

Verloskunde

Baringshoudingen bij bevallen in het ziekenhuis

In deze folder leest u over de effecten van verschillende baringshoudingen tijdens de bevalling.

Bij bevallen in het ziekenhuis denken veel vrouwen aan het liggen op de rug in bed. Maar deze houding is niet altijd nodig of fijn voor u. Er zijn namelijk vaak meer houdingen aan te nemen. U kan bijvoorbeeld ook rechtop bevallen, denk aan zittend op de baarkruk. Rechtop is een natuurlijke houding, de zwaartekracht helpt namelijk mee. Deze houding kent ook vele positieve effecten tijdens de bevalling:



Bevallen kunt u in verschillende baringshoudingen. Wanneer u tijdens de bevalling vaak van houding wisselt heeft dit een positief effect op de baring. Door deze folder kunt u zich alvast inbeelden en zelfs oefenen hoe de verschillende baringshoudingen voor u zijn. Want een zelfgekozen baringshouding draagt bij aan een goede bevallingservaring. Daarnaast kan u ook zelf meer het gevoel hebben dat u controle hebt over de bevalling.

In deze folder beelden wij twee groepen houdingen af, namelijk 'in bed' en 'uit bed'. Welke houding u kunt gebruiken hangt af van de handelingen die in het ziekenhuis uitgevoerd worden. Hierdoor kunt u soms minder bewegen en/of moet u in bed blijven liggen. Bijvoorbeeld als u pijnstilling wil. Bij andere bewegingsbeperkingen, zoals een infuus en continue registratie van het hartje van de baby kunnen er alsnog veel baringshoudingen aangenomen worden. Op de afbeeldingen is ook te zien dat een infuus en hartfilmpje banden niet per se een beperking moeten zijn voor bepaalde baringshoudingen.

Uitgebreide informatie vindt u op

<https://www.vumc.nl/zorg/expertisecentra-en-specialismen/verloskunde.htm>

Op de volgende pagina's ziet u de verschillende baringshoudingen uitgebeeld d.m.v. foto's:

Ontwerp: Amber Elise Lourens

Afbeeldingen: Met dank aan Jose Hassing-Tol, gepubliceerd met toestemming.

Mogelijke baringshoudingen in bed



Halfzittend in de beensteunen (kan ook in zittende positie)



Halfzittend met voetsteunen



Op handen en knieën op bed met hoofdsteen



Op de zij met de beensteunen



Zittend in bed zonder beensteunen



Op handen en knieën in bed (holle en bolle rug afwisselen)



Op de zij zonder beensteunen

Mogelijke baringshoudingen uit bed



Staan onder de douche



Zittend onder de douche



Zittend op de skippybal



Zittend op de baarkruk



Op handen en knieën op de skippybal



Hangend op de skippybal



Staan heupwiegen