

Is-ie er nóg niet?

Be prepared:
6 à 10 procent
van de baby's
komt te laat...

10, 9, 8... Je telt de dagen af. Bijna uitgerekend. Maar wat gebeurt er op B-day? Niets. Het lange wachten begint. Dagen, weken soms. Journalist Annemiek de Gier zoekt uit wanneer 'lang' nou echt 'te lang' wordt – volgens de artsen dan.

Miranda Anderson,
ontwerpster van dit
countdown-shirt, is
hier zwanger van haar
zoon Eliot.



Mijn telefoon gaat. Op het scherm zie ik dat het mijn vriendin Esther is. Ik veer op. Zou ze eindelijk bevallen zijn? Een beetje afwachtend neem ik op en meteen hoor ik aan haar stem: nog geen baby, ze zit nog steeds te wachten. En daar is Esther slecht in. Een week en vier dagen is ze nu over tijd en ze staat echt op springen, zoals ze het zelf onrustig verwoordt. 'Hoe voel je je?' vraag ik. 'Op zich goed,' zucht Esther, 'maar het duurt nu toch wel erg lang. Ik heb de afgelopen weken al zes dikke boeken gelezen en maar een beetje doelloos op de bank gehangen. Ik verveel me te pletter, ik wil mijn kind zo graag zien!'

Is de baby er klaar voor?

Een gemiddelde zwangerschap duurt veertig weken, maar de meeste vrouwen bevallen niet precies op de uitgerekende datum. Een normale bevalling vindt plaats van drie weken voorafgaand tot twee weken na afloop van deze dag. Verloskundigen en artsen noemen deze periode van vijf weken ook wel de uitgerekende periode of termijn voor een normale zwangerschap. Ga je de 42 weken over, en dat gebeurt bij vijf tot tien procent van de zwangerschappen, dan ben je in medische termen 'serotien' (overdragen). Waarom de ene vrouw voor 40 weken bevalt en de andere vrouw erna, is onduidelijk. Sommigen denken dat het te maken

heeft met je menstruatiecyclus: hoe langer de cyclus, hoe langer de duur van de zwangerschap. Anderen noemen erfelijkheid als mogelijke oorzaak: veel moeders en dochters hebben dezelfde draagtijd. Maar beide visies zijn niet met onderzoek bewezen. Wel zijn er sterke aanwijzingen dat niet het lichaam van de moeder, maar de baby zelf het beginsignaal geeft voor de bevalling. Als hij klaar is om geboren te worden, produceert hij het hormoon cortisol, dat de baarmoedermond doet rijpen. Zodra de baarmoedermond rijp is, komt het bevallingshormoon oxytocine vrij en begint de baarmoeder samen te trekken. Op zich is een zwangerschap van meer dan 42 weken niet gevaarlijk voor moeder en kind, maar er is wel een iets grotere kans op complicaties. Als je over tijd raakt, voldoet de placenta soms minder goed aan de behoefte van het kind. Daardoor kan de baby geleidelijk minder voeding krijgen en afvallen. Ook wordt de hoeveelheid vruchtwater langzaam minder en komt het vaker voor dat de baby in het vruchtwater poept. Het is dus goed om extra alert te zijn, daarom draagt een verloskundige je na 42 weken zwangerschap over aan de gynaecoloog in het ziekenhuis. Sommige vrouwen zijn bang dat de baby na 42 weken zwangerschap te groot wordt voor een normale bevalling. Maar dat valt erg mee: na veertig weken verandert er weinig aan de lengte



Na veertig weken verandert er weinig meer aan je kind

en het gewicht van het kind. Er kan per week nog een onsje bijkomen, het gewicht schommelt zo rond de 3500 gram en er is geen ruimte meer om nog te groeien. Het is dus ook niet zo dat moeders die overdragen zijn per definitie een zwaardere bevalling tegemoet gaan.

Onzekerheid

Barbara Boonman (39) kreeg haar dochter Louise 12 dagen na de uitgerekende datum. Ze maakte zich tijdens het wachten best veel zorgen, ondanks de goede begeleiding en geruststellende woorden

van haar verloskundige. 'Ik vroeg me bijvoorbeeld af of de placenta nog wel goed genoeg werkte en ik voelde constant aan mijn buik om te checken of Louise nog bewoog. Ook heb ik veel informatie op internet opgezocht. Dat had ik misschien beter kunnen laten, want het stelde me niet bepaald gerust. Je leest toch net iets te vaak dat het mis kan gaan als een kind te lang in de buik zit.' Barbara was de onzekerheid en haar extreem dikke buik op een gegeven moment zo zat, dat de bevalling in het ziekenhuis is ingeleid. Maar meestal is bij een goed verlopende zwangerschap het advies van de artsen toch: afwachten tot de bevalling spontaan begint. Er wordt dan twee keer per week een cardiotocogram (CTG) en een echo gemaakt, om de harttonen en de hoeveelheid vruchtwater te beoordelen. Pas als er minder beweging of weinig vruchtwater is, stelt de gynaecoloog voor om de baby geboren te laten worden door je in te leiden. Ook als je baby er met 43 weken nog niet is, word je ingeleid.

Seks en ananas

Inleiden betekent dat de gynaecoloog de bevalling probeert op te wekken met hormonen. Meestal doet de arts dat eerst door een gel met progesteron aan te brengen op je baarmoedermond, waardoor deze zacht wordt en de weeën op gang kunnen komen.



Gebeurt dit niet, dan kunnen de vliezen gebroken worden met een klein haakje. Zo komt er een hormoon vrij dat ervoor zorgt dat je weeën krijgt. Toch komt het vaak voor dat zelfs na het breken van de vliezen de weeën niet vanzelf komen. In dat geval krijg je een infuus met het hormoon oxytocine, net zo lang tot je sterke weeën hebt die voor ontsluiting zorgen. Esther, die de 42 weken inmiddels bijna heeft bereikt, vertelt dat ze hoopt dat het bij haar niet zo ver hoeft te komen: 'Wie weet komt de baby nu binnen een paar dagen spontaan ter wereld.' Ze is in de afgelopen weken twee keer gestript: de verloskundige probeert dan met twee vingers in de vagina de vliezen een beetje los te woelen van de rand van de baarmoeder. Hierbij komen hormonen vrij die het laatste zetje kunnen geven voor de bevalling. Behalve wat voorweeën leverde het echter niets op. Esther: 'Een buurvrouw vertelde me dat ik seks moest hebben om de bevalling op te wekken. Dat hebben we dus maar weer eens opgepakt – het was al even geleden – maar zonder resultaat.' Ook Tamara Vreeken (40), die 18 dagen na de uitgerekende datum beviel van haar dochter Sarah, probeerde van alles om de weeën op gang te brengen. 'De verloskundige zei: het zijn bakerpraatjes, maar als je het doet, doe dan alles tegelijk. Dus heb ik op één dag eerst op het strand gewandeld, toen

gevreëen, daarna ben ik in bad geweest met een glas port en tot slot heb ik een ananashart gegeten. Wat denk je? Niks.'

Alleen op een feestje

Terwijl ik met Esther praat, gaat haar mobiel. 'Ik krijg de hele dag sms'jes van vrienden en familie die willen weten of de baby er nou eindelijk is,' zegt ze. Irritant? 'Nee hoor, het is juist wel fijn als anderen meelevens.' Ook Barbara vond de aandacht prettig, hoewel ze ook wel probeerde om is-ie-er-nou-nóg-niet-belletjes voor te zijn door mensen zelf even te bellen of een bericht te sturen. 'Voor mijn vriend was het ook spannend,' vertelt ze. 'Hij kreeg die vragen natuurlijk net zo goed. Mensen vonden het soms raar als hij alleen op een feestje verscheen terwijl ik elk moment kon bevallen. Maar ja, als je samen op de bank gaat zitten tot het kind komt dan duurt het wachten alleen maar langer.' ●

Miranda blogt haar ideeën op [oneittleminuteblog.com](#). Je vindt daar de werkbeschrijving van het T-shirt. Leuk om jezelf regelmatig mee te fotograferen. Het shirt is ook te koop op haar blog voor € 37. Miranda laat zelfs zien hoe je van jouw shirt na de bevalling een romper maakt voor je baby, te gek voor je laatste foto in de serie.

Miranda beviel met 40 weken en 1 dag van haar zoon Eliot.

