

Gebruik van een **bad** tijdens de bevalling

Wil je graag tijdens je bevalling gebruik maken van een bad? In deze folder lees je hoe je van het bad gebruik kunt maken. Stel je vragen en bespreek je wensen over bevallen in bad met je verloskundige of arts.

Voordelen van warm water

Warm water is ontspannend en stimuleert de aanmaak van de belangrijke bevallingshormonen oxytocine en endorfine. Oxytocine zorgt voor effectieve en krachtige weeën. Endorfine werkt kalmerend en pijnstillend. Vrouwen die tijdens hun bevalling gebruik maken van een bad hebben minder vaak pijnstilling nodig en zijn ook tevreden over hun bevalling. De ontspannende werking van water is fijn tijdens de ontsluitingsweeën. Je kunt ook in bad persen en de baby onder water geboren laten worden. Dit hangt wel af van de conditie van de baby en de medische situatie.

Wanneer is het veilig om het bad te gebruiken?

Wij adviseren het gebruik van het bad alleen voor voldragen gezonde zwangerschappen. En waarbij er geen ernstige medische problemen bij de zwangere vrouw of haar nog ongeboren kind zijn.

Voorwaarden vanuit het ziekenhuis

- De zwangere vrouw moet op elk moment zonder hulp uit het bad kunnen stappen om in bed te gaan liggen.
- Familie of naasten moeten actief meehelpen met:
 - het bad opzetten
 - het vullen met water
 - het eventueel bijvullen met water
 - het bad weer afbreken en schoonmaken

De verpleegkundige helpt hen daarbij en geeft aanwijzingen.

- De disposable hoes en waterslangen kosten ongeveer 85 euro. Dit bedrag moet je voor het gebruik betalen (door te pinnen) bij de verpleegkundige.
- Begeleiding van een barende vrouw in bad vraagt meer inzet van de zorgverleners. Er moeten dus ook voldoende zorgverleners beschikbaar zijn om goede zorg te kunnen leveren voor moeder en kind. Zijn er niet voldoende zorgverleners aanwezig? Dan kan je soms helaas het bad niet gebruiken.

Wanneer kun je niet gebruik maken van het bad?

Het bad kan niet (meer) gebruikt worden als:

- Je een infectie hebt.
- Je koorts hebt en misschien een infectie hebt.
- Je langdurig gebroken vliezen hebt zonder weeën.
- Het niet helemaal zeker is of het met je baby goed gaat.
- Je pijnstilling krijgt met een morfine injectie of een ruggenprik hebt gekregen (epiduraal anesthesie).
- Je heel veel vaginaal bloedverlies hebt.

Soms voelt een hulpverlener zich niet comfortabel bij een bevalling in bad. Wij zullen er alles aan doen om een andere hulpverlener te zoeken die wel een bevalling in bad kan begeleiden. Wij kunnen helaas niet garanderen dat dat altijd lukt.

Soms kan er ook een situatie ontstaan waarbij wij je snel uit bad moeten halen om een handeling te verrichten.

Wanneer raden wij het persen in het bad af?

Het persen in bad is niet mogelijk als:

- Je zwanger bent van een meerling.
- Bij een vorige geboorte een moeizame ontwikkeling van de baby ontstond.
- Bij een vorige geboorte de moederkoek niet los kwam.
- Je bij de vorige geboorte ruim vaginaal bloedverlies had.
- Er een reden is om een knip te geven (episiotomie).
- Er een reden is voor een kunstverlossing (vacuümextractie/tangverlossing).
- Je baby direct na de geboorte opgevangen moet worden door de kinderarts.

Vorbereiding

Badjas of grote badhanddoek

Wil je gebruik gaan maken van het bad? Neem dan een badjas of grote badhanddoek mee. Deze kun je gebruiken wanneer je uit het bad komt om naar het toilet te gaan of om even buiten het bad de weeën op te vangen.

T-shirt, topje of bikini-topje

Je kunt met of zonder kleding in het bad. Hierbij is het vooral belangrijk dat je je ontspannen en comfortabel voelt. Sommige vrouwen dragen in het bad het liefst een T-shirt, topje of bikini(-topje). Andere vrouwen willen zonder kleding in het bad zodat ze zich vrij kunnen bewegen in het water zonder dat kleding in de weg zit. Zonder kleding is het gemakkelijker om direct na de geboorte huid op huid contact te hebben met je baby.

Klysm

Aan het begin van de ontsluitingsfase kun je om een klysm vragen om de kans op ontlasting in het water tijdens het persen te verkleinen.

Wanneer kun je het beste in het bad gaan?

Zodra de actieve fase van je bevalling is begonnen kun je van het bad gebruik maken. De weeën worden dan steeds krachtiger en het warme water maakt de pijn draaglijker. Na ongeveer 2 uur in bad is het goed om even uit het water te gaan en bijvoorbeeld wat rond te lopen. Na een half uur kun je dan weer terug in het bad. Op die manier ervaar je opnieuw de ontspannende werking van het warme water.

Gedurende de bevalling moet het water rond de 37.0- 37.5 graden zijn. Met een speciale pomp kan water uit het bad worden gehaald. Je partner of naaste kan het bad bijvullen met heet water, zodat de temperatuur stabiel blijft.

Tijdens de geboorte van de baby is het belangrijk dat het water 37.0-37.5 graden is om te voorkomen dat de baby al een adem prikkel krijgt als deze nog onder water is. Je kunt er ook voor kiezen om alleen de ontsluitingsfase in bad door te brengen en uit het bad te gaan als je persdrang krijgt.

De geboorte van je baby onder water

Als je baby onder water geboren wordt kan het een halve minuut duren voor de baby boven water komt. De verloskundige of arts zal je hierbij helpen. Hierna blijft het lijfje van de baby bij voorkeur zo veel mogelijk onder water om te voorkomen dat je baby onnodig afkoelt.

Nageboorte (placenta)

Nadat je kennis hebt gemaakt met je baby wordt je uit bad en in bed geholpen. Wij adviseren om de moederkoek in bed geboren te laten worden omdat de hoeveelheid vaginaal bloedverlies in bad niet is in te schatten. Het afnavelen van de baby kan ook op bed gebeuren.

Is het bad altijd beschikbaar?

De afdeling verloskunde kan niet garanderen dat het bad altijd beschikbaar is. Het kan voorkomen dat alle baden al door anderen worden gebruikt. Is er geen hulp van je partner of naaste? Door het extra werk dat het gebruik van het bad met zich meebrengt kan het bad dan helaas niet opgezet worden.

Hoe ziet het bad er uit?

Wij hebben een opblaasbaar bad met een binnen hoes voor de hygiëne. Je krijgt een persoonlijke hoes en een aparte aanvoerslang en afvoerslang. Het duurt 10 tot 15 minuten om het bad op te pompen en ongeveer 60 minuten om het bad op te zetten en te vullen met water. Het leegmaken en opruimen van het bad duurt 30 minuten. De binnen hoes wordt met de slangen in het ziekenhuis weggegooid. Er wordt verwacht dat je partner of naaste ons helpt met het bad opzetten en afbreken.

