

Harde buiken

De baarmoeder is een spier en tijdens je zwangerschap gaat deze trainen voor de bevalling. Deze samentrekkingen noemen we harde buiken. Je buik voelt dan heel hard en gespannen aan.

Een harde buik kenmerkt zich verder doordat het een hele tijd kan aanhouden en onregelmatig komt. Dit in tegenstelling tot weeën, die met een patroon komen en maximaal 1-2 minuten duren.

Je buik kan uit zichzelf reageren, de oefenweeën, doordat de baby erg druk is, omdat jij te veel hebt gedaan of omdat er sprake is van een blaasontsteking. Laat bij frequente harde buiken dan ook altijd je urine controleren door de huisarts.

Naarmate je verder in de zwangerschap komt, hoe vaker je last kan krijgen van harde buiken. Ze worden dan ook gevoeliger. Dit is nodig om je baarmoeder voor te bereiden op de naderende bevalling. Zeker in de laatste weken zijn harde buiken normaal.

Komen jouw harde buiken met een regelmaat van iedere 5 minuten neem dan direct contact op met de verloskundige.

Tips bij harde buiken:

- Laat je urine controleren op blaasontsteking
- Neem meer rust
- Neem evt een warme douche, warm bad of maak een warme kruik. Warmte helpt je buik te ontspannen
- Twijfel je? Neem dan contact op met de dienstdoende verloskundige.