



Een

badbevalling

Centrum voor Geboortezorg

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Ga je binnenkort bevallen en overweeg je gebruik te maken van één van onze bevalbaden? Wees welkom!

Deze folder geeft informatie over de badbevalling. Daarnaast zetten we een aantal praktische zaken en nuttige informatie op een rijtje. Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Je kunt hiermee terecht bij je eigen verloskundige.

Bevallen in water is niet nieuw; al van eeuwen geleden vinden we bronnen waaruit blijkt dat kinderen in water werden geboren. Dat is niet vreemd, want bevallen in water heeft een aantal voordelen vergeleken met bevallen 'op het droge'.

Veel vrouwen merken al in de zwangerschap dat ze goed kunnen ontspannen in bad. Het zwaarder wordende lichaam voelt in water gewichtloos en spieren en banden die in de zwangerschap extra belast zijn, worden even ontzien. Ontspanning tijdens de bevalling is belangrijk voor een positief verloop van het geboorteprocés. Hoe beter je kan ontspannen, hoe makkelijker en sneller het zal gaan. Warm water helpt hierbij. Ook is het zo dat veel barende vrouwen het heerlijk vinden een 'eigen veilig plekje' te hebben.

Als je in bad zit kun je een beetje in jezelf keren, je kunt je makkelijker afsluiten voor alles wat er buiten het bad gebeurt en wordt daardoor minder snel afgeleid. Je kunt focussen op jezelf en wat er in je lichaam gaande is en je overgeven aan de weeën. Tussen de weeën door is het makkelijker te ontspannen en vaak lijkt het zelfs alsof de barende even in slaap valt.

Doordat je goed kunt focussen en tussen de weeën door goed kunt ontspannen is de pijn van de weeën beter hanteerbaar. Warmte verzacht de spieren waardoor ze minder pijnlijk aanvoelen, met name rugpijn is milder. Veel vrouwen omschrijven een pijnverlichting, zodra ze in het warme water van het bad stappen. Warm water werkt bloeddruk- en stress verlagend. Hierdoor is het makkelijker voor de endorfines bij een bevalling om vrij

te komen en hun werk te doen. Endorfines zijn natuurlijke pijnstillers en worden ook wel het 'gelukshormoon' genoemd.

In water is de doorbloeding beter. Er worden geen bloedvaten belemmerd door afknelling, omdat het water je draagt. Je beweegt soepeler in water en het is makkelijk verschillende houdingen uit te proberen, zodat je een houding kan vinden die voor jou het meest comfortabel is.

Door de betere doorbloeding en betere ontspanning verloopt de ontsluiting in bad vaak vlotter. En de overgang van ontsluitingsweeën naar persweeën verloopt in bad meer geleidelijk. Doordat het bekken weinig belast wordt en de bekkenbodemspieren ontspannen zijn, kan het hoofdje van de baby rustig en goed indalen. Er zijn vaak niet ineens supersterke persweeën maar de persdrang bouwt zich rustig op. Je kunt rustig omschakelen van de ontsluitingsfase naar de uitdrijvingsfase.

Meestal ga je pas echt actief meepersen als het hoofdje de bekkenbodem al bijna raakt. Je hebt door de vlottere ontsluiting en geleidelijke sterker wordende persweeën dan nog genoeg energie om de baby rustig geboren te laten worden. De bekkenbodem, de huid rond de vagina en het perineum zijn door het water verweekt en soepeler geworden. Hierdoor is de kans op inscheuren kleiner.

Na een badbevalling is er vaak minder bloedverlies. Door de vlottere bevalling en betere doorbloeding is de baarmoeder niet uitgeput, en heeft nog energie genoeg om na de geboorte van de baby stevig samen te trekken, de placenta geboren te laten worden, en het bloedverlies te beperken.

Geboren worden in water, is voor de baby een rustige overgang van binnen naar buiten. Het zat immers de maanden van de zwangerschap ook al in warm (vrucht)water. Na de geboorte kan de baby rustig bijkomen van de bevalling. De geluiden zijn nog gedempt en er is geen koude buitenlucht. De navelstreng klopt door dus er is nog prima zuurstoftoevoer. Je kan je baby zelf boven water halen en in je armen nemen.

Door deze weinig stressvolle geboorte huilen waterbabies vaak niet meteen, maar gaan ze rustig ademen en kleuren mooi roze. Reken dus nog niet op 'het eerste huiltje'. Wel zijn ze ontspannen, alert en maken contact. Perfect voor de eerste binding! Ook zoeken ze vaak al gauw naar de moederborst.

Hoe gaat het in zijn werk?

In het Westfriesgasthuis zijn twee prachtige bevalbaden in het Centrum voor Geboortezorg. Deze baden zijn beschikbaar voor zwangere vrouwen die met hun eigen verloskundige in het ziekenhuis komen bevallen.

Je eigen verloskundige is ervoor opgeleid om je te begeleiden bij je badbevalling. Bespreek met haar je wensen en de mogelijkheden.

- Het is in de baden niet toegestaan om nagellak te dragen, verwijder dit dus van vingers en tenen voor de bevalling.
- Het kan fijn zijn om een grote badhanddoek en/of badjas en slippers mee te nemen.
- Indien je samen met je partner gebruik wil maken van het bad vragen wij om voor deze gepaste badkleding, een badhanddoek, badjas en slippers mee te nemen.
- In het bevalbad vragen wij je om gebruik te maken van je eigen badthermometer.

Veel gestelde vragen

Wanneer mag ik gebruik maken van het bad?

Als je begeleid wordt door eeneerstelijns verloskundige. Je bevalt onder leiding van jouw eigen verloskundige in het bevalbad in het ziekenhuis. De verloskundige zal in overleg met jou en je partner beslissen of het voor jou veilig is om in bad te bevallen. Val je onder medische zorg van het ziekenhuis, dan is het helaas niet mogelijk om in bad te bevallen.

Mag ik badschuim of oliën gebruiken in het bad?

Nee, het gebruik van oliën of schuim is niet toegestaan in het bad.

Koelt het water niet teveel af tijdens het gebruik?

Het bad isoleert goed, omdat er lucht tussen de wand zit. Daarnaast koelt het water maar heel langzaam af door de hoeveelheid. De ideale watertemperatuur is rond 37 graden, wat je eigen lichaamstemperatuur is. Dit is voor de baby ook de temperatuur die het al zo lang gewend is.

Kan ik het bad reserveren?

Er kunnen geen toezeggingen gedaan worden. Wel zullen we er alles aan doen om ervoor te zorgen dat je gebruik kunt maken van één van onze twee bevalbaden.

Is het gebruik van het bad wel hygiënisch?

Ja. Na ieder gebruik wordt het bad grondig en volgens de strengste hygiëne voorschriften gereinigd.

Kan ik na de bevalling op deze kamer blijven?

Als je binnen een paar uur na de bevalling weer naar huis mag gaat dit vanuit deze kamer. Als het nodig is wat langer in het ziekenhuis te verblijven dan zal je naar een andere suite verhuizen. Op deze manier kunnen we ervoor zorgen dat er zoveel mogelijk mensen gebruik kunnen maken van deze kamer en het bad.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0299 457 001

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01382-NL 08-01-2019