

Als de baby niet komt ...



Babykamer klaar, luiers in huis, kleertjes gekocht,
de baby kan komen. Maar wat als dé datum verstrijkt en
je kindje in de verste verte niet van plan lijkt zich
te laten zien? Wanneer is het inleiden van de bevalling
verstandig en wanneer niet?

tekst: FIJA NIJENHUIS *beeld:* ISTOCK

”Zwangerschappen die langer dan 42 weken duren, komen steeds minder vaak voor”, zegt verloskundige Rosanne van Dam. ”We accepteren met z’n allen het “over tijd zijn” steeds minder. Ook al is het medisch nog niet nodig, toch kiezen vrouwen er vaker voor om vóór week 42 de bevalling op gang te laten brengen.”

Bij de meeste zwangerschappen hoeven trouwens geen afwegingen gemaakt te worden: slechts 20 procent van alle zwangeren bevalt na 41 weken. En 2 tot 5 procent van de vrouwen is langer dan 42 weken zwanger.

Een gemiddelde zwangerschap duurt 37 tot 42 weken. Ben je langer dan 41 weken zwanger, dan krijg je extra controles. Ook komt de vraag op tafel of je wilt wachten op een spontane bevalling of liever kiest voor inleiden, wat inhoudt dat de bevalling kunstmatig wordt opgewekt. Kies je voor afwachten en dient week 42 zich aan, dan ben je zoals dat medisch heet: serotien. Ofwel: over tijd. Na 42 weken kan de conditie van de baby achteruitgaan doordat de placenta niet meer

zo goed werkt. Daarom wordt met 42 weken vaak de grens gesteld en wordt de bevalling daarna zo snel mogelijk ingeleid.

”In Nederland was het altijd de gewoonte om een bevalling pas op gang te brengen als dat medisch echt noodzakelijk was”, vertelt Rosanne van Dam. ”In landen om ons heen wordt sneller gekozen voor inleiden, vaak al bij 41 weken. Op een gegeven moment kwamen er in ons land vragen over. Waarom kunnen we hier niet ook inleiden zonder dat er een medische reden voor is? Daar zit een beetje een maakbaarheidsidee achter: ”Ik heb er genoeg van, het kind moet nu geboren worden”, zo redeneren vrouwen bijvoorbeeld. Terwijl ik denk: misschien is het zijn of haar tijd nog niet. Dat neemt niet weg dat er ook goede redenen kunnen zijn om niet meer af te wachten: een eerder overleden kindje of een akelig verhaal in de omgeving, bijvoorbeeld. Dan is er objectief misschien geen duidelijke reden om de bevalling op gang te brengen, maar ook het welbevinden van de moeder is belangrijk!”



Het afgebroken Zweedse onderzoek had ook meer bewijs kunnen leveren voor de Nederlandse werkwijze om een bevalling vaak pas op gang te brengen als dat medisch noodzakelijk is, denkt de verloskundige. Overigens is deze aanpak al lang niet meer dé standaard in ons land: het beleid voor het inleiden van zwangere vrouwen is heel wisselend en verschilt per zorgverlener. "In de richtlijn van de NVOG, de vereniging van gynaecologen, staat nu ook dat als een vrouw bij 41 weken zwangerschap ingeleid wil worden, ook al is het eigenlijk niet nodig, dat toegestaan moet worden", legt Van Dam uit. Ze begrijpt wel dat vrouwen – ook in Nederland – schrikken van de Zweedse studie, die in de media veel aandacht gekregen heeft. "Maar de situatie in dat land is niet te vergelijken met die bij ons. In Nederland kan sinds een jaar

of tien heel nauwkeurig bepaald worden wanneer een vrouw uitgerekend is.

Dat gebeurt met een termijnecho die elke vrouw bij tien weken zwangerschap krijgt aangeboden. Wetenschappelijk is aangetoond dat op basis daarvan heel nauwkeurig de uitgerekende datum bepaald kan worden. De echo is zelfs betrouwbaarder dan de datum die je zelf hebt uitgerekend, ook wanneer je een heel regelmatige cyclus had.

In Zweden krijgen vrouwen deze termijnecho pas als ze achttien weken zwanger zijn. Maar dan is het mogelijk moeilijker te bepalen wanneer de geboorte zich aandient. Verder krijgen vrouwen in Zweden in de reguliere zorg aan het einde van de zwangerschap minder controles dan wij gewend zijn. Het zou kunnen dat sommige vrouwen in de onderzoeksgroep die het Zweedse

afwachtbeleid volgde, langer dan 42 weken zwanger waren."

Hoe komt het eigenlijk dat zwangerschappen soms langer dan gemiddeld duren? "We weten dat niet precies. Deels lijkt het familiair bepaald. Het is net als bij de overgang: komt je moeder vroeg in de overgang, dan is de kans aanwezig dat jij haar voorbeeld volgt. Bij over tijd zijn kan de psyche een rol spelen en dan vooral in negatieve zin. Ben je bang voor de bevalling, heb je geen vertrouwen in je eigen lichaam of in de zorgverleners, dan kan dat er onbewust voor zorgen dat je het kind 'vasthoudt'. En als de bevalling eenmaal is begonnen, kunnen angst en een gebrek aan zelfvertrouwen ook leiden tot minder goede weeën."

Volgens Rosanne van Dam is het belangrijk dat de verloskundige en de zwangere elkaar tijdens de



Wanneer wél inleiden?

Wat zijn medische redenen om voor inleiden te kiezen?

- Als je minder leven voelt
- Als je een hoge bloeddruk hebt
- Als de placenta niet goed meer functioneert
- Bij langdurig gebroken vliezen (langer dan 24 uur)

Tips bij overtijd zijn

- Blijf zoveel mogelijk in beweging
- Leid jezelf af door allerlei klusjes te doen
- Probeer van de rust te genieten

zwangerschapsperiode leren kennen. "Dan weet je waarop je je moet voorbereiden. Ik maak wel eens mee dat ik gebeld word omdat een vrouw weeën heeft, maar dat die ineens stoppen als ik de kamer binnenkom. Er zijn ook vrouwen die zich op hun vingers gekeken voelen of zich zorgen maken, bijvoorbeeld over de aanwezigheid van andere kinderen in huis. Als ik de moeder een beetje ken, kan ik vaak wel inschatten wat er aan de hand is. Denk ik dat ze tijd alleen nodig heeft, dan ga ik even beneden aan de keukentafel zitten. Of de moeder gaat onder de douche. Als een moeder zich écht zorgen maakt, dan neem ik dat altijd serieus. En dan is inleiden dus soms een heel goed idee, ook al kun je niet hard maken dat het noodzakelijk is. Dat heb ik in al die jaren dat ik verloskundige ben wel geleerd." Vrouwen moeten in staat gesteld worden om bij de bevalling de regie te nemen, pas dan kun je vertrouwen hebben in je lijf, legt ze uit. "Ja, een baby krijgen is hard werken en het doet pijn. Zo staat het ook in de Bijbel: vrouwen zullen met smart kinderen baren. Maar in die pijn zit veel genade. De pijn heeft een doel, je kunt die zien als teken dat de baby eraan komt. Pijn zorgt er dus voor dat je op een goede plek bent als het zover is. En je raakt erdoor gefocust op de bevalling, de rest doet er niet meer toe. Die focus is goed voor de hechting." Hoe denkt ze zelf over bevallen op een zelfgekozen tijd? "Het is fijn als het lukt om af te wachten. Omdat je dan in het natuurlijke proces blijft. Zwanger zijn is geen ziekte, het is juist gezond. En die baby komt er echt wel uit." ●

"Er zijn weinig landen waar ze een zwangere vrouw tot 42 weken laten lopen. Mijn mening is: onverantwoord, met alle risico's van dien. Waarom zo lang rekken? Heb er zelf twee met ruim 40 weken gekregen in Nederland en onze jongste is op Aruba geboren met ruim 38 weken. Wat een verschil met Nederland!"
- ANNET UBIJAAN - V.D. VLIES

"In de bloedhete voorzomer van 1976 was mijn vrouw uitgerekend om te bevallen op 20 april. Het werd 'iets' later, te weten 13 mei. Hij, de baby, heeft hier niet onder geleden. Kwam brandschoon ter wereld. Toen na een paar uren zijn naam werd geroepen, tilde hij zijn hoofdje op."
- HENK WEEKHOUT (BIJNA 70 JAAR)

HELEMAAL KLAAR MET DE OPMERKING....

"Weet je zeker dat het er geen twee zijn?"
Ik had veel vruchtwater.
- MARIO-LIANNE VAN POPERING

"Er is er nog nooit een blijven zitten." Onze dochter Claire is tien dagen na de uitgerekende datum geboren.
- SANNE FOKKER-REYNGOUDT

"O, loop je nog steeds rond?" Bij alle drie zwangerschappen weer. De eerste baby kwam 13 dagen over tijd, de tweede 10 dagen over tijd en de derde 9 dagen over tijd.
- COBIE BUIJS-MERTENS

"Durf je nog steeds op de fiets?"
- INGE-MARIJ VAN DER SCHRIER-STRUIJK

"Wat doe jij hier op de markt, je hoort toch in je bed?"
- ROSEMARIJN VAN MEIJEREN

"Wat zit het laag, het zal nu echt wel snel komen" - GERRINE DOMBURG