



## **Alle weeën op een rij!**

### **Harde buik?**

Een 10-tal harde buiken per dag doorheen de hele zwangerschap kan zolang je geen bloedverlies of pijn hebt. Maak je geen zorgen. De baarmoeder is een spier en die gaat soms samentrekken, voor de ene gaat dit onopgemerkt voorbij, voor de andere wordt dit als onaangenaam ervaren. Bv: na een drukke dag kan je pijn voelen in je onderrug of liesstreek. Even rust inbouwen!

### **Oefenweeën?**

Dit zijn lichte samentrekkingen van de baarmoeder en ze gaan de baarmoederhals voorbereiden, ze maken deze korter en zachter. Dit kan je voelen in de onderbuik, lage rug en gaat soms gepaard met steken hoog in de vagina. Voorweeën (of oefenweeën) kunnen vanaf 37 weken, zijn soms vervelend maar doen super goed werk! Oefenweeën zijn kort, nemen niet toe in kracht, kunnen na enige tijd overgaan in echte weeën of afnemen en volledig verdwijnen. De bevalling kan dan nog een paar dagen of weken op zich laten wachten!

### **Slijmprop?**

Is rekbaar slijm dat ter hoogte van de baarmoederhals zit, als deze naar buiten komt dan kan er behalve slijm een streepje bruin/rood bloed meekomen. De slijmprop verliezen wil zeggen dat er iets aan de baarmoedermond aan het veranderen is; je kan verwachten dat de bevalling zich binnen 'enige' tijd aankondigt maar zonder weeën geen bevalling! Dus het kan nog enkele dagen duren...

### **Vocht verlies?**

Wanneer je vliezen 's nachts breken na 37 weken zwangerschap en er geen krachtige weeën volgen, het hoofdje was ingedaald bij de laatste controle en je vruchtwater is helder van kleur probeer je best nog wat te slapen. Kijk wel even om hoe laat je vliezen gebroken zijn! Bel 's morgens de vroedvrouw om dit te melden. s' Nachts bel je wel indien het vruchtwater duidelijk groen is en zeker als deze op erwtensoep lijkt. Normaal wordt je baby geboren binnen de 24u na het breken van de vliezen. Ga niet in bad als je geen regelmatige weeën hebt, douchen kan wel. Overdag bel je sowieso even de vroedvrouw om te overleggen.

### **Echte weeën?**

Dat zijn de ontsluitingsweeën; die doen de baarmoederhals opengaan. Ze zijn krachtiger, langer van duur, frequenter en pijnlijker dan voorweeën. Je zal voelen dat dit het echte werk is! Maar zolang je twijfelt is de bevalling niet begonnen. Als je denkt dat 'het' begonnen is zoek dan nog wat afleiding en ga vooral niet op de klok zitten kijken en wachten op de volgende wee. Loop rond, ga nog eens buiten, neem een warm bad,...

### **Persweeën?**

Een onweerstaanbare persdrang, drukgevoel... ga niet op toilet zitten en bel zonder twijfel meteen! **Succes!**