

# Bang voor de bevalling

Steeds meer vrouwen vragen om een keizersnee omdat ze bang zijn voor de bevalling. Dat meldt de gynaecologenvereniging NVOG. Vier zwangeren over hún angsten.

## Bang... dat er iets mis gaat met de baby

Franka Mulderij (29) woont samen met haar partner Willem (36), is moeder van Milan (1) en zestien weken zwanger van haar tweede.

"Tijdens de zwangerschap van Milan zag ik absoluut niet op tegen de bevalling. Drie dagen na de uitgerekende datum kreeg ik 's avonds tegen elf uur weeën. Tot een uur of twee ben ik in bed gebleven en daarna hield ik dat niet meer vol. Tegen zeven uur ging ik in bad, in de hoop de weeën goed te kunnen op-

natuurlijk niet thuis. Ik wist dat anderhalf uur persen het maximum was. Na bijna twee uur zakte de hartslag van de baby waardoor ik alles op alles moest zetten om de baby geboren te laten worden. Ik plofte op bed, terwijl het hoofdje van de baby al stond. De hartslag van de baby zakte daardoor nog verder. De verloskundige zei dat ze een knip ging geven en meteen daarna was Milan er. Ik heb aan topsport gedaan: ritmische gymnastiek. Ik heb er zelfs voor op een speciale middelbare school gezeten zodat ik veel kon trainen. Daardoor was mijn bekkenbodempriem zo stug dat de baby er slechts met moeite door kon. Milan had na zijn geboorte ook twee flinke bulen op zijn hoofdje. Ik ben nu opnieuw zwanger en deze keer ben ik wél bang voor de bevalling. Het gevoel van 'kom maar op' ben ik kwijt. Ik ben bang dat het met de baby niet goed zal gaan, dat de hartslag van de baby nog verder zal zakken dan toen bij Milan en dat het misschien niet goed zal aflopen."

*"Het gevoel van 'kom maar op' ben ik kwijt: stel dat er iets met de baby niet goed gaat"*

vangen. Nauwelijks zat ik in het warme water toen er een complete weeënstorm losbarstte. Ik besloot weer uit bad te gaan en daardoor werd het iets rustiger in mijn lijf. De uren verstreken en tegen half drie mocht ik persen. Twee uur lang perste ik. Alles deed ondertussen pijn: mijn buik, mijn rug, mijn benen. Ik vroeg om een prik tegen de pijn, maar dat kon

### Het commentaar van Bionda:

"Vrouwen die aan topsport doen kunnen inderdaad soms een heel stugge bekkenbodem hebben. Door de eerste bevalling is het weefsel echter losser en slapper geworden en daardoor zal de tweede bevalling waarschijnlijk vlotter verlopen. Het eerste kind heeft 'de weg vrijgemaakt'. In het ziekenhuis kan de hartslag van de baby voortdurend in de gaten worden gehouden door je aan het ctg te leggen. Dat kan ervoor zorgen dat een vrouw zich veiliger voelt, maar het kan ook de concentratie verstoren. Je hebt daarvoor trouwens wel een medische indicatie nodig. Thuis luistert de verloskundige ook regelmatig naar de hartslag van de baby. Ze heeft altijd zuurstof bij zich die ze eventueel aan de baby kan geven als dat nodig mocht zijn."

### Dit zegt verloskundige Bionda Heeringa:

"De pijn die je voelt bij een miskraam is heel anders dan de pijn bij een bevalling, waarbij je uiteindelijk beloond zult worden met een prachtige baby. Tijdens de miskraam besef je – bewust of onbewust – dat je een nare periode tegemoet gaat: je verliest niet alleen je kindje, maar ook een toekomst met dat kindje samen. Bij een bevalling, die waarschijnlijk nog pijnlijker is dan een miskraam, sta je juist aan het begin van iets heel moois. Dat verzacht de pijn niet, maar kan je wel heel sterk maken. Misschien is het goed om te weten dat je bij een bevalling die normaal verloopt, je langzaam 'groeit' in het vermogen om de weeën aan te kunnen. Je lichaam maakt tijdens de weeën endorfines aan. Dat zijn natuurlijke pijnstillers, zodat je de weeën aan kunt. Naarmate de weeën elkaar sneller opvolgen en ze ook langer worden, maak je meer endorfines aan. Je hebt bij een bevalling nooit in één keer heel veel pijn. Dat gaat bijna altijd beetje bij beetje."

## Bang... voor de pijn

Margit Rosendahl (37) woont samen met haar partner Duco (44) en is over drie dagen uitgerekend van haar eerste kind.

"Precies een jaar geleden was ik ook zwanger, maar die zwangerschap eindigde in de elfde week in een miskraam. Ik verloor al een paar dagen bloed en op een nacht werd ik wakker door weeën. Het was een complete minibevalling. Niemand had me erop voorbereid dat het zo zou gaan en ik verkrampde helemaal. Mijn lichaam verzette zich gewoon tegen die miskraam, want ik wilde zo graag een baby. Kort na die miskraam was ik opnieuw zwanger en nu de uitgerekende datum dichterbij komt, ben ik bang voor de pijn van de bevalling. Ik hoop dat ik straks in staat zal zijn me over te geven aan de bevalling en mijn lichaam het werk te laten doen. Toen ik het er met mijn verloskundige over had, gaf ze mij het telefoonnummer van een verloskundige die met acupunctuur werkt. Ik heb meteen een afspraak gemaakt. Ze nam uitgebreid de tijd om met me te praten, voelde mijn pols, bekeek mijn tong en

gaf me dieetadviezen. Daarna zette ze naaldjes om me minder bang voor de bevalling te maken. Het hielp wel, want daarna voelde ik me stuk een rustiger. Dat gevoel raak ik echter ook weer vlug kwijt. De ene dag denk ik 'Laat maar

*"Ik hou me voor dat het me moet lukken. Dat ik de pijn aan zal kunnen. Maar toch..."*

komen die bevalling', maar er zijn ook dagen, zoals vandaag bijvoorbeeld na een zware nacht met veel harde buiken, dat de moed me in mijn schoenen zinkt. Toch slaagde ik er zelfs vannacht in enkele oefeningen van de zwangerschapsyoga toe te passen waardoor ik me wat kon ontspannen. En ik hield me voor dat het moet lukken, dat ik de pijn aan zal kunnen. Maar toch..."

## Bang... dat het niet lukt

Renske Putter (30) woont samen met haar partner Arjen (33) en is moeder van Nils (3) en Britt (11 weken).

"Voor ik zwanger werd van Nils deed een tampon inbrengen al pijn. Ik vroeg me daarom ook af hoe het hoofdje van mijn baby, dat toch een flink stuk groter is, er ooit doorheen zou kunnen. Geen wonder dus dat ik me zorgen maakte toen ik eenmaal zwanger was. Ik zag verschrikkelijk tegen de bevalling op. Geregeld zei ik tegen Arjen dat hij wat mij betrof gerust de bevalling mocht overnemen. Ik ben echter niet iemand die met mijn zorgen te koop loopt. Als de verloskundige of huisarts bijvoorbeeld aan me vroeg hoe het met me

ma's over bevallen zien. Ik dacht: 'Geef mij maar een keizersnee, want het lukt me toch niet de baby eruit te krijgen.' Ik was bang dat mijn bekken te smal zou zijn of dat de baby tijdens de bevalling ergens vast zou komen te zitten. In onze familie komen veel grote hoofden voor en het was niet ondenkbaar dat mijn baby ook een groot hoofd zou hebben.

En zou dát er wel door kunnen? Uiteindelijk is het gelukkig wel gelukt. Ook tijdens de zwangerschap van Britt vroeg ik me geregeld af of ik de bevalling wel aan zou kunnen. Ik wist ondertussen al wel dat de baby hoe dan ook eruit zou komen, maar ik bleéf bang dat ze ergens zou blijven steken. Dát is bij Britt gelukkig ook niet gebeurd."

### Het commentaar van Bionda:

"Er worden kleine kinderen met relatief grote hoofden geboren en grote kinderen met relatief kleine hoofden. Toch is altijd het hoofdje het grootste en moeilijkste deel van de baby om naar buiten te persen. De natuur heeft daar overigens wel wat op gevonden: bij ongeboren baby's zijn er naden en openingen (fontanellen) in de schedel, waardoor de schedelbeenderen tijdens de bevalling over elkaar heen schuiven. De schedelnaden groeien in het eerste jaar aan elkaar en de fontanellen sluiten zich dan. Als het hoofdje echt niet door het bekken past, is dat meestal al aan het eind van de zwangerschap duidelijk, doordat het kindje niet in wil dalen. Met een echo in combinatie met een bekkenonderzoek kan dan berekend worden of het hoofdje te groot voor het bekken zal zijn. Als dit zo is, wordt voor een keizersnee gekozen."

*"Kan het hoofdje van mijn baby er wel door?"*

ging, zei ik al snel: 'Goed!'. Maar ondertussen was ik erg bang voor de bevalling. Vooral de middelste maanden van de zwangerschap kneep ik 'm. In die tijd kon ik geen films of televisieprogram-

## Bang... voor inscheuren of een knip

Odette Polak (30) is getrouwd met Marvin (28), moeder van Isabelle (2) en 37 weken zwanger van haar tweede kind.

"Zeg maar gerust dat ik in blinde paniek raak als ik aan de bevalling denk. Ik word er 's nachts dikwijls wakker van en bij de gedachte dat ik wellicht opnieuw uitscheur, zoals bij de geboorte van Isabelle, breekt het koude zweet me uit. In

persen schoot niet op. Ik heb twee uur geperst alsof mijn leven ervan af hing. Uiteindelijk besloot de gynaecoloog in te grijpen. Er werd een vacuümpomp bijgehaald en op hardhandige wijze kwam Isabelle ter wereld. Eerst keek de gynaecoloog hoe het met haar was en toen ze bij me werd neergelegd, hield de gynaecoloog zich met mij bezig. Ik bleek een totaal ruptuur te hebben, was helemaal ingescheurd, en ik kreeg te horen dat ik onder volledige narcose gehecht

zou worden. Nog geen kwartier na de geboorte van Isabelle was ik onderweg naar de operatieafdeling. Ruim anderhalf uur later kwam ik bij en vroeg me af waar ik was. Iemand feliciteerde me, zei dat ik een dochter had en geopereerd was. Langzaam drong tot me door wat er gebeurd was. Op de nacontrole bleek dat alles goed geheeld was. Maar toch... De eerste tijd na de geboorte van Isabelle wilde ik geen kinderen meer. De bevalling was me zó tegengevallen. Maar langzaam begon het toch weer te kriebelen. Marvin vond het zo leuk voor Isabelle om een broertje of zusje te krijgen én voor ons. Hij begreep mijn angst, wilde me zoveel mogelijk steunen. Maar ondanks dat ben ik degene die uiteindelijk moet bevallen. Voordat ik probeerde opnieuw zwanger te worden, heb ik een gesprek gehad met de gynaecoloog over het risico opnieuw in te scheuren. We hakten de

*"Alleen al bij de gedachte dat ik opnieuw kan inscheuren, breekt het zweet me uit"*

mijn eerste zwangerschap kreeg ik in de zeventiende week een slijmbeursontsteking. Ik kon niet meer lopen en had veel pijn. Om die reden ben ik met 38 weken ingeleid. Na het inbrengen van de gel kwamen de weeën op gang. Ik had een ruggenprik gekregen, omdat ik tussen de weeën door pijn in mijn heup had en uitgeput raakte. Of het nu aan die ruggenprik lag weet ik niet, maar het

### De reactie van Bionda:

"Door lang te persen kan het weefsel van de bekkenbodem vocht gaan vasthouden. Daardoor is het risico op uitscheuren groter. Bij een tweede bevalling hoef je vaak minder lang te persen. Het weefsel van de bekkenbodem is al een keer opgerekt en daardoor wat slapper. De ontsluitingsperiode duurt bij een tweede bevalling ook vaak korter, zodat je meer energie overhoudt voor het persen. Heel belangrijk is een goede begeleiding tijdens de geboorte van het hoofdje van de baby. Een verloskundige of gynaecoloog kan door goed te coachen – door aan te geven wanneer te persen en wanneer te zuchten – het hoofdje van de baby geboren laten worden zonder dat er scheurtjes ontstaan. Bespreek dit met de verloskundige of arts die je bevalling zal begeleiden. Wil je zelf nog actief je bekkenbodempieren trainen, dan is het goed te weten dat er een speciaal apparaatje bestaat waarmee dit mogelijk is, de zogenaamde Epi-No. Meer informatie hierover kun je lezen op [www.epino.nl](http://www.epino.nl)."

## Nieuwe vorm van pijnbestrijding

Naast de al bestaande middelen van pijnbestrijding bij een bevalling zoals de ruggenprik en een injectie met pethidine of een ander morfinepreparaat wordt sinds kort in het Rijnland Ziekenhuis in Leiderdorp ook Remifentanyl als pijnstiller gegeven. Het middel op zich is niet nieuw, maar wel de manier waarop het toegepast wordt: de vrouw die bevalt kan het zichzelf toedienen. Je krijgt een infuus met het middel en zodra de pijn de overhand krijgt, kun je jezelf – of je partner – door een druk op een knop een extra dosis toedienen. Het pijnstillende middel werkt binnen dertig seconden. Een computer zorgt ervoor dat je jezelf geen overdosis toedient. Omdat het effect van het middel snel is uitgewerkt, is het niet nadellig voor je baby en werkt het ook niet als een belemmering bij het persen. We vroegen nog even aan KINDEREN-gynaecoloog Dorenda van Dijken waarom het middel niet in alle ziekenhuizen wordt gebruikt. Dorenda zegt hierover: "Deze vorm van pijnbestrijding wordt op dit moment uitgetoet. Er is nog geen officieel standpunt over ingenomen, daarmee wordt gewacht totdat de eerste resultaten bekend zijn. Nadeel is dat er bijna geen wetenschappelijke literatuur over is en er ook geen onderzoek naar gedaan is. Dus hoe effectief en eventueel schadelijk het middel precies is, is niet bekend."

knoop door vanuit de gedachte dat elk kind anders is en elke bevalling ook anders kan zijn. Het hoeft deze keer immers natuurlijk niet zo te gaan als bij Isabelle. Maar hoe dichterbij de bevalling komt, hoe banger ik word. Na een

gesprek met de gynaecoloog voel ik me wat rustiger. Voor even. Ik heb laatst perineumolie gekocht om het weefsel en het litteken dat nu stug is wat soepeler te maken. Wat zal ik blij zijn als die bevalling achter de rug is..."