



Chopinstraat 1b
3752 HR Bunschoten-Spakenburg
Telefoon: 033 - 298 22 02
Mobiel: 06 - 13 32 50 95
info@verloskundigenspakenburg.nl
www.verloskundigenspakenburg.nl



DE BEVALLING

Bel (geen app) voor je bevalling of spoed de dienstdoende verloskundige: **06-13325095**.

Geboorteplan:

Tijdens de zwangerschap heb je een geboorteplan gekregen, deze kun je invullen en in je parelmapje bewaren, jullie wensen en verwachtingen bespreken we tijdens een van de controles op de praktijk.

Vorbereiding:

- Ons advies is zeker bij een eerste zwangerschap een cursus te volgen en een voorlichtingsavond te bezoeken!
- Het bed moet op klossen of kratten gezet worden, zodat het bed minimaal 90 cm hoog is. Ook als je in het ziekenhuis gaat bevallen.
- Zorg ervoor dat je een zeiltje onder je molton hebt liggen (zit in het kraampakket).
- In verband met voorschriften van de ambulancedienst doen wij geen bevallingen op de zolder. Mocht het zo zijn dat jullie een steile trap of een wenteltrap hebben, kun je beter op de beneden verdieping bevallen. Bij twijfel kun je altijd met ons overleggen.
- Zet een tas klaar met kleding van jezelf en de baby, en de maxicosi.
- Zorg dat je partner van zijn werk naar huis komt als de bevalling begonnen is.
- Zorg voor oppas voor de andere kinderen of eventuele huisdieren.
- Zet honden vast als de verloskundige komt.
- Leg je parelmapje klaar.
- De volgende folders van deverloskundige.nl zijn handig om ter voorbereiding van het bevallingsgesprek gelezen te hebben:
 - 'Hoe bereid je je voor' en 'Hoe ga je om met pijn'



Wanneer moet je bellen voor de 37 weken: *(Vermeld altijd hoever je zwanger bent!)*

- Bloedverlies.
- Vruchtwaterverlies.
- Onbegrepen duidelijke buikpijn.
- Minder of geen bewegingen meer voelen van de baby.
- Andere spoedeisende klachten.

Je hoeft niet te bellen als je je slijmprop verliest! Het bevat slijm en minimaal bloedverlies. Niet iedereen verliest deze en het zegt niets over de bevalling.



Chopinstraat 1b
3752 HR Bunschoten-Spakenburg
Telefoon: 033 - 298 22 02
Mobiel: 06 - 13 32 50 95
info@verloskundigenspakenburg.nl
www.verloskundigenspakenburg.nl



De bevalling (tussen 37- 42 weken):

Bellen bij:

- Minder of geen bewegingen meer voelen van de baby
- Spoedeisende klachten
- Ineens veel bloedverlies

Weeën (90%):

- 1^{ste} kindje: Bij 2 uur weeën om de 4 minuten, die 60 seconden duren kun je ons bellen. (Dit is vaak het begin van de ontsluiting)
- 2^{de} of volgend kindje: Bij 1 uur weeën om de 4 minuten en wanneer je aanvoelt dat de weeën qua kracht toenemen (ivm voor/oefenweeën) neem je contact met ons op.
- Bij twijfel mag je altijd bellen voor overleg.

Gebroken vliezen (10%):

- Het vruchtwater is bruin of groen, direct bellen, dus ook 's nachts.
- Het vruchtwater is helder, bel ons overdag gelijk. Is het na 23 uur of in de nacht, bel dan de volgende ochtend om half 9, als het hoofdje van de baby goed is ingedaald.
- Zit het hoofdje nog niet goed ingedaald, ga dan liggen en bel ons gelijk, dag en nacht.

Tip: probeer altijd wat vruchtwater in een glas of wit kraamverband op te vangen, zodat wij de kleur kunnen beoordelen.

Ongerustheid:

- Als je ongerust bent, bel! Wacht hiermee niet tot het einde van de dag.

Thuisbevalling:

- Zet 2 emmers, 2 vuilniszakken, het kraampakket en de ondersteek onder het bed.
- Zorg dat de temperatuur in de kamer lekker warm wordt, zo'n 22 graden.
- Als de bevalling begonnen is, vul dan de kruiken helemaal met kokend water en doe er babykleertjes omheen en leg ze in het wiegje.
- Graag 's avonds en 's nachts de buitenverlichting en lampen in de huiskamer aan
- Zorg voor eigen vervoer, voor als je toch naar het ziekenhuis moet.
- De verloskundige belt de kraamverzorgster

Bevalling in het geboortehuis of poliklinische bevalling:

- Bij je eerste kindje ga je met ongeveer 6 cm ontsluiting naar het ziekenhuis. De verloskundige regelt de kraamzorg en overlegt met het ziekenhuis wanneer je kunt komen. Het komt heel soms voor dat het ziekenhuis 'vol' ligt waardoor je naar een ander ziekenhuis zou kunnen gaan, of toch thuis kan bevallen.
- Wanneer het je 2^{de} of volgende bevalling is gaan we eerder naar het ziekenhuis als je daar in het geboortecentrum of poliklinisch wilt bevallen.
- Zorg voor eigen vervoer
- Neem je tas met babykleden(ook een jasje en dekentje), kleren voor jezelf, toiletspullen en de maxicosi mee!
- Neem legitimatie en zorgverzekeringpasje mee

Wanneer alles voorspoedig verloopt mag je vaak al na enkele uren al naar huis met je kraamverzorgster.

Denk aan je smartphone! En bespreek tijdens de bevalling je wensen en verwachtingen zodat het een bijzondere en unieke ervaring mag worden!

We wensen jullie een goede bevalling en een fijne kraamtijd toe.

Groetjes,
Verloskundigen van de Parel