

- Matrasbeschermer/bedzeil
- Afval Emmertje en afvalzakken
- Minimaal 1 digitale thermometer (géén oorthermometer)
- Bedklossen (hoogte van het bed moet ongeveer 80 cm zijn). Zijn te huur bij de thuiszorgwinkel, Amstelring in Hoofddorp of Vegro in Lisse.
- 2-3 sets dekbedovertrekken

Let op! Een aantal producten hiervan zitten al in het kraampakket dat je van de verzekering ontvangt indien je aanvullend verzekerd bent.

Thuisbevalling

Als je thuis gaat bevallen, heb je een aantal zaken extra nodig:

- Steriele navelklem (uit het kraampakket)
- 2 emmers
- 2 vuilniszakken
- Goede verlichting

Bevalling in het ziekenhuis

Ook als je thuis gaat bevallen is het prettig als je een tasje met onderstaande spullen klaar hebt staan.

- Verzekeringspasje
- € 1 of € 2 muntstuk voor de rolstoel
- Ondergoed/(voedings-) BH/slaapkleding
- Toiletspullen
- Kleding waar je je gemakkelijk in voelt voor tijdens de bevalling
- Fototoestel/videocamera en oplader/accu
- Kleding voor jezelf en de baby
- Maxicosi (oefen een keertje van te voren hoe de maxicosi vast moet in de auto)

Wij werken veel samen met het Spaarne Gasthuis en het Alrijne ziekenhuis. Mocht je in een van deze ziekenhuizen willen bevallen, heb je je niet van te voren in te schrijven, dit regelen we tijdens de bevalling.

Het Spaarne Gasthuis heeft een mooie voorlichtingsfilm over bevallen in het ziekenhuis. Zie QR-code verderop in deze folder.

Na de bevalling

Wij blijven na de bevalling in ieder geval 2 uur bij je. Wanneer je thuis of in het bevalcentrum bevallen bent, blijft de kraamverzorgster nog wat langer. Zij zal je helpen met douchen, met aankleden en het voeden van de baby. Wanneer je in het ziekenhuis bevalt, word je verzorgd door de verpleegkundige. Ben je zonder complicaties bevallen, ga je meestal 3 uur na de bevalling weer naar huis. Op het moment dat je naar huis vertrekt is het handig de kraamzorg te bellen, zij kunnen dan met je afspreken hoe laat ze bij jullie zijn. Mocht tijdens de bevalling de zorg overgedragen zijn

aan de gynaecoloog, bel ons dan (overdag) wanneer de baby geboren is. Tijdens het kraambed komen wij jullie nog een aantal keer thuis bezoeken. Voor vragen na je bevalling mag je ons 24 uur per dag bellen op ons spoednummer.

Geboorteaangifte

Binnen drie dagen moet de baby aangegeven worden bij de burgerlijke stand van de gemeente waar hij of zij is geboren. Neem een legitimatiebewijs van jullie beiden mee en (indien van toepassing) het trouwboekje, de akte van erkenning of de akte van naamkeuze. Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen of opmerkingen, dan horen we dat graag.

De bevalling



Video

<https://youreka-virtualltours.be/tours/rondomzwanger/?configuration=algemeen&lang=NL>



Bevallen in het ziekenhuis



Telefoonnummer

De dienstdoende verloskundige is altijd te bereiken op tel. +31 6 227 975 02



Verloskundigenpraktijk
Haarlemmermeer & Bollenstreek

De bevalling

Het moment waar je negen maanden naar uit hebt gekeken. Hoe valt het allemaal verlopen? Met onderstaande informatie willen we je alvast wat meer uitleg geven over de bevalling en alle zaken die daarbij komen kijken. Natuurlijk bespreken we de bevalling ook uitgebreid op het spreekuur. Kom gerust naar ons toe met je vragen, we nemen alles graag met je door om je zo goed mogelijk voor te bereiden op de bevalling.

De adviezen in deze folder gelden zowel voor vrouwen die thuis, als voor vrouwen die in het ziekenhuis gaan bevallen.

De bevalling begint ergens tussen de 37e en 42e week van de zwangerschap. Heb je voor de 37e week van je zwangerschap weeën, bloedverlies of vruchtwaterverlies? Dan vragen wij je of je ons direct wilt bellen, ongeacht het tijdstip van de dag. We vinden het prettig om de zwangere zelf aan de telefoon te krijgen zolang dit nog mogelijk is.

Weeën

In ongeveer 90% van de bevallingen start de bevalling met de weeën. Vaak komen de weeën geleidelijk op gang. Het is moeilijk te omschrijven wat nu precies een wee is, daarom een globale omschrijving: Een wee is een pijnlijke, steeds terugkerende samentrekking van de baarmoeder. Je buik wordt hierbij hard en je kunt de pijn voelen in je buik, in je rug en soms ook in je bovenbenen. In het begin kunnen deze samentrekkingen onregelmatig zijn en aanvoelen als menstruatiepijn. Het beste kun je dan wat afleiding zoeken, zoals lichte huishoudelijke klusjes, televisiekijken of nog wat proberen te slapen als het nacht is. Deze eerste 'krampen' zullen geleidelijk overgaan in ontsluitingsweeën, die regelmatig elke 2 à 3 minuten komen en zeker een minuut lang aanhouden. Bij echte goede weeën is het niet meer mogelijk om tijdens een wee te praten of te lachen en moet je stoppen met datgene waar je mee bezig was. Tussen de weeën door is je buik soepel en voel je geen pijn. Een rustige plek en warmte in de vorm van een kruik, een warme douche of bad kunnen helpen om deze weeën goed op te vangen. Als je je eerste kind verwacht, moet je er rekening mee houden dat de bevalling heel goed 12 tot 18 uur kan duren vanaf het moment dat de weeën goed op gang zijn.

Het breken van de vliezen

Het is ook mogelijk dat je vliezen eerst breken. Hierbij zijn een paar dingen van belang:

- **Vruchtwater** hoort doorzichtig, wittig of rozig van kleur te zijn. Is het vruchtwater groen of bruin, neem dan altijd gelijk even contact met ons op ongeacht het tijdstip van de dag. Je kunt vruchtwater niet ophouden zoals urine en het ruikt zoetig. Probeer iets van dit vocht op te vangen in een glas en bewaar een nat maandverband.
- **Hoofdje ingedaald?**
Op het spreekuur zullen we je vertellen of het hoofdje van de baby ver genoeg is ingedaald of dat we graag willen dat je gaat liggen wanneer je vliezen breken. Als we hebben aangegeven dat het hoofdje nog niet goed ingedaald is, neem dan altijd contact met ons op, ongeacht het tijdstip van de dag. Breken je vliezen overdag of 's avonds, neem dan even contact met ons op. Wij maken dan afspraken met je wanneer we bij je langs komen. Breken je vliezen 's nachts en heb je nog geen weeën? Probeer nog even te gaan slapen en neem dan de volgende ochtend even contact met ons op, of eerder wanneer de weeën beginnen.

Wanneer de vliezen gebroken zijn, bestaat er een open verbinding met de baarmoeder. Wanneer deze situatie lang bestaat (langer dan 24 uur) is er kans op infectie. Zolang de weeën nog niet zijn begonnen, gelieve niet in bad te gaan (douchen mag wel), geen tampons te gebruiken en geen gemeenschap meer te hebben. Meestal komen de weeën vanzelf op gang, maar als dit niet gebeurt zullen we je doorverwijzen naar de gynaecoloog.

Bloedverlies

Je kunt tijdens de bevalling wat bloed verliezen, dit is normaal. Doordat je baarmoedermond zich opent en gaat ontsluiten, kunnen er wat oppervlakkige vaatjes van de baarmoedermond gaan bloeden. Je hoeft je hier geen zorgen over te maken. Het bloedverlies mag in ieder geval niet meer zijn dan een menstruatie. In dat geval willen we graag dat je ons gelijk belt.



Spoeidnummer: +31 6 227 975 02

We vinden het prettig als je ons in de volgende situaties in ieder geval belt:

- **Eerste kindje:** Als je weeën hebt om de 3 minuten, die ongeveer 60-90 seconden aanhouden, gedurende 1,5 uur die je flink moet wegzuchten.
- **Tweede of volgende kindje:** Omdat je al een keer ontsluiting hebt gehad gaat een volgende keer vaak een stukje sneller. Bel ons als je weeën hebt om de 5 minuten, die ongeveer 45-60 seconden aanhouden, gedurende 1 uur die je flink moet wegzuchten
- **Groen of bruin vruchtwater**
- **Veel bloedverlies**

De slijmprop

Tijdens de zwangerschap zit er slijm in de baarmoedermond. De slijmprop bestaat uit slijm en kan vermengd zijn met wat bloed (helderrood of donkerbruin van kleur). Het kan een teken zijn van het begin van de bevalling, dit hoeft echter niet. De bevalling kan ook nog enkele dagen of weken op zich laten wachten. Als je de slijmprop voor de 37e week verliest, dan wordt deze vanzelf weer opnieuw aangemaakt. Is de bevalling nog niet begonnen maar heb je wel wat bloedverlies, bel ons dan wel.

Ongerust?

Ben je ongerust, heb je vragen of wil je ons graag laten weten dat de bevalling is begonnen? Je kunt 24 uur per dag contact opnemen op ons spoednummer, we begeleiden je graag!

Hoe gaat het verder?

Nadat wij gebeld zijn komen we in overleg bij je thuis langs. We beoordelen de ligging en de hartslag van de baby en doen inwendig onderzoek als we zien dat de bevalling goed op gang is. Afhankelijk van waar je graag wil bevallen blijf je dan of thuis, of gaan we richting het ziekenhuis. Het is mogelijk om naar het ziekenhuis te gaan vanaf ongeveer 3 cm, of wanneer wij vinden dat de weeën goed op gang zijn. Het is niet mogelijk om met alleen gebroken vliezen alvast naar het ziekenhuis te gaan omdat het soms onduidelijk is wanneer de weeën gaan beginnen. Afhankelijk van hoe ver de bevalling gevorderd is blijven wij bij je, soms gaan we nog even weg en spreken we een tijd met je af dat wij er weer zijn. Als de bevalling ongecompliceerd verloopt, begeleiden wij je tot na de geboorte van de baby. Wanneer er een complicatie optreedt, verwijzen we je door naar een gynaecoloog of kinderarts in het ziekenhuis.

Wat heb je nodig?

Waar je ook bevalt, je hebt ongeveer dezelfde dingen nodig tijdens je bevalling en de kraamweek.

Hieronder vind je een lijst van alle benodigdheden. Voor jezelf

- Pak watten(bolletjes)
- 1-2 pakjes steriele gazen 5x 8,5 cm
- 1 pakje steriele gazen 10 10 cm
- Flesje alcohol 70%
- Handzeep in pompje
- 5-10 kleine kraammatrassen
- 2 grote kraammatrassen
- 1-2 pakken kraamverband
- 1-2 pakken maandverband
- 1-2 netbroekjes