

INFORMATIE OVER ALLES ROND DE BEVALLING

TELEFOONNUMMERS

Tussen 9.00 en 9.30 uur is het telefonisch spreekuur. Je krijgt dan rechtstreeks een vroedvrouw aan de telefoon op telefoonnummer 020-6831640.

In geval van weeën of echt spoedeisende vragen kun je altijd bellen met de dienstdoende vroedvrouw:

- Voor het rode team: telefoonnummer 020-2601706, bij g.g. de boodschappendienst, tel. 020-5923876
- Voor het gele team: telefoonnummer 020-2601287, bij g.g. de boodschappendienst, tel. 020-5923866

Bij de boodschappendienst krijg je een telefonist(e) aan de telefoon die vraagt wat er aan de hand is en wat je naam en telefoonnummer is. Zij/hij zorgt ervoor dat je door de vroedvrouw wordt teruggebeld. Als de partner belt let er dan op dat de achternaam van de aanstaande moeder anders kan zijn en dat deze dus doorgegeven moet worden. Voor je bereikbaarheid verzoeken wij je de telefoonlijn onbezet te laten totdat wij je hebben teruggebeld.

ENKELE PRAKTISCHE ZAKEN:

- Zorg dat er een naamplaatje met de naam van de moeder zoals zij bij ons bekend is bij de juiste bel hangt, zodat er 's nachts geen misverstanden met de burens kunnen ontstaan.
- Wij werken soms met stagiaires. Dit zijn meestal vroedvrouwen in opleiding en soms medicijn studenten. Het zijn mensen die al ruime ervaring hebben opgedaan in het begeleiden van een bevalling, maar die, doordat wij ze meenemen, de eerste thuisbevallingen meemaken. Wij laten graag zien hoe een gezonde Nederlandse vrouw bevalt, maar heb je daar bezwaar tegen, meld dit dan tijdens een van de volgende controles op de praktijk.

WANNEER IS “HET” BEGONNEN:

- Tekenen/slijmprop:
Dit is het verliezen van wat bloederige/slijmerige afscheiding, soms als een prop, de zogenaamde slijmprop. Het is niet zozeer een aankondiging van de bevalling, als wel een teken dat de baarmoedermond aan het rijpen is voor de bevalling. Soms verlies je de slijmprop al twee weken voor de bevalling maar het kan ook zijn dat je al flinke weeën hebt en dan pas wat bloederige afscheiding ziet. Het zegt dus niet zoveel, en je kunt het dan ook rustig afwachten.
- Het breken van de vliezen:
De meeste vliezen breken als je al een flinke tijd weeën hebt en als er al wat ontsluiting is. Het kan ook zijn dat je nog helemaal niets voelt en ineens merkt dat je vocht verliest (vaak gebeurt dat 's nachts, dus bescherm je matras! Helder vruchtwater vlekt trouwens niet). Als je vruchtwater denkt te verliezen, let dan even op de kleur. Normaal vruchtwater is zo helder als water met wat witte vlokjes (huidsmeer van de baby) erin.
- Vaak is er wat bloedbijmenging waardoor het rozig gekleurd is. Is het vruchtwater "helder", wittig of roze, en voel je verder niets, verschoon dan je bed, draag een maandverband en zorg voor een goede nachtrust verder. Meld de dienstdoende vroedvrouw de volgende ochtend de stand van zaken en wacht verder rustig af. Concentreer je op je dagelijkse bezigheden want soms duurt het nog wel 24 uur voor er iets gebeurt. Twijfel je of het wel vruchtwater is, probeer er dan een beetje van op te vangen, bv. door boven een teiltje een beetje te persen of te hoesten, zodat wij voor je kunnen beoordelen of het inderdaad vruchtwater is.

Het vruchtwater kan ook groen gekleurd zijn (soms bruin of geel). Dat betekent dat de baby in

het vruchtwater gepoept heeft. (De 1e ontlasting van de baby, de meconium, is donkergroen van kleur). Het kán een teken zijn dat je baby het benauwd heeft (gehad) dus in dat geval moet je de dienstdoende vroedvrouw wel even meteen bellen (via het spoednummer). We komen dan even kijken en controleren de conditie van de baby. In de meeste gevallen zal het nodig zijn om de bevalling in het ziekenhuis te laten plaatsvinden onder de verantwoordelijkheid van de gynaecoloog. Hij of zij kan de conditie van de baby dan extra in de gaten houden gedurende de bevalling.

Een andere reden om de vroedvrouw wél direct te bellen als je vliezen breken, is wanneer het hoofdje van de baby nog niet is ingedaald. Wij zullen dat tegen je zeggen als je op de zwangerschapscontrole komt. Er is namelijk een kans, alhoewel die kans erg klein is, dat als het hoofdje jouw bekkeningang niet goed afsluit, wanneer de vliezen breken, door de stroom vruchtwater (naar buiten), de navelstreng of 'n armpje van de baby mee naar "buiten" spoelt. Dat kun je niet zien, 't zit nl. in je vagina, dus in dat geval komt de dienstdoende vroedvrouw ook even kijken.

De laatste reden om direct contact op te nemen met de vroedvrouw is als je ruim bloedverlies hebt. Nogmaals, een beetje bloedverlies is normaal, maar als je het idee hebt dat er 'n kraantje openstaat waaruit je steeds en constant bloed verliest, neem dan contact op.

DUS DIRECT BELLEN ALS :

1. het vruchtwater groen van kleur is.
2. het hoofdje van de baby niet is ingedaald en je vliezen breken.
3. je ruim bloedverlies hebt.

Bovendien moet je direct bellen als je het idee hebt dat de bevalling begonnen is voordat je 37 weken zwanger bent.

DE WEEËN:

Wat weeën nu precies zijn, hoe het voelt, is moeilijk uit te leggen. Zelfs vrouwen die al een keer bevallen zijn, kunnen zich dit moeilijk herinneren.

De hele zwangerschap door en met name aan het einde van je zwangerschap heb je vaak "harde buiken". Dat is normaal en dat zijn dus ook geen weeën. Op een gegeven moment gaan die harde buiken over in voorweeën. Voorweeën zijn belangrijk omdat die ervoor zorgen dat de baarmoedermond, die onder invloed van de echte weeën straks open moet gaan, soepel wordt. Deze voorweeën kunnen soms wel een week duren, de ene dag wat sterker dan de andere dag, en de ene dag ook pijnlijker dan de andere. Soms kunnen ze ook al een tijdlang heel regelmatig komen, bv. om elk kwartier en dan een tijdje aanhouden.

Maar wanneer beginnen dan de echte "ontsluitingsweeën"?

De overgang van voorweeën naar ontsluitingsweeën is vaak moeilijk te herkennen. Maar zolang je twijfelt of het voorweeën of ontsluitingsweeën zijn, zijn het nog geen ontsluitingsweeën. Dat is ook de reden dat we je aanraden om niet direct bij de eerste wee te denken dat "het" begonnen is. Het kan nog wel weer helemaal afzakken. Welnu, als je op een gegeven moment merkt dat de weeën nu toch wel erg pijnlijk worden en dat je je goed op moet concentreren om ze op te vangen, dan wordt het tijd om eens op de klok te kijken hoe vaak ze komen. Ontsluitingsweeën kenmerken zich door toe te nemen in kracht en in frequentie.

Kwamen de weeën eerst bijvoorbeeld om de 7 à 8 minuten, dan komen ze nu om de 5 minuten, 3 minuten of nog frequenter. Zorg in deze periode van de weeën voor een omgeving waarin je je op je gemak voelt.

Was het tijdens de voorweeën goed om voor afleiding te zorgen, nu is het tijd om je op de weeën te concentreren en afleiding juist uit de weg te gaan. Hier rust ook een belangrijke taak voor je partner of degene die je tijdens de bevalling bijstaat. Scherm je vrouw/vriendin af van de buitenwereld, trek de telefoon eruit, gordijnen dicht en zorg voor een aangename temperatuur in de kamer. Dit is zo belangrijk omdat iedere storende factor de bevalling onnodig vertraagt. Zelfs de binnenkomst van de

vroedvrouw kan de weeën doen vertragen of zelfs stoppen.

Een warme douche of 'n warm bad werkt vaak ook erg ontspannend en hoe meer je op je gemak bent, hoe beter de weeën hun werk doen. Bedenk in ieder geval dat je geen enkele wee voor niets hebt, dat er aan iedere wee een einde komt en dat hoe meer pijn ze doen hoe beter ze voor ontsluiting zorgen.

Je kunt ons te allen tijde bellen, en als het nodig is komen we ook even kijken om vast te stellen hoeveel ontsluiting er is. Een belangrijke leidraad om te weten wanneer je ons moet bellen is je eigen gevoel. Als je denkt dat je ons nodig hebt ook al heb je nog niet "een uur lang weeën om de 5 minuten" (zoals in sommige boeken staat) kun je ons bellen, maar als je al veel langer weeën hebt en je kunt ze prima opvangen, mag je ons ook pas bellen tegen de tijd dat dat niet meer zo is. Pas wanneer je bijna "volkomen ontsluiting" hebt, zullen we bij je blijven en onze spullen klaar gaan zetten voor de bevalling. We roepen dan ook de kraamverzorgster in "huis" die ons assisteert bij de geboorte van de baby en jullie na de bevalling o.a. zal verzorgen en alvast de eerste tips zal geven zoals voor het aanleggen van de baby.

Ben je al een keer eerder bevallen en is die bevalling vlot verlopen, dan beval je de keren daarna meestal een stuk sneller. In dat geval kan je het beste bellen zodra je het idee hebt dat de weeën begonnen zijn en niet meer op zullen houden. Soms duurt de bevalling van een 2^e of volgend kind in totaal niet langer dan een uur! Bij twijfel: altijd bellen.

Wil je poliklinisch bevallen in het ziekenhuis, dus niet op medische indicatie, dan gelden de bovengenoemde adviezen ook. Het is raadzaam zo laat mogelijk te verkassen naar het ziekenhuis om de baarmoeder niet te veel te storen, waardoor de weeën zouden kunnen afnemen en de bevalling langer dan nodig zou gaan duren. Wat ons betreft laat je de keuze over thuis of in het ziekenhuis bevallen open, zodat je tijdens de baring altijd nog kunt kiezen. Je geeft jezelf hiermee de ruimte om van de voordelen van beide plekken te genieten. Zoals een thuisbevalling kan eindigen in het ziekenhuis, zo kun je ook thuis blijven al dacht je poliklinisch te gaan bevallen.

DE KRAAMZORG:

De assistentie van de kraamverzorgster tijdens de bevalling is jullie eerste kennismaking met haar. Helaas is 't meestal niet zo dat de kraamverzorgster die bij de bevalling aanwezig is ook de begeleiding van het kraambed verzorgt. Als je in het ziekenhuis bent bevallen zie je haar voor het eerst de dag daarna (soms nog op dezelfde dag als je vroeg in de ochtend thuis komt uit het ziekenhuis). In de dagen na de bevalling zal ze zeker haar waarde bewijzen. Ze helpt je bij de verzorging van je kind en van jezelf en ze zit boordevol tips over alle dingen die je tijdens je kraamtijd kunnen overkomen. Met name in het begeleiden van de borstvoeding is zij soms van onschatbare waarde. Ook vormt zij onze "ogen en handen" en zal ons bellen als ze twijfelt over de medische controles die zij verricht.

DE VROEDVROUWEN:

De vroedvrouwen zijn tot zo'n acht dagen na de bevalling verantwoordelijk voor de medische begeleiding van je kraambed. We zullen een aantal kraamvisites bij je doen en ook in deze periode kun je voor dringende vragen de vroedvrouw op laten roepen.

HET KRAAMBED:

Tot slot nog een aantal tips om je "kraamdagen" goed door te komen. Tot ongeveer de derde dag loop je meestal over van energie. Het is dan ook handig om direct na de bevalling (nadat je even hebt uitgerust natuurlijk) een "feestje" te bouwen.

Je kunt je verhaal kwijt nu je daar erg veel behoefte aan hebt en kunt je kind trots aan iedereen laten zien! In die eerste periode heb je hier de energie voor.

Maar probeer vanaf de derde dag, de gebroken nachten (borstvoeding of flesvoeding) te compenseren door overdag veel te rusten. Bouw een vast bezoekloos rustuurtje in iedere dag en probeer veel te slapen. Rust is echt onmisbaar voor een verse moeder...én vader!

Als je **borstvoeding** geeft, probeer je dan, zeker die eerste week, terug te trekken, zodat je niet op je vingers gekeken wordt. Het duurt altijd 'n poosje voordat je hierin handigheid krijgt en daar kun je dus al die ogen best bij missen. Bovendien is het voor je baby heerlijk om jou even alleen te hebben. Heb je nog nooit eerder borstvoeding gegeven, of is de borstvoeding bij een eerder kind mislukt, dan kan het handig zijn van te voren al het een en ander te weten over borstvoeding. Er zijn vele boeken en folders (bijvoorbeeld 'de eerste weken' van de vereniging Borstvoeding Natuurlijk) over borstvoeding verkrijgbaar (o.a. in de Geboortewinkel). Daarnaast wordt door de Lactatiekundige Praktijk van het Geboortecentrum speciale informatieavonden voor aanstaande ouders georganiseerd. Een lactatiedeskundige heeft een aparte 2-jarige post HBO opleiding gevolgd over borstvoeding. Dat een dergelijk nieuw beroep hard nodig is, bewijzen de cijfers: Nederland is in vergelijking met de rest van Europa een van de landen waar het minst en het kortst borstvoeding gegeven wordt! Terwijl de gezondheidsvoordelen voor kind en moeder onomstotelijk vast staan en algemeen bekend verondersteld mogen worden. In het kraambed roepen wij bij grote problemen met de borstvoeding soms ook de hulp in van onze lactatiekundigen. Afhankelijk van uw soort zorgverzekering wordt deze hulp vergoed. Het is daarom goed om je alvast voor te bereiden, aangezien dit de kans op 'aanloopproblemen' aanzienlijk vermindert. De lactatiekundige van het Geboortecentrum is te bereiken op tel.nr. 06-41675888. Tevens kun je dit nummer bellen om je op te geven voor een van de informatie avonden.

Baby's huilen veel. Dat kan je tot wanhoop drijven, omdat je maar moet raden wat er aan de hand is. Bedenk dat het de enige uitingsvorm is die je baby tot zijn/haar beschikking heeft. Heel vaak voelt het kind zich gewoon alleen, en is het al genoeg getroost als je hem bij je (in bed) neemt. Je hoeft niet bang te zijn dat je je kind daardoor verwent, het kind is zich dit nog helemaal niet bewust. Ook als de baby darmkrampjes heeft (wat heel vaak voorkomt) is het voor jullie allebei (alledrie) veel prettiger om de baby bij je te nemen. Heel handig daarvoor is een draagdoek. Je hebt je baby steeds dicht bij je, maar toch je handen vrij om dingen te doen.

Je zult ongetwijfeld op nog heel veel vragen stuiten tijdens de kraambedperiode. Het wordt teveel om dat allemaal in deze informatie te bespreken. Bovendien kun je de kraamverzorgster dagelijks en de vroedvrouw regelmatig benaderen met je vragen.

Maar zover is het nog niet, eerst moet de baby nog geboren worden en daar wensen wij je alle succes, sterkte en plezier bij die je nodig hebt.

Tot ziens bij de bevalling of in je kraamtijd!

De vroedvrouwen