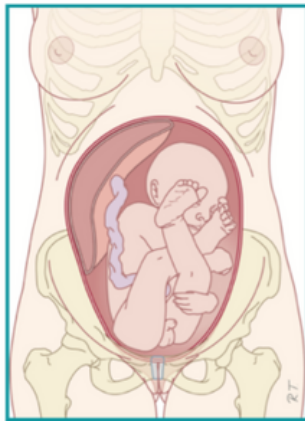
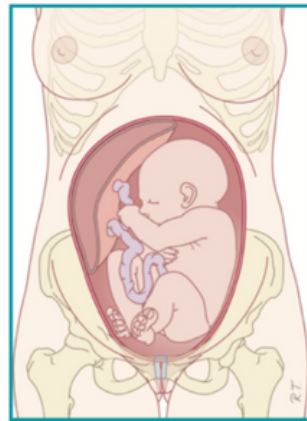


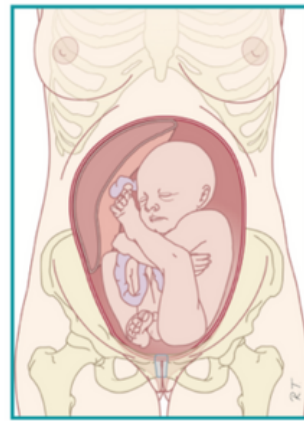
## Stuitligging



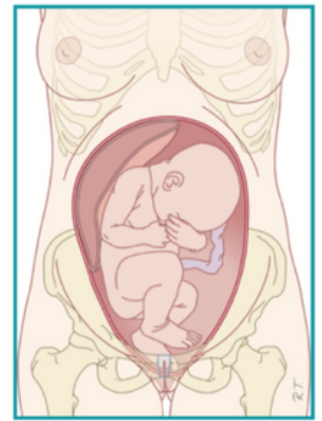
• onvolkomen stuitligging:



• volkomen stuitligging:



• half onvolkomen stuitligging:



• voetligging:

Beste ouders,

Tijdens de liggingsecho hebben we geconstateerd dat jullie kindje in stuit ligt. Dit betekent dat het kindje met de billen richting het bekken ligt. De meest ideale ligging voor de geboorte is hoofdligging. Rond de 8 maanden ligt ongeveer 3-4% van de kinderen in stuit. In deze folder bespreken we de verschillende mogelijkheden die er zijn als het kindje in stuit ligt; afwachten, versie, spinning babies, moxa-therapie, voetreflex-therapie en stuitbevalling.

### Afwachten

Mogelijk draait de baby nog spontaan naar hoofdligging. Die kans is wel klein als je 36 weken zwanger bent en wordt steeds kleiner. De hoeveelheid vruchtwater neemt dan af en de baby krijgt minder ruimte. Zo kan de baby steeds moeilijker bewegen.

Bij stuitligging neemt de gynaecoloog de zorg van ons over. Verdere controles en de bevalling of keizersnede zullen dan ook in het ziekenhuis plaatsvinden. Als het kindje toch nog naar hoofdligging draait, mag je weer bij ons onder controle komen.

### Versie

De versiekundige, verloskundige of gynaecoloog kan je helpen je kindje naar hoofdligging te draaien, dit noem je een versie. De versie wordt meestal door één maar soms ook door twee personen gedaan. Door gerichte druk op je buik uit te oefenen kunnen ze het kindje optillen uit je bekken en een koprol voor- of achterover laten maken naar hoofdligging.

Je kan ervoor kiezen om de versie uit te voeren in het ziekenhuis of in een verloskundigenpraktijk. Het voordeel van het ziekenhuis is dat ze je zo nodig spierontspanners kunnen geven waardoor je baarmoeder zacht wordt en het kindje daardoor beter te voelen en te draaien is. Ook maken ze in het ziekenhuis een hartfilmpje (CTG) van de baby om te zien of het kindje op de versie reageert. In een verloskundigenpraktijk heerst vaak meer rust en kan er ook meer tijd genomen worden.

Klik op de deze [link](#) als je een demonstratie van de versie wil zien.

### Spinning Babies

Spinning Babies is een methode die ontwikkeld is door een Amerikaanse verloskundige in samenwerking met chiropractors.

De methode bestaat uit oefeningen om het bekken in balans te krijgen en ruimte in de buik en het bekken te creëren. De baby kan dan makkelijker indalen in de ideale 'startpositie' voor de geboorte.

De oefeningen zijn niet moeilijk en je hoeft er geen yogalijf voor te hebben. Sommige zwangerschapsdocenten verwerken ze in hun cursus, maar je kunt ook op [spinningbabies.com](http://spinningbabies.com) kijken voor een uitgebreide uitleg.

## Moxa-therapie

Moxa is een staaftje of 'sigaar' gemaakt van gedroogd bijvoetkruid. Het wordt gebruikt in de traditionele Chinese Geneeskunde om acupunctuurpunten mee te verwarmen. Deze punten liggen volgens de Chinese Geneeskunde op meridianen die net onder de huid lopen. Deze meridianen zijn een soort energiebanen; een kanalenstelsel waardoor de energie in je lichaam wordt verspreid.

Het acupunctuurpunt dat bij stuitligging wordt verwarmd zit aan de zijkant van je kleine teen, waar volgens de traditionele Chinese Geneeskunde de blaasmeridiaan eindigt. De behandelaar steekt de bovenkant van het moxa-staaftje aan tot het gloeit en houdt het vervolgens op een afstand van circa één centimeter van dit punt. Je voelt de warmte, maar het doet geen pijn en is eerder aangenaam. De verwarmende energie komt vervolgens via de blaasmeridiaan in je kleine bekken, waar de baarmoeder zit. Dit zorgt voor beweging in dit gebied. Volgens de Westerse Geneeskunde zorgt moxa voor een betere doorbloeding van het spierweefsel in de baarmoeder. De baby wordt hierdoor bewegelijker en de kans dat hij gaat draaien neemt toe.

Je kan bij de meeste acupuncturisten terecht voor moxa-therapie.

## Voet-reflextherapie

Door massage van de reflexzones van de voet wordt de energetische doorstroming van het hele lichaam bevorderd. Deze energiestromen kunnen ervoor zorgen dat je kindje draait van stuit naar hoofdligging. Sommige therapeuten gebruiken voet-reflextherapie in combinatie met moxa-therapie. De kans dat het kindje draait wordt ongeveer 2x groter dan wanneer je zou afwachten met deze vorm van therapie.

## Stuitbevalling

Als jullie kindje in stuit blijft liggen dan heb je de keuze om vaginaal te bevallen onder begeleiding van het ziekenhuis of om voor een keizersnede te kiezen.

Bij een vaginale stuitbevalling is de kans op problemen niet groter dan bij een "normale" vaginale bevalling. Wel wordt er vaker tijdens de bevalling het besluit genomen om toch een keizersnede uit te voeren omdat bijvoorbeeld de ontsluiting niet verder vordert of omdat het kindje met de hartslag te veel gaat reageren op de weeën (bij ongeveer 50%). Tijdens de bevalling wordt de hartslag van het kindje in de gaten gehouden door middel van een CTG.

Tijdens een vaginale stuitbevalling wordt het hoofdje van het kindje als laatste geboren. Hierdoor is het risico op zuurstoftekort groter dan bij een "normale" bevalling.

Bij een geplande keizersnede, zoals de naam al zegt, wordt een datum gepland dat jullie kindje geboren gaat worden. Meestal plant het ziekenhuis dit rond de 39 weken zwangerschap. Mocht je eerder weeën krijgen of je vliezen breken voor die tijd dan krijg je de keuze om de keizersnede eerder uit te laten voeren of toch te kiezen voor een vaginale bevalling.

Bij een keizersnede komen ernstige problemen weinig voor maar het brengt wel extra risico's met zich mee voor de moeder omdat het een grote buikoperatie is. De risico die het meest voorkomen zijn: bloedingen, schade aan omliggende organen (darmen, blaas), ontsteking van de wond en bijwerkingen van de ruggenprik. Daarbij heeft je lichaam langer de tijd nodig om te herstellen van een keizersnede dan van een vaginale bevalling.

Voor het kindje is het risico dat de ademhaling moeizamer op gang komt. Dit komt doordat er meer lucht in de longen blijft zitten en het kost je kindje dan meer moeite om goed door te huilen.

Als je voor een keizersnede kiest, betekent dit ook dat je eventuele volgende bevallingen ook plaatsvinden in het ziekenhuis.

Fijne sites voor meer informatie:

- [deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl)
- [stuitinwest.nl](http://stuitinwest.nl)
- [stuitlig.nl](http://stuitlig.nl)

