



Patiënteninformatie

Latente fase van de arbeid

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Fasen van de arbeid en bevalling	4
Latente fase.....	4
Actieve arbeid.....	5
Redenen om tijdens de latente fase thuis te blijven	5
Tips voor pijnstilling tijdens latente fase	6
Wanneer terugkomen naar verloskamer	6
Wie contacteren bij vragen of problemen?	6
Persoonlijke notities/ vragen	7

Inleiding

Wanneer je naar verloskamer komt met beginnende arbeid, is het mogelijk dat de vroedvrouw na monitor- en vaginaal onderzoek beoordeelt dat je in de latente fase van de arbeid bent. Ze zal jou dan adviseren om nog even terug naar huis te gaan en te wachten op de actieve arbeid.

Deze folder is bedoeld om je begrip van de bevalling te vergroten en enkele van je vragen te beantwoorden.

Het kan verwarrend zijn om te bepalen of je in de vroege stadia van de bevalling zit of niet. Onthoud dat elke bevalling anders is. Soms verloopt de arbeid zeer snel en soms kan deze lang duren. Dit is volkomen normaal.

Fasen van de arbeid en bevalling

Latente fase

Dit is het begin van de arbeid. Tijdens deze fase zal je baarmoederhals langzaam ontsluiten (openen).

Tijdens de zwangerschap is de baarmoederhals lang en gesloten. Je weeën of contracties zorgen ervoor dat je baarmoederhals zacht en dun wordt. De contracties zijn vaak onregelmatig en wisselend van intensiteit. Ze kunnen soms ook stoppen gedurende enkele uren.

Pas vanaf 4 centimeter ontsluiting en toenemende contracties ben je in actieve arbeid.

Bij een 1^e zwangerschap kan de latente fase soms tot 18 uur duren. Bij een 2^e of volgend kindje is deze vaak korter.

Actieve arbeid

1^e fase

De contracties zijn nu regelmatig (3 - 4 per 10 minuten). Ze duren ongeveer 1 minuut.

Tijdens deze fase zal je baarmoederhals verder ontsluiten tot volledige ontsluiting (10 centimeter). Hierdoor kan je baby verder indalen in je bekken.

2^e fase

Als je 10 centimeter ontsluiting hebt en persdrang voelt, kan je beginnen persen. Zo duw je je baby doorheen het geboortekanaal.

3^e fase

Na de geboorte van je baby wordt de placenta (moederkoek) en de vliezen uitgedreven.

Redenen om tijdens de latente fase thuis te blijven

Uit onderzoek blijkt dat het begin van de actieve fase het optimale tijdstip is voor opname op verloskamer. Dit is het moment waarop je 4 centimeter ontsluiting hebt met regelmatige weeën.

- Opname tijdens de latente fase kan leiden tot een vertraging van de arbeid. De opname kan leiden tot productie van stresshormonen waardoor je eigen productie van oxytocine (hormoon welke de contracties geeft) en endorfines (lichaamseigen natuurlijk pijnstillende hormonen) wordt onderdrukt.
- Vroegtijdige opname kan leiden tot meer medische interventies (CTG, kunstmatig breken van de vliezen, epidurale anesthesie...).
- Psychologische belevenis van de arbeid. Arbeid lijkt veel korter en vlotter te verlopen als je de latente fase thuis doormaakt en niet in het ziekenhuis.

Tips voor pijnstilling tijdens latente fase

- Probeer zoveel mogelijk te ontspannen tussen de weeën en afleiding te zoeken. Lees een boek, luister naar muziek, kijk een film...
- Massage: cirkelvormige massage van de onderrug met massageolie of bodylotion door je partner
- Warmte: plaats een warmtekussen of kersenpittenkussen op buik of onderrug, neem warm bad of douche
- Ademhalingsoefeningen: buikademhaling. Adem in door je neus tot diep in je buik. Adem uit door je mond met licht getuite lippen. Probeer je gezicht te ontspannen tijdens het ademen.
- Beweeg regelmatig en verander regelmatig van houding om de indaling van jouw baby te bevorderen, maak cirkelvormige bewegingen op een geboorte of fitnessbal.
- Ga regelmatig plassen. Een volle blaas kan de arbeid vertragen.
- Eet en drink regelmatig. Probeer lichte snacks met koolhydraten te eten en drink voldoende water of energie dranken.

Wanneer terugkomen naar verloskamer

- Bij begin van de actieve arbeid: de weeën zijn regelmatig (3 - 4 per 10 minuten), duren ongeveer 1 minuut en je moet de pijn tijdens wee wegzuchten.
- Bij breken van de vliezen.
- Bij vaginaal bloedverlies.
- Als je behoefte hebt aan bijkomende pijnstilling.
- Als je ongerust bent.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Bij vragen kan je steeds bellen naar verloskamer op het nummer 014 44 42 31

Persoonlijke notities/ vragen

Als je vragen of opmerkingen hebt, kan je die hier noteren. Zo heb je ze altijd bij tijdens een gesprek met je arts of verpleegkundige.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



@nieuwleven_azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout