

**praktijkfolder**

# **BEVALLING**



**Verloskundigen Praktijk Kampen**

**Wilhelminalaan 36**

**8262 DE Kampen**

**Tel: 038 – 333 23 61**

**Mob: 06 – 531 09 281**

**Graag willen we u door middel van deze folder informeren over de gang van zaken rond de bevalling.**

**Verschillende onderwerpen komen aan bod, mocht u na het lezen van deze folder nog vragen, opmerkingen of aanvullingen hebben, dan horen wij dit graag.**

### **Geboorteplan**

Een geboorteplan is een manier om je (samen) voor te bereiden op de komende bevalling.

Je laat aan elkaar (als partners en aan je verloskundig hulpverlener (verloskundige, gynaecoloog) weten wat je wel (of juist niet) wilt bij je bevalling.

Het gaat hierbij om een '**wensen**'lijst, geen 'eisen'lijst, van **maximaal 1 A4**.

Wij zullen ons best doen zoveel mogelijk rekening met jullie wensen te houden, maar daarbij is de **medische conditie van moeder en kind doorslaggevend**.

Een hoop zaken die voor jullie belangrijk zijn, zijn misschien voor ons vanzelfsprekend. (bijv. geen onnodig personeel bij de bevalling, uitleg over wat er wanneer en waarom gaat gebeuren, partner knipt de navelstreng door, baby op de buik van de moeder leggen). Deze zaken hoef je niet extra te vermelden in het geboorteplan.

Tijdens de voorlichtingsavond leggen wij uit hoe een bevalling ongeveer verloopt en wat de taken van de verloskundige zijn tijdens de bevalling.

Mocht je daarna specifieke wensen hebben die niet zijn besproken, zet deze dan kort en bondig op papier. (Tip: formuleer je wensen positief, dus 'we hopen dat....', 'het zou fijn zijn als.....', i.p.v. negatief 'we willen absoluut niet dat....')

Bij 30 weken heb je van ons de folders 'jouw bevalling' en 'hoe ga je om met pijn gekregen. We raden je aan deze folders te lezen, voordat je een geboorteplan maakt.

Tips voor het schrijven van een geboorteplan:

- **Begin** je plan met datgene wat voor jou/jullie het **belangrijkst** is. (dit valt bij drukte het meest op voor degene die het plan leest)
- **Wie** wil jij bij je bevalling in je nabijheid hebben? (partner, moeder, zus, vriendin)
- **Wat** wil je dat je begeleiders doen om je te **ondersteunen**?
- (aanmoedigen, positieve woorden, massage, foto's maken, continue aanwezig zijn vanaf....cm ontsluiting, oudere kinderen opvangen)
- **Waar** wil je graag bevallen? (thuis, ziekenhuis)
- **Welke houdingen** wil je graag gebruiken bij het opvangen van de (ontsluitings) weeën? (lopen, zitten, op skippy-bal, onder de douche, in bad)
- **Hoe** wil je omgaan met de **pijn**? (massage, ademhalingsoefeningen, continue begeleiding door....., warm water douche, bad, TENS-apparaat, medicijnen)
- **Welke sfeer** is belangrijk voor je/jullie tijdens de bevalling? (muziek, licht, geur)
- **Wat verwacht je /jullie van je verloskundig hulpverlener**?
- Welke **houdingen** wil je aannemen bij het **persen**?
- (liggend op bed, rug- of zijligging, op de baarkruk, op skippy-bal)
- Hoe denk je over **medische ingrepen**? (knippen, CTG(hartslag) controle, injecties)
- Hoe wil je **met je baby omgaan** als hij/zij net geboren is? (navelstreng wel/niet uit laten kloppen, wel/niet op de blote buik, wel/niet navelstreng doorknippen, wel/niet meteen iedereen bellen, zo snel mogelijk aan de borst leggen, wel/niet zelf de baby aankleden)
- Wil je **foto/film opnamen** rondom de bevalling of net na de geboorte? En zo ja, **wie** gaat dat doen? (en wie is er verantwoordelijk voor de opgeladen camera en eventuele reserve geheugenkaart of batterijen?)
- Wat zijn je wensen als **medisch ingrijpen** (vacuumpomp, keizersnede) **noodzakelijk** blijkt. (bijv. duidelijke uitleg, zo veel mogelijk bij de baby blijven)
- Heb je nog andere **wensen, angsten, zorgen** die je wilt vastleggen? (religie, wel/geen student of co-assistent)

Samen gaan we bekijken of je/jullie plan haalbaar is en of er eventueel alternatieven mogelijkheden zijn. Zorg dat je een extra kopie van het geboorteplan bij je hebt tijdens de bevalling. Onze ervaring is dat reële verwachtingen vóór de bevalling leiden tot meer tevredenheid ná de bevalling. Ons doel is om jullie beval-ervaring zo positief mogelijk te laten verlopen (gegeven de medische omstandigheden), met als eindresultaat een zo gezond mogelijke baby in jullie armen.

### **Wie te bellen?**

Als u meent dat de bevalling gaat beginnen kunt u contact opnemen met de dienstdoende verloskundige. Zij is ieder moment van de dag te bereiken via ons mobiele nummer: **06 - 5310 9281**. Wie dienst heeft is terug te vinden op de poster in de wachtkamer of op [www.verloskundigenkampen.nl](http://www.verloskundigenkampen.nl)

Als de verbinding niet tot stand komt, kunt u ons oproepen via de waarneemdienst te Zwolle: 038 – 460 35 91.

### **Wanneer te bellen?**

Hiervoor kunt u de volgende richtlijnen aanhouden:

- bij vragen of zorgen
- ruim bloedverlies, helderrood
  - bloederig slijm duidt op het verlies van de slijmprop, dit heeft geen betekenis
- gebroken vliezen
  - direct bellen: indien het hoofdje niet is ingedaald of het vruchtwater niet helder is of bij twijfel
  - als de vliezen breken tussen 22.00u en 8.00u, het vruchtwater helder is en er geen weeën zijn mag u bellen om 8.00u.
- een uur lang krachtige weeën om de vier à vijf minuten die 60 seconden aanhouden

### **Plek van de bevalling:**

Vanaf 37 weken mag u onder onze begeleiding bevallen, het is belangrijk dat u dan alle benodigheden in huis heeft, ook indien u poliklinisch gaat bevallen:

- Uit veiligheidsredenen is het van belang dat u op de eerste verdieping of op de begane grond bevalt. Dit ook vanwege Arbo-voorwaarden voor het ambulancepersoneel.
- Voor de verloskundige en de kraamverzorgster is het van groot belang dat de klossen onder het bed geplaatst zijn. Het bed moet verhoogd zijn tot minimaal 80 cm hoogte, door middel van klossen of kratten. Het is niet mogelijk om het matras te verhogen door er een extra matras op te leggen; dit is veel te zacht om veilig op te bevallen.
- De klossen en de po of ondersteek dient u tijdig (37 weken) te regelen bij het uitleenmagazijn van de thuiszorg.
- Ter bescherming van uw matras bij het breken van de vliezen, is het praktisch tijdig het bedzeil in bed te leggen. U kunt hiervoor het bedzeil uit uw kraampakket gebruiken. Voor de bevalling raden wij u aan het hele bed te beschermen met een groot stuk plastic. Dit kunt u kopen bij de bouwmarkt o.i.d.
- Tijdens de bevalling staan wij aan de rechterzijde van het bed, zoals tijdens het spreekuur.
- Graag het bed geheel verschonen en op het onderlaken een onderlegger of kraammatras leggen.
- De kraam- en babykamer moeten tijdens de bevalling goed op temperatuur zijn (22-23°C), zorg dat de ramen gesloten zijn.
- De kraamkamer moet goed verlicht zijn. Het is praktisch om noodverlichting (zaklantaarn) in huis te hebben.

### **Wiegje/ledikant opmaken:**

- Het bedje opmaken met molton, onderlaken, dubbelgevouwen katoenen luier, bovenlaken en deken.
- In het bedje: 1 kookkruid, met daaromheen gewikkeld een rompertje, truitje, broekje, 2 katoenen luiers, eventueel een papieren luier, muts, sokken en een omslagdoek en een tweede kookkruid.

## **Bevallingsbenodigdheden:**

- 2 schone emmers, waarvan 1 met vuilniszak
- 1 ondersteek
- 1 rol closetpapier
- 6 gestreken katoenen luiers in een kussensloop (i.v.m. hygiëne)
- 6 kraammatrassen of onderleggers
- 1 pak kraamverband
- 1 pak inlegluiers
- 1 pak witte watten
- 1 flesje alcohol 70%
- 10 stuks steriele gaasjes, 10 x 10
- steriele navelklem

Informeer bij uw zorgverzekeraar of een kraampakket door hen verstrekt wordt. Vul dit indien nodig aan.

Wij raden u aan uw partner zoveel mogelijk wegwijs te maken in de commode en kasten. Vooral als de bevalling erg vlug gaat moet er wel eens bijgesprongen worden.

## **De kraamzorg**

De kraamverzorgende assisteert de verloskundige tijdens de thuisbevalling. Na de bevalling zal zij controles uitvoeren met betrekking tot de gezondheid van moeder en baby. Ook zal ze u begeleiden in het geven van (borst)voeding en informatie geven over de verzorging van de baby.

Tijdens de bevalling zal de dienstdoende verloskundige aangeven wanneer de kraamzorginstantie gebeld kan worden om een kraamverzorgende op te roepen.

Tijdens het kraambed, ook na een ziekenhuisbevalling, wordt u enkele malen bezocht door de dienstdoende verloskundige. Het kraambed wordt mogelijk met een telefonisch contact afgesloten.

U ontvangt na de bevalling een verslag van de bevalling voor de huisarts en een verslag voor uzelf. Het verslag voor de huisarts dient binnen 3 werkdagen te worden afgegeven.

Aangeven van uw kindje dient binnen 3 werkdagen te geschieden bij het gemeentehuis. Ook dient u binnen een maand uw zorgverzekeraar op de hoogte te stellen van de geboorte van uw zoon/dochter.

Rond 6 weken na de bevalling verwachten we u op de nacontrole. U dient hiervoor zelf een afspraak te maken rond 3-4 weken na de geboorte van uw kind.

## **De ziekenhuisbevalling**

Bij een poliklinische bevalling gaat men meestal pas bij een wat gevorderde ontsluiting naar het ziekenhuis. Wat betreft de kosten is het raadzaam om vooraf bij uw zorgverzekeraar te informeren naar de eigen bijdrage. Verder raden wij u aan er rekening mee te houden dat, als de bevalling erg vlug gaat, het altijd mogelijk is dat de bevalling alsnog thuis zal moeten plaatsvinden. Ook bestaat de mogelijkheid dat alle verloskamers in het ziekenhuis bezet zijn en er dus geen mogelijkheid is voor een ziekenhuisbevalling zonder medische reden.

Als u al tijdens de zwangerschap een medische indicatie heeft gekregen om in het ziekenhuis te bevallen, informeer dan bij de gynaecoloog naar telefoonnummers en belinstructies.

Ook tijdens de thuisbevalling is het mogelijk dat u alsnog naar het ziekenhuis moet. De verloskundige regelt in overleg met u de opname en het vervoer. Het is prettig van tevoren een vluchtkoffertje klaar te hebben staan.

## **Wat mee te nemen?**

- ochtendjas, slippers, toiletpullen, schoon nachthemd en ondergoed, t-shirt om in te bevallen
- kleertjes voor de baby: rompertje, truitje, broek, sokken, muts en omslagdoek
- foto toestel
- maxi-cosi
- gegevens zorgverzekeraar, identiteitsbewijs van mevrouw en eventueel een ponsplaatje
- telefoonnummers van familie en vrienden