



Geboorteplan informatie

Standaard zorg

De volgende dingen zien wij als standaard zorg, tenzij de situatie dit niet toelaat. Mocht dit zo zijn, dan zullen we dit altijd met jullie bespreken:

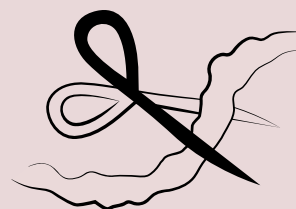
Bewegingsvrijheid,
verschillende
houdingen



Alleen op
indicatie
een knip



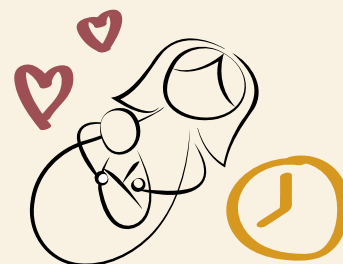
Uitkloppen van de navelstreng, partner
mag deze doorknippen indien gewenst



Overleg en uitleg over de situatie en
eventuele vervolgstappen



Gouden uur,
eerste uur na de
geboorte baby
huid-op-huid



Hormonale basis van de bevalling

Als je weet hoe en welke hormonen een rol spelen bij de bevalling, kun je hier ook op inspelen. Daarom geven we een korte uitleg van de hormonale basis van de bevalling.

Oxytocine is het hormoon dat zorgt dat de baarmoeder samentrekt en er krampen/weeën ontstaan. Oxytocine wordt ook wel het liefdeshormoon genoemd omdat dit hormoon vrijkomt wanneer je ontspannen bent en je je veilig en geliefd voelt. Als je rust en vertrouwen ervaart in jezelf en je omgeving, stimuleert dat de aanmaak van oxytocine. Dat helpt om effectieve weeën te krijgen. Deze weeën heb je nodig voor de ontsluiting. Je kunt hierop inspelen door bijvoorbeeld een ondersteunende (geboorte)partner bij je te hebben en een vertrouwde omgeving te creëren, met eventueel rustgevende muziek of een fijn geurtje.

In reactie op de pijn van de weeën maakt je lichaam een natuurlijke pijnstiller aan: het hormoon endorfine. Dit is een morfine-achtige stof die de pijn onderdrukt, stress verlaagt en zorgt dat je een beetje in je eigen "cocon"/bubbel raakt. Hierdoor kun je de pijn beter opvangen en rust en vertrouwen houden, wat er samen weer voor zorgt dat de oxytocine goed blijft stromen en de bevalling kan vorderen!

Het stresshormoon, adrenaline, remt oxytocine-afgifte en belemmert het geboorteproces. Probeer de dingen die je stress of onrust geven dus zoveel mogelijk te vermijden. Als je merkt dat je spanning hebt door bijvoorbeeld een gedachte of iets anders, bespreek dat dan met ons. We kunnen dan samen kijken wat jou helpt om weer rust en vertrouwen te vinden.

