

Verklarende woordenlijst en register

Aarden, blz. 169 en verder

Het verstevigen van het contact van je lichaam met de aarde waardoor je je lichaam duidelijker voelt.

Acupressuur, blz. 101, 188

Acupressuur is onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde waarbij met meridianen (energiebanen) en drukpunten (gebieden die langs meridianen liggen) gewerkt wordt.

Affirmatie, blz. 188, 282, 284, 287-288

Een bevestiging, bekrachtiging of beaming van hoe je je voelt of hoe je je wilt voelen.

AIOS, blz. 437

Arts in opleiding tot (medisch) specialist

Angst-Spanning-Pijnspiraal, blz. 37, 104, 220, 276

Kettingreactie waarbij negatieve interne factoren elkaar versterken.

Antenataal kolven, blz. 143

Kolven tijdens de zwangerschap om de baby kort na de geboorte met moedermelk te kunnen voeden, bijvoorbeeld na een geboorte met een keizersnede.

Apgarscore, blz. 33, 342

Test waarmee een snelle indruk van de algemene toestand van een pasgeboren baby verkregen wordt. De test is in 1952 ontwikkeld door dr. Virginia Apgar. De test wordt na één minuut, vijf minuten en tien minuten door de verloskundige, gynaecoloog of kinderarts afgenomen en geeft inzicht in de conditie van de baby op vijf vitale criteria: ademhaling, pols- en hartslag, spiertonus, kleur van de huid en reactie op prikkels.

Autonome zenuwstelsel, blz. 194, 378

Dat deel van het zenuwstelsel dat een groot aantal onbewuste functies en processen zoals ademhaling, hartslag, bloeddruk en spijsvertering reguleert.

Baarkruk, blz. 138, 140, 150

Een hulpmiddel om gedurende de uitdrijvingsfase op te zitten zodat de vrouw een verticale positie heeft bij het persen. Een baarkruk is altijd laag omdat de barende dan in een soort hurkhouding zit en dit de bekkenuitgang (het vlak gevormd door het staartbotje, de zitbeenknobbels en de onderrand van de symfyse, de kraakbeenverbinding tussen de twee delen van het schaambot) vergroot.

Baarstoel,

Zie baarkruk.

Babypsychotherapeut, blz. 379

Psychotherapeuten die zich bezighouden met emotionele problemen die hun oorsprong vinden in de vroege kindertijd: het prenatale leven en de geboorte.

Baringshouding, blz. 330

Houding die je aanneemt tijdens de bevalling. Meestal verander je in het verloop van je bevalling meerdere keren van houding. De houdingen die je aanneemt hebben gevolgen voor de beweeglijkheid van je bekken en zijn daarmee van invloed op de snelheid en het gemak waarmee je baby geboren wordt. Een andere factor die een rol speelt bij de houding waarin je bevalt, is de zwaartekracht: bij een verticale houding heeft deze een positieve invloed, bij een houding waarbij de vrouw op haar rug ligt, wordt de baby tegen de zwaartekracht in geboren.

Baringskanaal, blz. 31, 135, 294

Het baringskanaal bestaat uit een benig deel (de botten van het bekken) en een week deel (de baarmoedermond, vagina en bekkenbodem).

Ballon, ballonnetje of ballonkatheter, blz. 408, 424

Een ballonnetje, officieel een ballonkatheter, kan worden gebruikt om de bevalling in gang te zetten. Een dun slangetje (katheter) wordt ingebracht in de baarmoeder, tussen de vliezen en de binnenkant van de baarmoedermond. Aan de top van het slangetje wordt een ballonnetje met water gevuld waardoor er druk op de baarmoedermond komt en deze opengaat. Als de baarmoedermond wat geopend is, valt het ballonnetje eruit.

Basis, blz. 259

Begrip uit de haptonomie, de basis is het deel van je lichaam waar je lichamelijke en emotionele zwaartepunt samenvallen. Het is het gebied van je bekken en je bekkenbodem. Bij angst en stress zijn we geneigd uit de basis weg te gaan waarbij de bekkenbodemspieren aanspannen.

Basisbevestigend dragen, blz. 363

Zie basis. Bij basisbevestigend dragen wordt dit gebied ondersteund.

Beensteunen, blz. 307

Beensteunen zijn onderdeel van een ziekenhuisbed op de verloskamer, ze steunen de onderbenen van de barendende vrouw wanneer zij in een (half)liggende positie perst.

Beenweeën, blz. 251, 270, 329

De baarmoeder trekt samen maar de pijn straalt uit naar de bovenbenen. Vergelijk het met menstruatiepijn, deze wordt door sommige vrouwen ook in de benen gevoeld.

Bekken, blz. 161, 237, 258

Het bekken bestaat uit verschillende botstukken die onderling met elkaar verbonden zijn; tijdens je zwangerschap worden de verbindingen tussen de verschillende botstukken weker. Hierdoor komt er meer ruimte om je baby geboren te laten worden. De houdingen die je aanneemt hebben gevolgen voor de beweeglijkheid van je bekken, zo kan je heiligbeen niet goed achterwaarts bewegen als je op je rug ligt.

Bekkenbodem, blz. 168, 237-240, 259, 356-357

De bekkenbodem ligt aan de onderkant van het bekken, bestaat uit een aantal spieren en bindweefsel en bevat bij een vrouw drie doorgangen: de plasbuis, vagina en anus.

Beugels,

Zie beensteunen.

Beval- of geboortecentrum, blz. 44

Centrum waar je in een huiselijkere sfeer poliklinisch kunt bevallen. Een bevalcentrum kan in een apart deel van een ziekenhuis gehuisvest zijn maar ook op

zichzelf staan. Ook de combinatie met een kraamhotel waar moeder, baby en partner een deel van de kraamtijd doorbrengen is mogelijk.

Bevalcoach,

Zie doula.

Bevalhouding,

Zie baringshouding.

Bijstimulatie, blz. 136, 141, 332

Het toedienen van synthetische oxytocine (ook wee-opwekkers genoemd) door middel van een infuus waardoor de weeën krachtiger worden. Synthetische oxytocine heeft een andere werking dan natuurlijke oxytocine omdat het de hersenen van moeder en kind niet bereikt.

Bodyscan, blz. 158, 163, 164, 236, 255–257

Bij het doen van de bodyscan richt je bewust je aandacht op je lichaam. Het is oefening en middel ineen.

Bowentherapie, blz. 379, blz. 187, blz. 188

Bowentherapie is een zachte, manuele therapie waarbij bindweefsel (fascie) in beweging wordt gezet zodat de balans tussen spanning en ontspanning zich kan herstellen.

Borstvoedingskussen, blz. 153, 208

U-vormig kussen dat gebruikt wordt om de arm van de moeder en de baby te ondersteunen tijdens het voeden. Tijdens de zwangerschap en bevalling wordt het – in zijligging – tussen de knieën gelegd of gebruikt als steuntje voor de buik. Bij het zitten op de knieën tijdens de bevalling, kan het in de knieholtes gelegd worden, zie blz. 248.

Breken van de vliezen, blz. 134–135

De vliezen kunnen spontaan breken, je voelt dan vruchtwater lopen of tussen je benen druppelen. Je vliezen kunnen ook op voorstel van je zorgverlener gebroken worden, hier moet een duidelijke aanleiding toe zijn. Het gebeurt met een soort kleine botte haaknaald. Omdat er geen zenuwen in de vliezen lopen, is dit pijnloos.

Bucketseat, blz. 185

Lees op blz. 185 de omschrijving.

Buikgeboorte, blz. 64, 353

Lees op blz. 64 de omschrijving.

Caseload-verloskundige, blz. 85

Caseload-verloskundigen kiezen ervoor minder cliënten te begeleiden en werken in een solo- of duopraktijk. Hierdoor hebben ze een intensiever en per-

soonlijker contact met hun cliënten, langere consulten en thuisconsulten, zijn ze 24/7 beschikbaar voor bevallingen en bieden ze continuïteit van zorg. Ze hebben meestal een eigen visie op zorg waarbij de autonomie van de zwangere centraal staat. Er kan overlap zijn met holistisch werkende verloskundigen.

Caesarean, blz. 151

Ook C-section of caesarean delivery, keizersnede.

Child's pose, blz. 222

Geknieelde yogahouding waarbij de billen op de hielen rusten. De grote tenen raken elkaar, de knieën zijn zo veel gespreid dat er net voldoende ruimte is voor de zwangere buik. Het bovenlichaam rust voorover waarbij de handen het hoofd kunnen steunen. Hulpmiddelen als een kussen kunnen nodig zijn.

Continuïteit van zorg, blz. 84-85, 301-302

Hiermee wordt de constante aanwezigheid van een en dezelfde persoon bedoeld. In vroegere tijden was het heel gewoon dat de vroedvrouw van het dorp van het begin tot het einde bij de barende bleef. Soms wat meer op de achtergrond, bijvoorbeeld in een andere kamer, maar steeds beschikbaar om er te zijn als het nodig was. Doordat tegenwoordig in kortere diensten gewerkt wordt, is de kans groter dat je tijdens de bevalling meerdere gezichten ziet. Door een doula in te schakelen, ben je zeker van continuïteit van zorg: zij blijft bij je tot je kind geboren is.

Cordring, blz. 34, 68, 153, 333, 344

Alternatief voor de navelklem.

Cortisol, blz. 22

Hormoon dat in de bijnierschors gemaakt wordt en vrijkomt bij stress.

Craniosacraaltherapie, blz. 379

Een zachte manuele therapie.

Ctg, hartfilmpje, blz. 64, 91, 126-128, 134, 331

De afkorting ctg staat voor cardiotocografie, ook hartfilmpje genoemd. Gedurende langere tijd, meestal minimaal vijfenveertig minuten, wordt de hartslag van de baby weergegeven op een beeldscherm om zo geobserveerd te kunnen worden door je zorgverleners.

Diastase, blz. 14, 377, 440

Het uiteenwijken van de rechte buikspieren door de groei van de buik tijdens de zwangerschap. Vanaf de onderkant van het borstbeen tot de bovenrand van het schaambot loopt een bindweefselpeesplaat die de buikspieren met elkaar verbindt. Door de groei van de buik wordt de bindweefselpeesplaat breder en wijken de rechte buikspieren.

Diepe druk, blz. 363

Stevigere aanraking over een groter lichaamsoppervlak met een kalmerend effect.

Doorleiden,

Zie bijstimulatie.

Doptone, blz. 62, 91, 127

Een apparaat dat met behulp van continue geluidsgolven de harttonen van de ongeboren baby laat horen, zie ook fetoscoop.

Doula, blz. 73, 85, 151, 301-302

Een doula is een zwangerschaps-, geboorte- of bevalcoach. Ze ondersteunt de aanstaande ouders op een niet-medische manier tijdens de bevalling en is er vanaf het begin tot aan het einde bij. Daardoor biedt zij continuïteit van zorg.

Dwarsligging, Zie ligging.**Ecg, blz. 64**

Elektrocardiogram, een apparaat waarmee de elektrische activiteit van het hart geregistreerd kan worden.

EFT, blz. 379

Emotional freedom techniques, een therapie die verstoringen in het energiesysteem opheft en onder meer ingezet kan worden na een traumatiserende bevalling of bij angst voor de bevalling.

EMDR, blz. 379

Eye movement desensitization and reprocessing is een therapeutische behandelwijze die onder andere gebruikt wordt na een traumatiserende bevalling. Door het maken van oogbewegingen worden de hersenen opnieuw geprogrammeerd.

Epiduraal,

Zie ruggenprik.

Epi-no, blz. 187, 222

Een Epi-no is een hulpmiddel dat gedurende de laatste weken van de zwangerschap, gebruikt wordt om de bekkenbodem, vagina en het perineum voor te bereiden op de geboorte van de baby met als doel inscheuren te voorkomen. Het bestaat uit een 'ballonnetje' van kunststof waaraan een slang verbonden is met een handpompje. Het 'ballonnetje' wordt deels ingebracht in de vagina, waarna bekkenbodemoefeningen gedaan kunnen worden. Aan het ballonnetje zit een slang en een pompje zodat er, in de loop van de weken waarin geoefend wordt, meer lucht ingepompt kan worden. Aan het eind van

een oefensessie wordt het ballonnetje naar buiten geduwd, een gevoel dat gelijkenis vertoont met het geboren worden van het hoofdje van je kind.

Episiotomie of epi,

Zie knip.

Evidence Based Practice, EBP, blz. 122

De uitvoering van handelingen die gebaseerd zijn op de beste beschikbare informatie over doelmatigheid en doeltreffendheid.

Eerstelijnszorg, blz. 42

De zorg voor gezonde zwangere vrouwen waarbij de zwangerschap zonder bijzonderheden verloopt. Deze zorg wordt geboden door eerstelijnsverloskundigen met een eigen praktijk of door klinisch verloskundigen die in een ziekenhuis werken.

Fetoscoop, blz. 64

Een apparaat waarmee de harttonen van de ongeboren baby beluisterd kunnen worden, vaak gemaakt van hout; wordt ook wel houten toeter genoemd.

Foetus, blz. 60, 62

De ongeboren baby vanaf een zwangerschapsduur van 11 weken tot aan de geboorte.

Foetale nood,

Toestand van het ongeboren kind waarbij het te weinig zuurstof krijgt.

Fysiologische baring, blz. 442

Een bevalling waarbij geen of weinig gebruik wordt gemaakt van medische interventies of technologie. Een fysiologische baring wordt ook een gewone of normale baring genoemd, maar wereldwijd bestaan er verschillende ideeën over wat gewoon is. Een baring die afwijkend is van het gewone, het tegengestelde van een fysiologische baring, is een pathologische baring. Over het precieze verschil tussen een fysiologische baring en een pathologische bestaat geen consensus.

Geboortebal,

Zie zitbal.

Geboortecentrum,

Zie bevalcentrum.

Geboortekanaal,

Zie baringskanaal.

Gentle sectio, ook gentle c-section of gentle cesarean, blz. 65, 143, 341

Ook kindvriendelijke, gezinsvriendelijke of natuurlijke keizersnede genoemd; een keizersnede waarbij het fysiologische beval- en geboorteproces wordt nagebootst, onder meer door de baby langzaam geboren te laten worden (als bij een vaginale geboorte) en door direct na de geboorte te zorgen voor langdurig huid-op-huidcontact tussen moeder en baby.

Gezinsvriendelijke keizersnede,

Zie gentle sectio.

Groene cirkel, blz. 78

Situatie waarbij externe en interne factoren zichzelf en elkaar negatief versterken. Deze factoren hebben een gunstige invloed op het verloop van de bevalling. Wanneer de barende vrouw 'in de groene cirkel is' ervaart zij niet meer pijn dan inherent aan het baringsproces is. Een aantal vrouwen ervaart zelfs geen of nauwelijks pijn. Tegengestelde van de rode cirkel.

Harttonen, blz. 64, 127

De geluiden die het hart van de ongeboren baby maakt.

Hechtingsplan, blz. 67, 186

Plan waarin een goede start voor de baby centraal staat.

Holistisch werkende vroedvrouw, blz. 145

Een verloskundige die zorg aanbiedt vanuit een ruimer perspectief door – naast medische aspecten – ook ruimschoots aandacht te geven aan psychische, mentale, relationele, spirituele en sociale aspecten. Holistisch werkende vroedvrouwen komen vaak een of meerdere keren bij de zwangere thuis (thuisconsult), ruimen meer tijd in per consult en bieden vaak aanvullende diensten zoals het geven van massages, het werken met acupunctuurpunten of met een rebozo. Door hun werkwijze bieden ze zeer persoonlijke zorg met een vertrouwensrelatie als basis. Er is overlap met caseload-verloskundigen.

Hoofdligging,

Zie ligging.

Hormoon, blz. 22–23

Boodschapperstof, stof die door een klier gemaakt en afgestaan wordt en via het bloed naar organen getransporteerd wordt om de werking van die organen te beïnvloeden. Bijvoorbeeld: de hypofyse is een klier in de hersenen die de baarmoeder doet samentrekken onder invloed van het hormoon oxytocine. Adrenaline is een hormoon dat door de bijnieren gemaakt wordt en onder meer zorgt voor verhoging van de hartslag en ademhaling, alertheid en toevoer van glucose naar de spieren.

Hypnotherapie, blz. 187

Hypnotherapie is een therapie waarbij de cliënt door middel van verbale communicatie in trance wordt gebracht.

IMH, blz. 438

Infant Mental Health

Indaling, blz. 124, 321

Aan het eind van de zwangerschap komt de ongeboren baby dieper in het bekken te liggen. Hiervoor zijn verschillende gradaties die door de zorgverleners genoteerd worden op de zwangerschapskaart. De meeste eerste baby's dalen ongeveer rond de zesendertigste week van de zwangerschap in, volgende baby's dalen vaak pas tijdens de bevalling in. Dit komt doordat de buikwand van de moeder door de eerdere zwangerschap ruimer is geworden; een eerste baby zoekt de ruimte in het bekken op, een volgende baby benut de ruimere buik.

Informed consent, blz. 40, 140, 303

De zorgverlener is verplicht de patiënt goed te informeren alvorens een onderzoek of (be)handeling uit te voeren en moet toestemming vragen om het onderzoek of de (be)handeling uit te mogen voeren.

Inleiden, blz. 136, 188

Bij inleiden wordt een infuus gebruikt met synthetische oxytocine (wee-opwekkers) die door de farmaceutische industrie gemaakt wordt.

Als de baarmoedermond nog lang en stug is, kan voorafgaand aan een inleiding, een ballonnetje of een gel met kunstmatige prostaglandine aangebracht worden. Beide laatste hebben tot doel om de baarmoedermond zacht te laten worden (verweken) en kort te laten worden (verstrijken). Ook het nemen van orale tabletten is mogelijk.

Insturen, blz. 42

Wanneer een eerstelijnsverloskundige haar cliënt doorverwijst naar de tweedelijnszorg wordt dit insturen genoemd. Daarbij wordt de zorg overgedragen.

I.o., blz. 439

in opleiding

Kamillosan Oplossing, blz. 323, 353, 358

Dit is een oplossing met kamille die te koop is bij de meeste drogisten of apotheken. Het werkt verzachtend en ontsmettend en kan in een bidon gedaan worden om tijdens de toiletgang mee te spoelen.

Keizersnede, blz. 64–66, 141–142

Geboorte waarbij de baby langs operatieve weg en via de buikwand geboren wordt.

Kindvriendelijke keizersnede,

Zie gentle sectio.

Klinisch verloskundige, blz. 42, 44

Een klinisch verloskundige werkt in een kliniek/ziekenhuis en verleent daar de zorg aan zwangere en barende vrouwen. Ze kan zowel eerstelijns- als tweedeelijnsbevallingen begeleiden.

Knip of episiotomie, blz. 135

Bij het zetten van een knip worden de vaginawand, spieren en huid van de barende vrouw ingeknipt om zo meer ruimte voor de baby te maken. De vrouw moet hier uiteraard toestemming voor geven en haar bekkenbodem wordt verdoofd voordat de knip gezet wordt. Het zetten van een knip gebeurt pas in het laatste stadium van de uitdrijvingsfase.

Kraamassage, blz. 359

Massage in de eerste week na de bevalling, bij de kraamvrouw thuis.

Kraamplan, blz. 67–68

Een plan waarin je aangeeft wat je belangrijk vindt voor de eerste week na de geboorte van je baby.

Kunstverlossing,

Geboorte met een keizersnede, vacuümpomp of tangverlossing. Dit laatste komt bijna niet meer voor.

Lachgas, blz. 98, 140

Middel dat tijdens de ontsluitingsfase kan worden ingezet voor pijnbestrijding. Het heeft geen nadelig effect op de baby en heeft geen invloed op de kracht en frequentie van de weeën. Je bent wel aan bed gebonden. Het geeft een ontspannen gevoel en je kunt er uitgelaten van worden. Tijdens de persfase wordt het niet gebruikt, dan is concentratie nodig. Je houdt een kapje voor je neus en ademt het lachgas in.

Lactatiekundigen, blz. 142

Een specialist op het gebied van lactatie (melkproductie) en het geven van borstvoeding. Lactatiekundigen geven informatie, veelal tijdens een groepsconsult of voorlichting en bieden persoonlijke begeleiding en hulp bij het geven van borstvoeding.

Leidraad verloskundige zorg buiten de richtlijnen, blz. 43

Een leidraad voor zorgverleners in het geval de zwangere een andere begeleiding wil dan aanbevolen wordt.

Ligging, blz. 187

Veruit de meerderheid van de baby's ligt tegen de tijd dat ze geboren worden

met hun hoofd naar beneden, in hoofdligging. Een klein deel van de baby's ligt met de billen naar beneden, afhankelijk van de positie van de voeten en benen noemen we dit een onvolkomen, half onvolkomen, volkomen stuitligging of voetligging. Een nog kleiner deel van de baby's ligt dwars in de buik, een dwarsligging genoemd. Bij een dwarsligging is een vaginale baring niet mogelijk.

Lotusbevalling,

Zie lotusgeboorte.

Lotusgeboorte, blz. 34, 343

Geboorte waarbij de navelstreng pas wordt doorgesneden nadat de placenta geboren is (halve lotus) of waarbij deze niet wordt doorgesneden waardoor de baby, navelstreng en placenta gedurende langere tijd verbonden blijven. De placenta wordt op een speciale manier behandeld, de navelstreng droogt in en breekt vanzelf af.

MAC, blz. 65

Mother Assisted C-section, keizersnede waarbij de moeder haar kind zelf uit de buik tilt.

Mantra, blz. 211 en verder, 287

In de context van dit boek wordt met een mantra een woord of korte zin bedoeld die je als barende in jezelf of hardop kunt herhalen ter aanmoediging en bemoediging van jezelf.

Meditatiekussentje, blz. 209, 217

Een rond en stevig kussentje, meestal ongeveer vijftien centimeter hoog. Dit kussentje zorgt dat je gemakkelijker rechtop kan zitten als je in kleermakerszit zit of met je benen als een wiebertje (voetzolen tegen elkaar, knieën vallen vanzelf naar buiten) zit.

Moederkoek,

Zie placenta.

Moxatherapie, blz. 187

Is een onderdeel van acupunctuur. Bij de behandeling wordt een moxastick (een soort grote sigaar) vlak bij acupunctuurpunten gebruikt. Moxatherapie is vooral bekend als middel om de ongeboren baby van stuitligging naar hoofdligging te laten draaien.

Natuurlijke keizersnede,

Zie gentle sectio.

Neurotransmitter, blz. 22

Boodschapperstof in de hersenen.

N.p., blz. 14, 435, 438, 440

Niet praktiserend.

Oestrogeen, blz. 22

Vrouwelijk geslachtshormoon.

Osteopaat, blz. 379

Zachte manuele therapie.

Overtijd, blz. 73

Een zwangerschapsduur van 42 weken of langer wordt 'overtijd' genoemd, dat is dus vanaf twee weken na je uitgerekende datum.

Oxytocine, blz. 22–23, 76–84, 93, 173

Oxytocine is een hormoon en een neurotransmitter ineen. Het is het hormoon dat tijdens de bevalling de baarmoeder laat samentrekken en daarmee zorgt voor weeën. Tijdens de baring produceren moeder en kind dit allebei. Als neurotransmitter speelt het in de hersenen een centrale rol bij de mate van binding tussen moeder en baby en het wordt om die reden ook het knuffelhormoon genoemd. Omdat het ook een grote rol speelt bij seksualiteit wordt het ook het liefdeshormoon genoemd.

Perineum, blz. 134, 150, 222

De weefselbrug tussen vagina en anus.

Perineum-massageolie, blz. 221–222

Olie die gebruikt wordt om het perineum en de vagina te versoepelen en voor te bereiden op rek met als doel het risico op inscheuren te verminderen.

Placenta, moederkoek, blz. 27, 34, 137, 331, 343

Orgaan dat de ongeboren baby in de baarmoeder voorziet van voedingsstoffen, zuurstof, hormonen en antistoffen en de afvalstoffen van de ongeboren baby afvoert.

Pethidine, blz. 98, 100, 140, 185

Morfine-achtige stof die gebruikt kan worden als pijnbestrijding, het haalt de toppen van de pijn af en werkt zo'n twee tot vier uur. Omdat het de ademhaling van de baby kan beïnvloeden wordt het alleen gegeven als de geboorte nog even op zich laat wachten, dus in een vroeg stadium van de bevalling. Vóór toediening wordt een hartfilmpje van de ongeboren baby gemaakt om de conditie te beoordelen en te zien of de baby reageert op de toediening ervan. Pethidine wordt toegediend met een injectie. Bijwerkingen voor de barrende kunnen slaperigheid en misselijkheid zijn waardoor aanvullende medicatie nodig kan zijn. Pethidine kan gecombineerd worden met een slaapmiddel als slapen de bedoeling is.

Pompje met remifentanil, blz. 98, 100, 185

Morfine-achtige stof die sneller, korter en sterker werkt dan pethidine. Omdat het sneller afgebroken wordt dan pethidine is de belasting voor de baby minder.

Postpartum, blz. 346, 370, 379, 385

Na de bevalling

Postpartum behandeling, blz. 352

Een postpartum behandeling is een ontspannende behandeling voor jou, afgestemd op jouw veranderde lichaam en met aandacht voor de overgang naar het moederschap. Een postpartum behandeling kan uit verschillende onderdelen bestaan: bijvoorbeeld uit een voet-, lichaams- of buikmassage, een buikpakking, sluitingsritueel, een yonisteam en een gesprek.

Progesteron, blz. 22

Hormoon dat in de placenta gemaakt wordt en er onder meer voor zorgt dat de baarmoeder goed mee kan rekken. Aan het eind van de zwangerschap is er een afname van dit hormoon zodat de baarmoeder kan samentrekken om de ongeboren baby geboren te laten worden. Buiten de zwangerschap speelt het een belangrijke rol bij je menstruatiecyclus.

Proprioceptie, blz. 234-235

Zelfwaarneming, het vermogen om de positie van het eigen lichaam waar te nemen.

Prostaglandine, blz. 22

Hormoon dat onder meer zorgt voor het zachter en korter worden van de baarmoedermond.

Protocol, blz. 122-123

Richtlijnen die gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek.

Psoas of lendespier, blz. 265

Deze spier verbindt diep binnen in je romp, je wervelkolom met je benen en wordt ook de spier van de ziel genoemd. Wanneer er plotseling gevaar dreigt en je je lichaam klein maakt als een bolletje, trekt de psoas samen. Wanneer je in je dagelijkse leven stress ervaart, raakt de psoas gespannen. Van veel zitten en weinig staan en lopen, verkort de psoas. De psoas kan zo gespannen zijn, dat deze de indaling en ligging van je baby negatief beïnvloedt.

Daarnaast kan een gespannen psoas de werking van je darmen en zelfs van je ademhaling negatief beïnvloeden. Door een verkorte psoas kantelt je bekken (holle rug). Met een soepele en ontspannen psoas voel je je meer ontspannen, heb je minder darm-, buik-, rug- of ademhalingsklachten en kan je baby gemakkelijker de meest optimale positie in je bekken aannemen.

Rebozo, blz. 272–273

Een grote, stevige, langwerpige doek, die oorspronkelijk uit Mexico komt en verschillende gebruiksmogelijkheden heeft. Traditionele vroedvrouwen gebruiken de rebozo voor de meest uiteenlopende doeleinden: voor de moeder tijdens de zwangerschap, tijdens de bevalling en na de zwangerschap. Als de baby geboren is, kan de doek gebruikt worden om de baby in te dragen.

Receptor, blz. 32

Ontvanger.

Relaxine, blz. 239

Hormoon dat onder meer een rol speelt in het weker worden van banden en ligamenten en kraakbeenverbindingen in het bekken.

Ring of fire, blz. 226

Omschrijving van het gevoel dat een vrouw kan hebben op het moment dat de omvang van het babyhoofdje (nagenoeg) het grootst is in de vagina.

Rode cirkel, blz. 78, 126, 220, 276, 425, 452

Situatie waarbij externe en interne factoren zichzelf en elkaar negatief versterken. Deze factoren hebben een ongunstige invloed op het verloop van de bevalling. Wanneer de barendende vrouw 'in de rode cirkel is' ervaart ze meer pijn dan inherent aan het baringsproces is. De rode cirkel is tegengesteld aan de groene cirkel. Tijdens de bevalling is het heel normaal dat je als barendende niet continu in de groene cirkel bent, maar af en toe ook in de rode belandt – waarna je hopelijk weer terug in de groene kunt gaan.

Ruggenprik, blz. 99, 137–139, 332

Epiduraal, een epidurale ruggenprik wordt tijdens de ontsluiting gezet ter pijnbestrijding, zie blz. 127 voor een uitgebreide beschrijving.

Spinaal, een spinale ruggenprik wordt gezet bij een keizersnede. Hierbij wordt de verdovingsvloeistof in één keer toegediend. Soms wordt bij een keizersnede een epidurale ruggenprik gecombineerd met een spinale.

Rugweeën, blz. 251, 270, 327

De baarmoeder trekt samen maar de pijn straalt uit naar je rug. Vergelijk het met menstruatiepijn, deze wordt door sommige vrouwen ook in de rug gevoeld.

Schedelelektrode, blz. 126, 135

Elektrode die bij het maken van een inwendig ctg op het hoofdje van de baby geplaatst wordt om de harttonen te registreren.

Serotiniteit, serotien,

Zie overtijd.

Sluitlaken, sluitband of buikband, blz. 354–355, 358

Band van stevige stof die de buik van de pas bevallen moeder ondersteunt.

Squats, blz. 222

Diepe kniebuigingen.

Sluitingsritueel, blz. 370

Een sluitingsritueel is bedoeld om de moeder na de geboorte weer terug te brengen bij zichzelf. Het wordt vaak door twee vrouwen bij je thuis gedaan met behulp van meerdere rebozo's en heeft een diep ontspannend effect.

Steriel-waterinjectie, blz. 98, 185

Tijdens de bevalling worden steriel-waterinjecties vooral gegeven bij pijn in de onderrug. De vier prikken worden boven de bilspleet in de onderrug gezet, meestal blijven deze een tot twee uur werken en de injectie kan desgewenst vaker herhaald worden. Het zetten van de prikken kan pijnlijk zijn. Er is geen verdere bewaking van je baby voor nodig en steriel-waterinjecties kunnen zowel thuis als in het ziekenhuis gegeven worden. Bij pijn in de onderrug kun je ook kijken wat het geven van tegendruk door je partner kan doen.

Spiertonus (van je bekkenbodem), blz. 17

De spanningstoestand van een spier. Een spier moet niet te gespannen zijn, maar ook niet te slap.

Spildraai, inwendige en uitwendige, blz. 242–243

De beweging die de baby maakt tijdens het geboren worden. Op blz. 242 staat een uitgebreidere omschrijving.

Strippen, blz. 188

Als een verloskundige/gynaecoloog gaat strippen brengt ze twee vingers (met gehandschoende hand) in de vagina in en probeert ze de vliezen bij de baarmoedermond los te maken. Dit leidt tot een aanmaak van prostaglandine en kan de bevalling op gang brengen. Dit wordt alleen gedaan als de vrouw verder is dan veertig weken zwangerschap.

Stuitligging,

Zie ligging.

Subtotaalruptuur, blz. 135

Bij een subtotaalruptuur is de kringspier van de anus beschadigd geraakt.

Synthetische oxytocine, blz. 65, 136, 141, 332

Synthetische oxytocine wordt gebruikt om weeën op te wekken of sterker te maken. Het heeft een andere werking dan de natuurlijke oxytocine die door het lichaam zelf aangemaakt wordt.

Toeschietreflex, blz. 361

Mechanisme waarbij de moedermelk naar de tepel gestuwd wordt.

ToP-therapeut, blz. 435

Met het ToP-programma (Transmurale ontwikkelingsondersteuning Prematuren) worden ouders en hun vroeggeboren kinderen na ontslag uit het ziekenhuis ondersteund.

TENS-apparaatje, blz. 409

Dit apparaatje wordt gebruikt ter pijnvermindering bij de bevalling, bestaat uit een klein kastje dat je in je hand houdt en is via draden verbonden met vier plakkers (elektroden) op je rug. Tijdens een wee druk je op de knop en wordt de pijnprikkel naar je hersenen onderbroken.

Totaalruptuur, blz. 135

Bij een totaalruptuur is de kringspier van de anus doorgescheurd. Een totaalruptuur moet altijd worden gehecht. Dit gebeurt op de operatiekamer.

Toucheren, blz. 124–126

Vaginaal onderzoek dat gedaan wordt om een indruk te krijgen van de voortgang van de baring. Gevoeld wordt naar de ligging en weekheid van de baarmoedermond, de mate van ontsluiting, de vliezen, de indaling, ligging en positie van de ongeboren baby.

Tweede lijn, blz. 42, 49, 85, 98

In de tweede lijn is de zorg ondergebracht voor hen die specialistische zorg nodig hebben, deze zorg vindt plaats in het ziekenhuis.

Vacuümverlossing, vacuümpomp, blz. 132, 314, 317

Geboorte waarbij via de vagina een cup van metaal of kunststof op het hoofdje van de ongeboren baby geplaatst wordt om de geboorte te bespoedigen. Het kapje is via een slangetje verbonden met een pomp waarmee de lucht weggezogen wordt en er een vacuüm ontstaat. Aan het kapje is ook een ketinkje met handvat verbonden waarmee de gynaecoloog of klinisch verloskundige tijdens een perswee kan trekken.

Vaginaal toucher,

Zie toucheren.

Vena cava-syndroom, blz. 149

Verschijnsel met onder meer klachten van misselijkheid, duizeligheid of het gevoel flauw te vallen. Het doet zich voor wanneer de zwangere op haar rug ligt en gaat over door naar de zij te draaien of overeind te komen.

Verloskundige, blz. 42–44

Zorgverlener die de zwangerschap, de bevalling en de kraamtijd begeleidt.

Vernix, officieel vernix caseosa, blz. 342

De witte vette substantie die vanaf de 20e zwangerschapsweek gevormd wordt en vooral in de huidplooien (oksels en liezen) zit. Hoe langer de zwangerschap duurt, des te minder huidsmeer is er over. Dit huidsmeer wordt niet weggewassen, maar zal intrekken en opgenomen worden door de huid van de baby.

Versie, blz. 187

Wanneer je baby met zijn billetjes naar beneden ligt, in stuitligging, wordt wel geprobeerd om de baby te laten draaien naar een hoofdligging. Dit wordt een versie genoemd en gedaan omdat een hoofdligging van de baby als een gunstigere houding wordt gezien om te bevallen. Bij een versie legt een zorgverlener haar handen op de buik van de vrouw en voelt hoe de baby ligt. Het hoofdje en de billetjes van de baby worden omvat en de meest logische richting op bewogen, waarna het de bedoeling is dat de baby de beweging zelf maakt – door het maken van een ‘koprolletje’ – voorover of achterover.

Voorweeën, blz. 29

Samentrekkingen van de baarmoeder die niet doorzetten. Ze houden een aantal uren aan en stoppen weer. Dit kan zich een aantal keren herhalen.

Vroedvrouw,

Zie verloskundige.

Warmtepakking, blz. 81, 153, 251, 323

Hulpmiddel om delen van het lichaam warm te houden.

Watchful attendance, blz. 11

Term bedacht door Ank de Jonge en collega's voor de zorg die verloskundigen geven tijdens de bevalling: het continu aanwezig zijn, het inspelen op de behoefte van de vrouw en het in de gaten houden van de voortgang zodat interventies ingezet worden als dat nodig is.

Weeëndans, blz. 249, 266

Bewegingen die door de barenden worden gemaakt tijdens het opvangen van haar weeën, meestal schommelende bewegingen waarbij het lichaamsgevoel van het ene naar het andere been verplaatst wordt.

Weeënstorm, blz. 29, 327

Wanneer de weeën (al in een vroeg stadium van de bevalling) bijna non-stop komen.

Wee- of weeënopwekkers,

Zie synthetische oxytocine.

Yonisteam, blz. 370

Vaginaal stoombad met speciale kruiden.

Zitbal, blz. 171

Een zit- of geboortebal is een grote opblaasbare bal waar de barende op kan zitten, overheen kan hangen of geleund tegenaan kan zitten tijdens de bevalling. De bal kan ook gebruikt worden om de indaling en de meest gunstige ligging van de baby te bevorderen.

Een geboortebal heeft bij voorkeur een Anti Burst System en is verkrijgbaar in verschillende maten: 55 centimeter, 65 centimeter en 75 centimeter. Uiteraard kun je de bal juist wat harder of wat zachter oppompen, naar je eigen comfort. De juiste hoogte is zo dat je bovenbenen iets naar beneden gaan als je van opzij kijkt, met andere woorden: je knieën zijn iets lager dan het bovenste deel van je bovenbenen. Een miniem verschil is al goed. Hierdoor kun je eventueel iets meer op de voorkant van je zitbotjes komen zitten (waardoor je baby mogelijk optimaal in je bekken komt te liggen) en kan je staartbotje (onderste stukje van je wervelkolom) vrijer bewegen. Als je het gevoel hebt dat je voeten wegglijden, helpt het om je hielen te ontbloten of antislipsokken te dragen. Ook kun je je onderbenen wat terugschuiven zodat je hiermee de bal 'vastzet'; je komt dan automatisch ook meer op de voorkant van je zitbotjes te zitten.

Zorgverlener, blz. 45, 84

Onder zorgverlener versta ik eerstelijns- en klinisch verloskundigen, gynaecologen of verloskundigenpraktijken als geheel en hen die in opleiding zijn; alleen waar nodig wordt onderscheid gemaakt in wie het betreft.

Verder lezen

Boeken

- N. Bardacke, *Mindful bevallen*, 2013, Altamira
- H. de Boer, *Contact maken met de baby in je buik*, 2002, De Toorts
- D. Borman, *Aanpakken voor aanstaande vaders*, 2013, Spectrum
- D. Borman, *Je eerste 1000 vaderdagen*, 2022, Spectrum
- S. Bruyn, T. van Tuyl, *De doula*, 2012, SWP
- T. Harms, *Waarom je baby huilt en hoe je je kind kunt troosten*, 2019, Lannoo
- I. Heijnen, *Spuug op je blouse*, 2019
- R. Herbig, *De adem, bron van ontspanning en vitaliteit*, 2003, De Toorts
- M. Hill, *Positief over bevallen*, 2018, Samsara
- M. de Jong, *Omarm de kraamtijd*, Samsara 2021
- I. Gaskin, *Ina May's Guide to Childbirth*, 2003, Bantam Dell
- J. McKenna, *Veilig slapen met je baby*, 2021, Samsara
- J. Kienhuis, *De Postpartum Herstelplanner*, 2022

- M. Klaus, J. Kennel, P. Klaus, *Het Doula-boek*, 2006, Thoeris
- M. Klaus, P. Klaus, P. H. Klaus, *Je wonderbaarlijke baby*, 2005, Thoeris
- M. Koers, *Dagboek van een verloskundige*, 2020, Spectrum
- M. Koers, *Sorry dat ik je wakker bel*, 2021, Spectrum
- A. Korteweg, *Vrije Geboorte*, 2018, Uitgeverij Lente
- D. Koster, *Perfekte bevallingen bestaan niet*, 2016, Lannoo
- D. Koster, *Perfekte moeders bestaan niet*, 2013, Lannoo
- K. Moberg, *De oxytocine factor: Benut het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid*, 2007, Thoeris
- R. van Rooij, *Zwanger met hart en ziel*, 2008, Altamira
- C. Salomé, J. de Wit, *Duik in je weeën*, 2014, Unieboek
- W. Schouten, *Bevallen op eigen kracht*, 2012, Nearchus
- B. Smulders, M. Croon, *Veilig bevallen*, 2013, Kosmos
- B. Smulders, *Veilig door de kraamtijd*, 2012, Kosmos
- B. Smulders, *Veilig door het eerste jaar*, 2022, Kosmos
- A. Solter, *De taal van huilen*, 2000, De Toorts
- G. Stroecken, R. Verdult, *De mythe van de gelukkige kindertijd*, 2006, Cyclus
- S. Verduin, *In Liefdevolle Verbinding*, oktober 2019
- M. Visscher, *Wat baby's nodig hebben*, 2019, Kiind
- L. Wirken, *Als bevallen spannend is*, 2016, Forcean

Websites

Babykennis.nl

Bekkenbodemcheck.nl

Bekkenbodemonline.nl

Bevalbeter.nl

Birthmatters.be

Borstvoeding.nl

Bureauliefhebbers.com

Clubvanrelaxtemoeders.nl

Dalalou.nl

Degynaecoloog.nl

Dekeizersnedeclub.nl

Dekritischeverloskundige.wordpress.com

Depostpartumkundige.nl

Deverloskundige.nl

Doula.nl

Embryo.nl

Geboortebeweging.nl

Gentlebeginnings.nl

Hetbuikencollectief.nl

Ikvader.nl

Kiind.nl (Hét tijdschrift over natuurlijk ouderschap)

Kinderveiligheid.nl

Knov.nl (Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen)

Lkpz.nl (Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap)

Mooiebevallingen.nl

Oudersonline.nl

Praktijkvader.nl

Rebozo.nl

Spinningbabies.com (Comfort in Pregnancy and Easier Birth)

Stichtingbevallingstrauma.nl

Stillelevens.nl

Vraagdevroedvrouw.nl

Cursussen/begeleiding

Bevalwijzer.nl

Birthlight.com

Centrumvoormindfulness.nl

Hypnobirthing-nederland.nl

Momenco.nl

Muchamama.nl

Samenbevallen.nl

Shantala.nl (onder meer babymassage)

Vadercursus.nl

Vvocm.nl (Vereniging van oefentherapeuten Cesar en Mensendieck)

Yoganederland.nl/yogadocent-zoeken

Zwangerfit.nl

Zwangerschapshaptonomienederland.nl

En natuurlijk: Mirjam-Vos.nl

Woord van dank

It takes a village to raise a child.

It takes another one to write a book.

*Graag bedank ik eenieder die aan dit boek heeft
bijgedragen,*

*in het bijzonder Ank de Jonge, Bea van der Put en Wilma
van Keijsteren, vroede vrouwen en verloskundigen met hart
en ziel,*

en mijn dochter Anna-Luna.

