je had verwacht of gewild. Het kan zijn dat er iets is met je baby. **Het hoeft niet altijd iets ernstigs te zijn.** Soms hebben baby's iets opgelopen tijdens de bevalling of hebben ze een allergie. Het lastige is dat je dat zelf meestal niet weet. **Wat kan er aan de hand zijn?**

- Het kan zijn dat je baby bijvoorbeeld een gebroken sleutelbeentje heeft of een langdurige druk ergens in zijn lijfje heeft gehad tijdens de bevalling. Dan kan een osteopaat je misschien helpen!
- Misschien kan je zelf op dat moment gewoon minder hebben en ben je onder invloed van de hormonen die je lichaam aanmaakt. **Dan ervaar je het huilen van je kindje mogelijk intenser dan het is.**
- Je kan een cursus Dunstan babytaal volgen (kan vooraf al!). Er is ook een app van. Hier leer je over de huiltjes en de herkomst vanuit de fysiologie. Dus een huiltje herkennen aan het bepaalde kenmerken omdat het een huiltje vanwege honger/buikpijn of iets anders is.
- Of heb je misschien moeite met de (borst)voeding? **Vraag dan hulp van een lactatiekundige of het consultatiebureau.**

HANDIGE LIJSTJES

voorafgaand

- thuis: bed opmaken (zeiltje), op klossen, temperatuur hoog
- wie is erbij?
- geboortepan!
- snelle bevalling; voordeur op een kier!
- oppas voor je eventuele andere kind(eren).
- benzinetank vol
- winter: ruiten afdekken.
- oefen met maxi cosi in de auto.
- weet waar 'vluchtbox' staat
- evt. Benen/bikini

vluchtbox

- schone kleren paps/mams
- 1^e kleertjes
- luiers/doekjes
- 1 euro / 50 cent
- toiletas paps en mams
- pyjama, sokken/sloffen, ochtendjas
- bachbloesem rescuespray
- labello
- waterspray / washandje
- dextro
- handspiegel
- fototoestel (opgeladen)
- snacks partner (energybars/-drinks/smintjes)
- telefoonlijstje



in huis

- Tena Lady super
 - teiltje / tummy tub
 - grote onderbroeken
 - hydrofiel luiers
 - weleda olie
 - kamillosan
 - venkelthee
 - fitnessbal
 - breast pads
 - kraampakket
 - massage-olie
 - schrijfblok & pen
- vertel partner ook waar het ligt!!!