

# Hoe omgaan met pijn tijdens de arbeid?

Beste toekomstige ouder

Elke arbeid en bevalling is uniek. Graag willen we er met jullie een mooie ervaring van maken.

Tijdens de arbeid zijn er verschillende mogelijkheden om de contracties te gaan opvangen. De vroedvrouw zal u hierbij ondersteunen en begeleiden. Spreek gerust uw wensen en verwachtingen uit. Hieronder staan enkele relaxatie mogelijkheden die aangeboden worden op onze verlosafdeling. Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt, aarzel niet om deze te stellen aan de vroedvrouw.

De artsen en de vroedvrouwen van de verlosafdeling

## Wisselhouding

Er zijn verscheidene houdingen die u kunt aannemen om de pijn te verzachten. Dit is vaak persoonlijk aan te voelen.

U kunt onder meer volgende houdingen gaan aannemen.

- Zijligging (met ondersteuning van het borstvoedingskussen) kan een goede rusthouding tussen de contracties zijn.
- Zittende houding op toilet, bal... kan ontspanning teweeg brengen tijdens de contracties.
- Staande houding (met steun op bed) waarbij u kan gaan wiegen met de heupen om de contracties te gaan opvangen.
- Hand-kniehouding / Elleboog-kniehouding kan de pijn gaan verzachten bij (rug)weeën.
- ...

## Ademhalingsoefeningen

De vroedvrouw kan u ademhalingsoefeningen aanleren. Door u te concentreren op de ademhaling, wordt onder meer de focus op de pijn minder.

U kunt, indien gewenst, kine volgen tijdens uw zwangerschap.

## De zitbal

Er is in elke verloskamer een zitbal ter beschikking. Deze kan u helpen de bekkenbodemspieren te ontspannen.

Door te bewegen of te wiegen op deze zitbal kunt u de contracties helpen opvangen. De vroedvrouw geeft u graag meer uitleg hierover.



## Massage

Prikkels die uitgaan van de massage bereiken sneller de hersenen dan de pijnprikkels. Door massage/tegendruk te geven in de onderrug, zal de pijn verminderen. Hierdoor kunt u zich gemakkelijker ontspannen. De vroedvrouw kan de massage geven of dit aanleren aan uw partner.

## Muziek

Breng gerust eigen muziek op cd mee als dit u helpt te ontspannen. In elke verloskamer staat een cd-speler/radio ter beschikking.

## Douche en bad



Door de ontspannende werking van warm water kan de arbeid soms vlotter verlopen. Het gaat de spieren wat ontspannen waardoor de pijn minder intens kan aanvoeld worden.

In campus Rumbekke is er in elke verloskamer een relaxatiebad aanwezig, waaronder 1 bevallingsbad, en telkens een douche.



In campus Menen, is er één relaxatie/bevallingsbad ter beschikking en in iedere verloskamer is een douche aanwezig.

In campus Torhout zijn er vier verloskamers waarvan twee met relaxatiebad. In iedere verloskamer is een douche aanwezig.



U hoeft geen badjas mee te brengen, wij hebben een badjas voor u ter beschikking. U kunt wel een bikini meebrengen.

## Epidurale verdoving

Als u epidurale verdoving wenst als pijnstilling tijdens de arbeid, vraag gerust de folder met meer uitleg over epidurale anesthesie.

Hou er rekening mee dat bij een risico arbeid en/of -bevalling bepaalde relaxatie mogelijkheden afgeraden kunnen worden omwille van de veiligheid voor u. Dit wordt steeds met u besproken.

*Info: verlosafdeling, 24 mei 2019*