mami verloskundigen

Bovenheigraaf 170 • 8091 BZ Wezep
T. 038-376 16 74 • F. 038-376 26 44
I. www.vkmami.nl
IBAN NL72ABNA0471860808 • KVK 08196470

Beste zwangere en partner,

Je bent inmiddels meer dan 40 weken zwanger.

De meeste baby's worden geboren tussen de 37 en 42 weken zwangerschapsduur. Ieder mens is uniek, en zo ook iedere geboorte. Sommige baby's komen heel vroeg in de zwangerschap, andere blijven lang zitten. Sommigen komen snel, anderen nemen de tijd. Als verloskundigen zoeken we samen met jou wat er nodig is om het proces zo veilig mogelijk te laten verlopen voor jou en je baby.

In het begin van de zwangerschap hebben we je uitgerekende datum vastgesteld. Het is je werkdatum: je vertelt aan anderen dat je dan bent 'uitgerekend'. Iets vóór deze datum bevallen is verrassend en vinden we fijn, maar bevallen ná deze datum levert soms wat onrust op. Misschien herken je je wel in opmerkingen die je te horen kunt krijgen als: "Rommelt het al?", "Oh, je loopt er nog!" of "Pff... is het niet zwaar?" Of... vul het zelf maar in.

Slechts 3 tot 5% van de zwangeren bevalt precies bij 40 weken. De rest bevalt ervoor of erna. Gemiddeld worden eerste kinderen geboren na 40 weken en 5 dagen zwangerschap. Volgende kinderen komen gemiddeld iets eerder: bij 40 weken en 3 dagen.

Het is nog niet helemaal duidelijk wat maakt dat de bevalling begint. Bij een natuurlijke geboorte geven de bijnieren en de longen van de baby mogelijk een signaal af aan de placenta als het lichaam van de baby 'klaar' is. Als het lichaam van de zwangere ook 'klaar' is voor de bevalling, zijn er receptoren voor dit signaal aangemaakt, waardoor de bevalling kan beginnen. Dus: een baby wordt geboren wanneer het lichaam van de baby én de moeder daar klaar voor zijn.

We spreken van naderende serotiniteit vanaf 41 weken en van serotiniteit (overdragenheid) vanaf 42 weken.

- 1,2% van de baby's wordt na 42 weken geboren.
- 16,5% van alle baby's wordt geboren tussen de 41 en 42 weken. Dat is dus een normale zwangerschapsduur.
- 32,3% van alle baby's wordt geboren tussen de 40 en 41 weken.

Lange tijd werd er in Nederland een inleiding aangeboden als een zwangere nog niet was bevallen bij 42 weken zwangerschap. Inmiddels wordt vanaf 41 weken zwangerschap een inleiding aangeboden. De WHO (2018) adviseert een inleiding bij 41 weken, maar geeft wel aan dat er uit onderzoek geen overtuigend bewijs is gekomen om dit advies te onderbouwen.

Soms blijven baby's langer zitten dan goed voor hen is, en deze baby's willen we graag helpen om eerder te komen. Het ingewikkelde is dat we niet weten welke baby's dat zijn. Alle informatie die wij krijgen, komt via de moeder: hoe het met haar gaat, hoe gezond ze is, hoe ze zich voelt, het contact met de baby, de groei van de baby en de bewegingen van de baby. Iedere vrouw ervaart dit op haar eigen manier en dit is niet altijd goed te meten. Daarom maken we ook gebruik van cijfers uit onderzoeken die gedaan zijn bij andere zwangeren.

Het is belangrijk dat jij een keuze maakt die klopt voor jou.

mami verloskundigen

Bovenheigraaf 170 • 8091 BZ Wezep
T. 038-376 16 74 • F. 038-376 26 44
I. www.vkmami.nl
IBAN NL72ABNA0471860808 • KVK 08196470

Je kunt bij ons de volgende keuzes maken:
- Afwachten tot de bevalling vanzelf begint
- Je (een aantal keren) laten strippen (als de dienst het toelaat)
- Je vliezen laten breken (vanaf 41+5 weken, mits de baarmoedermond rijp genoeg is, de baby diep genoeg ligt en de dienst het toelaat)
- De bevalling in het ziekenhuis laten inleiden (niet eerder dan 41 weken en als de ziekenhuisagenda dit toelaat)

Afwachten tot de bevalling zelf begint
Het afwachten tot de bevalling vanzelf begint is een veilige keuze. Het is dan wel belangrijk dat je zwangerschap zonder complicaties is verlopen, je kindje goed gegroeid is en je de baby elke dag goed voelt bewegen. Je kunt extra controles krijgen als je dit fijn vindt.
Als je na 41 weken nog niet bent bevallen, is de kans dat de bevalling vanzelf op gang komt vóór 42 weken ongeveer 64 op de 100.

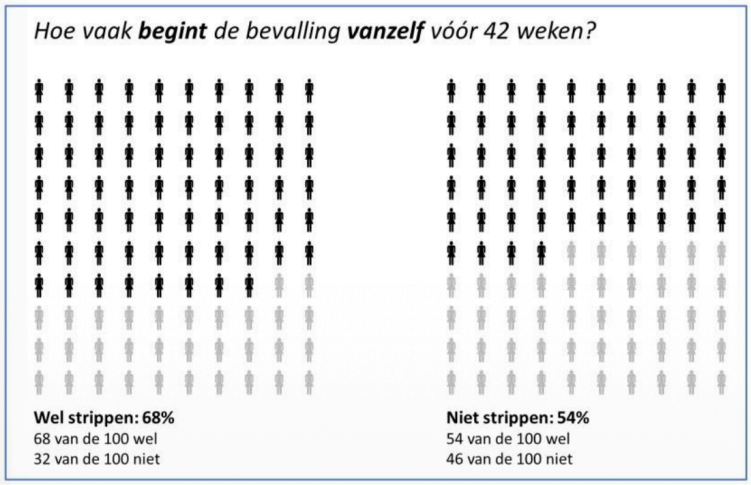
Voordelen van afwachten zijn:
- Minder kans op ingrepen tijdens de bevalling en overdracht aan de zorgverleners van het ziekenhuis.
- Meer kans om te bevallen op de plaats die jouw voorkeur heeft
- Elke week in de baarmoeder draagt bij aan een betere hersenontwikkeling van de baby
- Het is voor de baby fijner om zelf te bepalen wanneer hij/zij geboren wil worden

Nadelen van afwachten zouden kunnen zijn:
- Meer kans om alsnog ingeleid te moeten worden bij 42 weken

Strippen
De kans om te bevallen wordt groter als wij bij een vaginaal onderzoek een klein stukje van de vliezen losmaken van de baarmoederwand. Dit heet 'strippen'. Je moet hiervoor al wat ontsluiting hebben en het kan alleen als onze dienst dit toelaat. Doordat de vliezen een stukje loskomen, komen er hormonen vrij. Deze kunnen de laatste stap zijn om de bevalling te laten beginnen. Als het strippen werkt, krijg je binnen 24 uur weeën. Het strippen kan vaker herhaald worden.



Voordelen van strippen zijn:
- De bevalling begint vaker vanzelf vóór 42 weken: bij 68 van de 100 zwangeren. Zonder strippen is dit 54 van de 100. Deze cijfers komen uit een onderzoek waarbij vanaf 41 weken elke dag of om de dag werd gestript. (Zie ook de afbeelding)



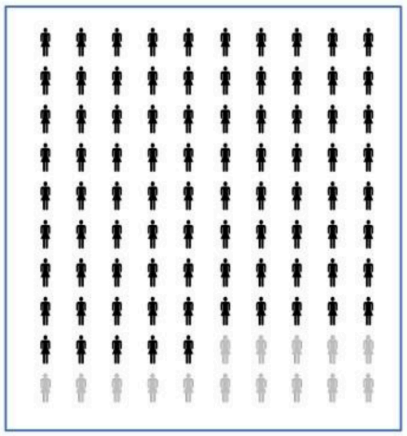
mami verloskundigen
Bovenheigraaf 170 • 8091 BZ Wezep
T. 038-376 16 74 • F. 038-376 26 44
I. www.vkmami.nl
IBAN NL72ABNA0471860808 • KVK 08196470

- Minder kans om ingeleid te moeten worden.
- Je hebt bij het spontaan (na strippen) beginnen van de bevalling minder kans om medische ingrepen te krijgen en daarom overgedragen te worden aan de zorgverleners in het ziekenhuis.
- Meer kans dat je kunt bevallen op de plaats die jouw voorkeur heeft.
- Het kan rust geven om 'iets te doen'.
- Na elke keer strippen wordt de baarmoedermond rijper, wat de kans van slagen steeds groter maakt

Mogelijke nadelen van strippen zijn:
- Per ongeluk breken van de vliezen.
- Het kan zorgen voor wat ruim bloedverlies.
- Het kan zorgen voor beginnende weeën die niet doorzetten, waardoor je niet goed kan slapen of moe kunt worden.

Vliezen breken
Vanaf een zwangerschap van 41+5 weken zouden wij de vliezen kunnen breken. Dit kan alleen als je al wat ontsluiting hebt, de baby diep genoeg ligt en onze dienst dit toelaat.

Voordelen van vliezen breken zijn:
- Bij 85 van de 100 zwangeren komt de bevalling vervolgens vanzelf op gang. (Zie afbeelding)
- Minder vaak medische ingrepen, zoals weeënopwekkers of pijnstilling nodig.
- Meer kans op bevallen op de plaats die jouw voorkeur heeft



Nadelen van vliezen breken zouden kunnen zijn:
- Als het blijkt dat de baby heeft gepoept in het vruchtwater (meconiumhoudend vruchtwater): overdracht aan het ziekenhuis.
- Als de weeën niet op gang komen binnen 12 uur: overdracht aan het ziekenhuis

Inleiding in het ziekenhuis
Wanneer de bevalling niet op gang komt en je deze laat opwekken met medicijnen in het ziekenhuis, heet dat een inleiding. Als je baarmoedermond nog niet rijp is, moet deze eerst rijp gemaakt worden. Dit kan enkele dagen duren. Ze doen dit door een ballonnetje met vocht te vullen in je baarmoedermond of door middel van medicijnen die je slikt of vaginaal inbrengt. Als de baarmoedermond rijp genoeg is, kunnen ze beginnen met vliezen breken en een infuus met oxytocine om de weeën op te wekken.

Voordelen van inleiden zouden kunnen zijn:
- Een kleine verlaging van het risico dat de baby voor of kort na de bevalling sterft, of dat er ernstige problemen optreden bij de baby kort na de geboorte.

Nadelen van inleiden zouden kunnen zijn:
- Minder bewegingsvrijheid tijdens de bevalling

mami verloskundigen
Bovenheigraaf 170 • 8091 BZ Wezep
T. 038-376 16 74 • F. 038-376 26 44
I. www.vkmami.nl
IBAN NL72ABNA0471860808 • KVK 08196470

- Vaker langdurige bevalling
- Vaker medische ingrepen als een infuus, inwendig onderzoek, een catheter
- Meer bloedverlies
- Meer totaalrupturen
- Meer behoefte aan pijnstilling, waardoor vaker een ruggenprik. Deze ruggenprik geeft een verhoogd risico op een kunstverlossing als een vacuümverlossing of een keizersnede
- Meer negatieve bevallingservaringen van de moeder
- Vaker gevoelens van angst en depressie na de bevalling bij de moeder
- Vaker voedingsproblemen en/of overmatig geelzien bij de baby, waarvoor vaker opname
- Meer luchtweg-, keel-, neus- en oorinfecties bij de baby op latere leeftijd, waarvoor vaker opname
- Vaker lager schooladvies op 12-jarige leeftijd

Inleiden kan een goede keuze zijn, maar gezien de mogelijke nadelen moeten we hier niet gedachteloos voor kiezen.

In onderstaande film kan je ook wat meer informatie zien en horen.

Films: Mogelijkheden bij 41 weken zwangerschap - de gynaecoloog

In de informatie hieronder kan je daarnaast lezen hoe de cijfers in Nederland waren bij zwangeren die werden ingeleid bij 41 of bij 42 weken.

De Nederlandse situatie:
De aantallen die je hieronder ziet, komen uit de INDEX-studie. Dit was een onderzoek dat uitgevoerd werd in Nederland. In dit onderzoek werd de helft van de zwangeren door toeval ingedeeld in een groep waarbij een inleiding bij 41 weken werd gepland. De andere helft werd ingedeeld in een groep waarbij een inleiding bij 42 weken werd gepland.
De keuze die jij mag maken is op welk moment jij vanaf 41 weken ingeleid wilt worden. Dat kan bij 41 weken zijn, ergens tussen 41 en 42 weken, bij 42 weken, of daarna. De keuze is aan jou en in overleg met ons en kan ook afhangen van de hoeveelheid plek in het ziekenhuis.

Van de zwangeren die werden ingedeeld om bij 41 weken te worden ingeleid, begon bij 29 van de 100 de bevalling vanzelf. Bij zwangeren die afwachtten tot 42 weken, begon bij 74 van de 100 de bevalling vanzelf. Oxytocine is een medicijn dat weeën opwekt of sterker maakt en zoals elk medicijn heeft dit medicijn ook nadelen. Oxytocine werd gegeven bij 59 van de 100 zwangeren die bij 41 weken zouden worden ingeleid en bij 39 van de 100 zwangeren die bij 42 weken zouden worden ingeleid. Bij zwangeren die ingeleid zouden worden bij 41 weken, kwamen iets minder vaak ernstige uitkomsten voor het kind voor, namelijk bij 1 van de 225. Bij zwangeren die afwachtten tot 42 weken was dit 3 van de 225. Dit verschil kan door toeval komen, omdat het gaat om weinig kinderen. Een ernstige uitkomst voor het kind kon zijn: een slechte start, overlijden, schade bij de baby of een opname op de intensive care. Van de 900 zwangeren die zouden worden ingeleid bij 41 weken, overleed 1 kindje. Van de 901 zwangeren die afwachtten tot 42 weken, overleden er 2 kindjes. Dit verschil berustte waarschijnlijk op toeval. Het aantal kinderen dat overlijdt is namelijk heel laag in beide groepen.

mami
verloskundigen

Bovenheigraaf 170 • 8091 BZ Wezep
T. 038-376 16 74 • F. 038-376 26 44
I. www.vkmami.nl
IBAN NL72ABNA0471860808 • KVK 08196470

Waar je ook voor kiest, er is geen goede of foute beslissing. Het is namelijk jouw vrije keuze, gebaseerd op al jouw afwegingen. Vertrouw op je eigen wensen en voorkeuren.
Wat nog het meest belangrijk is: geen stress. Juist nu, aan het einde van de zwangerschap is het erg waardevol om in alle rust in verwachting te zijn. Je baby is nu dichter bij je dan ooit. Maak bewust nog wat vaker contact met je baby in je buik, maak het gezellig en knus in huis en doe dingen waar je ontspannen van wordt. Zo komen je hoofd en lichaam in de juiste stemming om te bevallen. Om te gaan bevallen moet je lichaam het hormoon oxytocine aanmaken. Oxytocine wordt tegengewerkt door spanning en stress, dus een gevoel van tijdsdruk werkt het begin van de bevalling eigenlijk tegen. Bewust kiezen voor jouw rust en ontspanning is het beste wat je voor jou, je baby en je bevalling kunt doen.
Heb je naar aanleiding van deze mail vragen? Dan mag je ons bellen of ze stellen op het spreekuur.

Met vriendelijke groet,

De verloskundigen van Mami

Bronvermelding
Federatie medisch specialisten: https://richtlijnendatabase.nl/richtlijn/beleid_zwangerschap_41_weken/beleid_zwangerschap_vanaf_41_weken.html

Thuisarts: https://www.thuisarts.nl/41-weken-zwanger/ik-ben-41-weken-zwanger-en-ik-kan-kiezen-tussen-afwachten-en-mijn-bevalling-laten

Vraag de vroedvrouw: https://vraagdevroedvrouw.nl/artikelen/samenvatting-18/