

Heelhuids bevallen

verklein zélf de kans op knip of scheur

door Malua te Lintelo



7 oefeningen en tips



Welkomst

emotionele en praktische begeleiding rondom
zwangerschap en geboorte

INHOUD

VOORWOORD

1. REKOEFFENNGEN

Maak ruimte in je bekken

2. SOEPEL BEKKEN

Vergroot de beweeglijkheid van je bekken

3. SPIERKRACHTOEFENINGEN

Zorg voor goede conditie van je bekkenbodem

4. EPI-NO OFTEWEL GEEN KNIP

Bijzonder hulpmiddel

5. ONTSPAN JE BEKKENBODEM

Maak ruime doorgang voor je kindje

6. PERINEUMMASSAGE

Maak je perineum soepel en meegevend

7. WET VAN DE SFINCTERS

Wat je voor de bevalling móet weten over je kringspieren

HEELHUIDS BEVALLEN

Het is een angst die bijna iedere vrouw die gaat bevallen kent:

Als het maar past...

Als ik maar niet inscheur...

Als ik maar geen knip krijg...

Maar wat kan je er aan doen?

Hoe verklein je de kans op knip of inscheuren?

Beschadigde bekkenbodem

Niemand zit te wachten op een beschadigde bekkenbodem. Ook jij niet.

Je bekkenbodem is een laag spieren die de bodem van je bekken vormen.

Het is belangrijk dat deze spieren goed functioneren. Jij wilt immers ook:

- een goede stoelgang en geen ongewenste windjes
- geen urineverlies als je lacht, springt of hoest
- een gezonde seksualiteit

Daarom is het belangrijk je bekkenbodem voor te bereiden op de bevalling.

Onvermijdelijk

Veel vrouwen denken dat een knip of scheur onvermijdelijk is. Dat is niet zo.

Nergens in de natuur is letsel aan de bekkenbodem bij een geboorte normaal. Ook bij de mens niet. Ons lichaam heeft voldoende ruimte in het bekken en mogelijkheid om zich te verwijderen. Wel zijn wij veel minder gaan bewegen en doen minder lichamelijk werk. Daarom is het belangrijk je lichaam en dus ook je bekkenbodem voor te bereiden, waardoor de kans op letsel kleiner wordt.

Er zijn meerdere wegen

In dit boekje vind je 7 manieren die het behoud van een gave bekkenbodem ondersteunen. Kies wat bij jou past. Onze bekkenbodem is een intiem gebied. Niet iedereen gaat daar even vrij of gemakkelijk mee om. En niet elke manier past bij iedereen. Kies waar jij je comfortabel bij voelt en waardoor jij de kans op heelhuids bevallen voor jezelf optimaal maakt. Maak het niet moeilijk of zwaar, maar geniet van wat je doet. Dan is het effect veel groter.

Belangrijk

Het doen van deze oefeningen is je eigen verantwoording. Luister naar je lichaam. Elk lichaam reageert anders op de zwangerschap. Vraag je verloskundige of arts welke oefeningen voor jou geschikt zijn.

Veel plezier met voorbereiden
en warme groeten,

Malua.

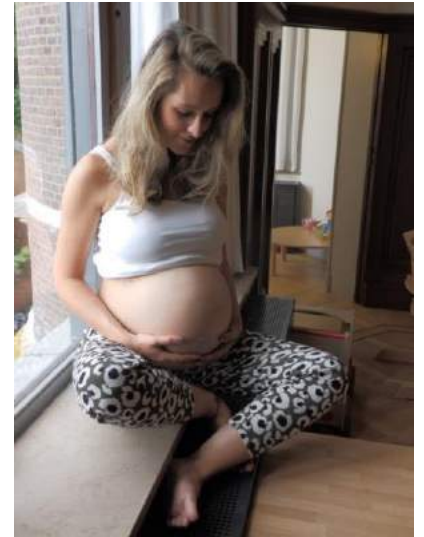


1. REKOEFFENINGEN

Maak ruimte in je bekken

Kleermakerszit

Ga regelmatig in kleermakerszit zitten. Zorg ervoor dat je onderrug recht is. Een prima manier is elke avond 5 minuten vóór de bank op de grond gaan zitten. Door te zorgen dat je bekken iets hoger dan je benen is, bv. door op een kussen te gaan zitten, kan je gemakkelijker je onderrug rechten. Variatie: Je kan deze oefening eventueel ook doen met de voetzolen plat tegen elkaar.



Gebruik veelvuldig een zitbal

Het mooie van een zitbal is dat je automatisch wijdbeens gaat zitten. Dit is voor je bekken de meest ontspannen houding. Een zitbal nodigt daarnaast uit tot goed rechtop zitten en tussendoor bewegen. Je werkt dus niet alleen aan een open bekken maar vermindert daarbij de kans op rugklachten. Een andere optie is een balanskussen op je stoel of een rubberen warmwaterkruik die je voor de helft vult met warm water. Lekker warm en zacht!

Muurzitten

Ga met je rug tegen een gladde deur of muur staan en zet je voeten ca. 10 cm van de muur af. Je voeten staan iets verder uit elkaar dan schouderbreedte en zijn wat naar buiten gericht. Zak nu door je knieën zo ver als voor jou comfortabel voelt en kom weer omhoog. Herhaal dit 10 keer. Je kan dit meerdere keren per dag doen.

Door het rekken van je spieren en de toename van de kracht in je benen kan je gaandeweg dieper door je knieën. Je bouwt hiermee ook aan de kracht die je nodig hebt voor de bevalling. Tip: Je kan deze oefening ook met een bal achter je rug doen.

Met jouw voorbereiding is het mij gelukt zonder letsel te bevallen

Ik heb veel aan de voorbereiding en oefeningen te danken gehad. Vooral op het moment suprême, toen haar hoofdje te zien was en ik het weg moest puffen. Toen moest ik aan jouw woorden denken. En ik dacht: “Niet scheuren! Volhouden!” En het is me gelukt! Of het fysiologisch of psychisch bepaald is, geen idee, maar ik ben blij dat ik er zonder blijvend letsel vanaf ben gekomen. Alle andere zwangeren om mij heen zijn in het ziekenhuis bevallen en allemaal met knip. Ook de houdingen heb ik gebruikt en contact met mijn kind gehouden. Dankjewel Malua!

Chantal

2. SOEPEL BEKKEN

Vergroot de beweeglijkheid van je bekken

Behalve ruimte in je bekken is ook de beweeglijkheid belangrijk.

Ga wijdbeens zitten op de bal en zorg dat je stabiel zit. Heb je geen bal dan kan je deze oefening ook staande doen.

Je maakt eerst 8x een zo groot mogelijke cirkel rechtsom. Draai de cirkels rustig en houd je romp recht.

Terwijl je cirkelt, ga je met je aandacht naar het gebied van je bekken, onderrug, bovenbenen en bekkenbodem.

Je bekkenbodem rust op de bal en krijgt door de wisselende druk van de bal automatisch een “massage”.

Vervolgens doe je de cirkelende beweging 8x linksom.

Herhaal beide richtingen 3 keer en doe het liefst de oefening 's morgens en 's avonds.



Je vergroot het effect als je het rustig en met aandacht doet. Let er op dat je tijdens de oefening goed doorademt.

Cirkels draaien op een bal heeft nog een voordeel: Je nodigt je kindje uit om in de meest gunstige positie voor de geboorte te gaan liggen.

Jouw oefeningen hebben zeker bijgedragen dat ik niet ben ingeknipt of uitgescheurd

Om 16:00 uur zat ik al op 8 centimeter en begon ik al een soort van persdrang te voelen, maar ik moest daar nog mee wachten. Toen ik volledige ontsluiting had, mocht ik ook persen en daarmee begon het vervelendste stuk van de bevalling, omdat je dan je stuitje begint te voelen. Gelukkig duurde het niet zo lang en lukte het om met enkele weeën persen de baby te wereld te brengen zonder inknippen of uitscheuren. Daar hebben de oefeningen zeker ook aan bijgedragen.

Dus bedankt Malua!

Karina

3. KRACHTOEFENINGEN VOOR JE BEKKENBODEM

Zorg voor een goede conditie van je bekkenbodemspieren.

Getrainde spieren functioneren beter en herstellen sneller in geval van een blessure.

Je bekkenbodem is een spierlaag van ca. 10 centimeter dik met twee kringspieren. Aan de voorkant een kringspier om de urinebuis/vagina, aan de achterkant om de anus. De voorkant van je bekkenbodem span je aan als je je plas wilt ophouden. De achterkant van je bekkenbodem span je aan als je windjes wilt tegenhouden. Bij het aanspannen van de voorkant zal je geneigd zijn je buikspieren er bij aan te spannen. Bij het aanspannen van de achterkant zal je geneigd zijn je billen tegen elkaar te knijpen. Richt je bij de oefeningen op de voorkant van de bekkenbodem, die wordt tijdens de bevalling het meeste belast. Hoe doe je dat?

Ga rechtop op de punt van je stoel zitten, zet je voeten wat uit elkaar en laat je knieën tegen elkaar vallen. Span nu de voorkant van je bekkenbodem aan; alsof je je plas moet ophouden. Je tilt als het ware je bekkenbodem van de stoel op, omhoog en naar binnen. Het kan zijn dat je voelt dat je je buik ook wat aanspant, dat is niet erg. Dan laat je je bekkenbodem weer los en ontspant je bekkenbodem.

Als het gemakkelijk gaat, kan je de bekkenbodem in drie etages aanspannen.

Bij elk stapje trek je je bekkenbodem een stukje meer naar binnen en omhoog.

Om vervolgens te proberen of je hem ook in drie etages weer los kan laten.

Vergeet niet elke keer op het einde je bekkenbodem te ontspannen; Laat hem als het ware naar de kelder zakken.

Is het geen probleem om de voorkant van je bekkenbodem met de knieën tegen elkaar aan te spannen, dan kan je het proberen met je knieën in neutrale stand.

Ga je nu je billen er bij aanspannen, doe dan een stapje terug.

Malua's stem hielp me haar naar buiten te zuchten

Ik concentreerde mij volledig op Malua's stem. Coaching hielp. Heel voorzichtig perste ik een klein beetje mee. En nog een keer. Ik probeerde eigenlijk niet te persen maar mijn kindje los te laten en naar buiten te zuchten...

Toen kwam net op tijd de verloskundige binnen en werd onze dochter in het bevallingsbad geboren. Daphne was de rust zelve en werd liefdevol ontvangen."

Miranda

4. EPI-NO OFTEWEL GEEN KNIP

Bijzonder hulpmiddel

Sommige vrouwen gebruiken ter voorbereiding op de bevalling de Epi-no. Epi betekent knip, no betekent nee. Geen knip dus.

De Epi-no wordt de laatste weken van de zwangerschap gebruikt om de persfase te oefenen. Stapsgewijs ga je je bekkenbodem rekken. Je gaat voelen en leren herkennen wat er in je lichaam gebeurt op het moment dat je je kindje naar buiten perst. Dit kan veel zelfvertrouwen geven.



De Epi-no wordt voor en na de bevalling gebruikt om je bekkenbodemspieren te trainen. Een goed getrainde spier is beter doorbloed, soepeler, loopt minder snel blessures op en herstelt sneller. De Epi-no is dus een mogelijkheid om je zowel fysiek als geestelijk voor te bereiden op dit laatste stukje van de bevalling.

Natascha, één van mijn doulacliënten, zegt hierover het volgende:



Ik heb helemaal geen problemen gehad om hem naar buiten te persen

Ik was mij heel bewust van de persfase. Het moment dat mijn zoontje kwam, kon ik hem heel duidelijk naar beneden ademen. Ik had alle zekerheid dat hij kon komen en dat het bij mij niet persé extra pijn hoefde te veroorzaken. Door mijn training met de Epi-no kon ik heel rustig blijven en wist ik; hier moet ik rustig blijven, mijn lichaam laten wennen aan de rekking en dan komt ie wel. Daardoor was het extra bijzonder. Ik ben helemaal niet ingescheurd, geen wondjes.

Natascha

5. ONTSPAN JE BEKKENBODEM

Maak ruime doorgang voor je kindje

Je kan allerlei oefeningen hebben gedaan. Je kan bezig zijn geweest met rekken, beweeglijkheid vergroten en spierkracht trainen. Toch zal het gewenste effect uitblijven als jij je bekkenbodem tijdens de bevalling niet kan ontspannen. Een gespannen spier is niet soepel, veert niet mee, geeft weerstand en heeft dus grotere kans op inscheuren.

Hindernissen om te ontspannen

Al die keren dat je naar het toilet moet om te plassen (en tijdens de zwangerschap is dat vaak) kan je gebruiken om te leren voelen hoe je bewust je bekkenbodem ontspant.

Hindernissen zijn:

- a. Je plast automatisch. Je hebt geen idee wat je met je bekkenbodemspieren doet als je plast en dus ben je helemaal niet bewust hoe je je bekkenbodem ontspant.
- b. Je bent mogelijk iemand die tijdens het plassen flink druk zet. Je dwingt je plas naar buiten om zo snel mogelijk klaar te zijn. Zo forceer je je bekkenbodem in plaats van hem te ontspannen en je plas te laten lopen.

Leren voelen hoe je je bekkenbodem ontspant

Ga rechtop zitten (met de uitgang van de urinebuis recht boven het toilet) en laat je plas lopen als die komt. Wat kan helpen, is dat je tijdens het plassen rustig uitademt met ontspannen lippen en je mond iets open. Laat gaan in plaats van dwingen. Je kan ook de kraan zachtjes laten lopen. Ga met je aandacht naar je bekkenbodem en probeer te voelen hoe je de spieren van je bekkenbodem ontspant. Of je ze als het ware wat naar beneden, naar buiten kan laten zakken tijdens het plassen. Oefen vervolgens het ontspannen van je bekkenbodem door de dag heen zonder te plassen.

Als je het niet kan voelen

Kan je het moeilijk voelen? Stop een keer halverwege het plassen en voel hoe dan je bekkenbodem aanspant. Voel vervolgens hoe je bekkenbodem ontspant als je verder plast. Doe dit 1 of 2 keer, maar niet vaker. Plassen is namelijk een reflex en het is belangrijk om goed uit te plassen. Plas je niet goed uit dan loop je kans op een blaasontsteking. Als je nu gevoeld hebt welke spieren je aanspant en welke je ontspant kan je het nogmaals proberen zonder te stoppen met plassen.

Hoe werkt het tijdens de bevalling?

Als jij geleerd hebt hoe je je bekkenbodem kan ontspannen, kan je na elke wee met je aandacht naar je bekkenbodem gaan en deze bewust loslaten terwijl je goed uitademt. Als jij tijdens je zwangerschap regelmatig geoefend hebt om met de ademhaling je bekkenbodem te ontspannen, dan weet je lichaam wat te doen en gebeurt dit tijdens de bevalling deels bewust, maar voor een stukje ook automatisch!

Malua leerde me dat ontspanning “the way to go” is

De verloskundige voelde tijdens de laatste controle dat hij wel circa 4 kilo woog! Toen ik Malua vertelde dat ons zoontje aan de zware kant was gaf ze onder andere aan dat ontspanning ‘the way to go’ is.

Tijdens de zwangerschap probeerde ik elke keer te ontspannen; als ik in bed lag, als ik zat en op een gegeven moment was het ook een hele fijne manier om te ontspannen wanneer ik me onzeker voelde over de bevalling.

Onze zoon kwam ter wereld na 8.5 uur weeën en 1.5 uur persen. Hij woog uiteindelijk 4,540 kilogram! Ik had twee kleine scheurtjes en kreeg maar vier hechtingen, waarvan er maar twee echt nodig waren. Deze waren er overigens met 5 dagen al weer uit en alles schijnt prachtig geheeld te zijn.

Ik heb mede dankzij de adviezen van Malua toch wel een erg mooie bevalling gehad en Ik hoop dat andere vrouwen die in eenzelfde situatie zitten weten dat een zware baby geen moeilijke bevalling hoeft te betekenen.

Aurora



6. PERINEUMMASSAGE

Maak je perineum soepel en meegevend

Je perineum is het gedeelte tussen de vagina en de anus: het minst doorbloede en meest kwetsbare deel van je bekkenbodem waar inscheuren het meeste voorkomt.

Waarschijnlijk masseer je al je buik. Heerlijk om te doen en daarbij je kindje onder je handen te voelen. Behalve je buik is het zinvol ook je perineum te masseren.

Massage heeft als doel weefsels beter te doorbloeden, soepeler en veerkrachtiger te maken. Net wat je perineum nodig heeft bij de bevalling. Meeveren in plaats van inscheuren op het moment dat het hoofdje geboren wordt en je mogelijk een scherp brandende rekpijn gaat voelen.

Er is speciale perineum massageolie te koop bij de drogist, die erg prettig is en ook een handleiding bevat. Een andere mogelijkheid is een zuivere olijfolie of amandelolie te gebruiken.



Er is nog een reden deze massage te overwegen. Straks bij de geboorte word je getoucheerd. Dat betekent dat een vreemd iemand met de vingers in jouw vagina gaat om te voelen hoever de ontsluiting is. Onbekenden gaan ook naar je bekkenbodem kijken, bijvoorbeeld om de juiste instructies te geven zodat jij niet inscheurt. Onbekenden gaan dus kijken en voelen bij jouw intieme delen. Ben jij gewend om dat bij jezelf te doen? Als je niet zo gewend bent om dit gebied van je lichaam bewust aan te raken, is dit het moment dat je misschien de stap kunt zetten om dat wel te doen. Jezelf aanraken en eventueel bekijken. Het is tenslotte jouw lichaam. Als jij vertrouwd bent met jouw bekkenbodem dan is het wat gemakkelijker om te ontspannen als een vreemde je in dat gebied aanraakt of bekijkt. Een ontspannen bekkenbodem laat gemakkelijker je kindje door en geeft minder kans op schade.

Ik herinnerde me dat Malua zei dat ik een brandende pijn kon gaan voelen

Op een gegeven moment voelde ik een bijtende en brandende pijn. Ik herinnerde me dat Malua had gezegd dat dit kon gebeuren.

De verloskundige zei me dat ze precies zou vertellen wanneer ik moest persen en wanneer niet. Dat ging heel goed en toen ik dacht: 'Hoe lang nog?' was ze er ineens! Ik had alleen maar een klein schaafwondje. Uitzonderlijk voor een eerste kind. Het persen had ook maar 18 minuten geduurd.

Lisa

7. WET VAN DE SFINCTERS

Wat je voor de bevalling móet weten over je kringspieren

Waar we in onze medische wereld nauwelijks rekening mee houden, is de wet van de sfincters, die Ina May zo mooi beschrijft in haar boek “Guide to Childbirth”.

De wet van de kringspieren om onze vagina en anus.

Je bekkenbodem gaat automatisch op slot

Wat gebeurt er als je op het toilet zit en je hoort iemand langslopen? Of je bent aan het vrijen en je hoort iemand op de gang? In de meeste gevallen zal je bekkenbodem zich afsluiten. Dat gebeurt automatisch. Je gaat op slot, want het voelt niet meer veilig. Daarna duurt het weer even voor je dezelfde mate van ontspanning of overgave hebt bereikt.

Het is nodig vochtig en zacht te worden voor de geboorte van je kind

Tijdens de geboorte speelt hetzelfde proces als bij het vrijen. Als je je kan overgeven, ontspant je bekkenbodem en worden de spieren en alle weefsels vochtig en zacht. De overgave die nodig is dat een man bij een vrouw naar binnen kan gaan, is ook nodig om je kindje naar buiten te laten komen. Een ontspannen bekkenbodem geeft ruimte aan je kindje en zal jou tijdens de persfase de grootste kans geven om ongeschonden te blijven.

Verstorende factoren

Waardoor gaat bij een bevalling de bekkenbodem op slot? Wat zijn verstorende factoren tijdens de bevalling? Verstorende factoren zijn onder andere toucheren. Stagiaires die meekomen. Geluiden die je afleiden. Medische begeleiding die komt en gaat. Een volgende shift van nieuwe onbekende mensen.

Deze factoren maken het jou niet gemakkelijk om in overgave de weeën hun werk te laten doen. Om geconcentreerd op jezelf te blijven en je bekkenbodem te ontspannen.

Wat je er aan kan doen

Verschillende factoren kan je beïnvloeden door ze op te nemen in je geboorteplan.

Zo kan je aangeven dat je graag zo min mogelijk getoucheerd wordt en wat je wensen zijn omtrent stagiaires bij jouw bevalling. Je kan daarnaast zorgen voor continue begeleiding.

Deze bevalling is zeker ook door de aanwezigheid van Malua iets bijzonders geworden

Bij de bevalling zocht en vond ik bij Malua de neutrale, kalme en liefdevolle ondersteuning waar ik zo behoefte aan had. Daar waar ze nodig was was ze er, daar waar ik ruimte nodig had deed ze een stap opzij. Haar aanwezigheid heeft grote betekenis gehad voor mij en mijn man. Intuïtief voelde ze mijn behoeftes aan en speelde hierop in. Deze bevalling is een herinnering die ik mijn hele leven lang zal koesteren. Mijn dank hiervoor is zeer groot.

Filiz

Jullie gaan zelf de bevalling doen, maar waarom alleen?

Het is zo zinvol om te overwegen of je continue begeleiding wilt naast de medische begeleiding die komt en gaat en die met meerdere bevallingen tegelijk bezig is. Eén vertrouwd gezicht, alleen betrokken tot jullie, die blijft tot je kind er is. Zeker bij een eerste kindje waar je beiden geen ervaring hebt en veel alleen zult zijn en je wellicht onzekerheden en angsten tegenkomt. Door alle eeuwen heen zijn er altijd ervaren vrouwen bij bevallingen geweest om het geboorteproces te ondersteunen. Het is inmiddels ook wetenschappelijk aangetoond dat de rust die dit brengt de duur van de bevalling tot wel 25% bekort en voor aanmerkelijk minder medische ingrepen zorgt.

Malua helpt om de geboorte vanuit je eigen kracht te doen

Malua heeft de geboortes van alle drie onze kinderen begeleid. Het waren stuk voor stuk bijzondere bevallingen en het gebeurde alle drie de keren probleemloos thuis. Na de geboorte van onze eerste twee kinderen kreeg ik twee kleine hechtingen, na de geboorte van Norah helemaal niks. Dat was een leuke bijkomstige verrassing. Malua let op wat je belangrijk vindt en helpt daar waar nodig om het jou zelf te laten doen vanuit je eigen kracht. Ze geeft je partner ook de rol die hij graag wil en helpt zo alle betrokkenen gefocust te zijn op de welkomst van jullie kind. Bedankt Malua!

Marie-Anne



Ben je op zoek bent naar professionele ondersteuning en vraag je je af wat ik voor je kan betekenen? Vraag dan nu een gratis Welkomstgesprek aan.

➤ [Welkomstgesprek](#)

Mijn achtergrond

Ik ben van huis uit fysiotherapeute en heb jarenlang zwangerschaps cursussen gegeven. In 2006 ben ik opgeleid in de eerste groep doula's in Nederland. Daarna heb ik vele (bij)scholingen gevolgd en ben ik docent geworden aan de doula-opleiding. Maar het allerbelangrijkste wat ik je te bieden heb, is mijn passie rond zwangerschap en geboorte. Kleine dingen kunnen bij een bevalling zo'n groot verschil maken. Net een andere houding aannemen, de warme hand van je partner precies op de plek waar jij het nodig hebt, op onzekere momenten je vertrouwen hervinden en als je tegen je partner wilt leunen en tegelijkertijd tegendruk voor je pijnlijke rugweeën kan je vertrouwen op mijn handen. Ik stem mij af op wat nodig is, waardoor jij en jullie optimaal van je eigen kracht gebruik kunnen maken. Zo wordt het een geboorte waar je jaarlijks met vreugde en een goed gevoel naar terugkijkt. Wil jij ook die ervaring, passie en deskundigheid bij je bevalling? Of heb je er vragen over? Meld je dan aan; ik ontmoet je graag voor een vrijblijvend Welkomstgesprek. Wie weet tot gauw!

➤ [Welkomstgesprek](#)

Warme groet, Malua.