

Badbevalling Ridderhof

Het idee van bevallen in water is begonnen in 1960. Een Russische onderzoeker dacht dat door een bevalling in bad een geboortetrauma van een kind voorkomen kon worden. Door de overgang van vruchtwater naar badwater van dezelfde temperatuur en daarbij een geleidelijke blootstelling aan de lucht en het milieu buiten de baarmoeder, zijn waterbaby's vlak na de geboorte volgens sommigen alerter, rustiger en zoeken ze sneller contact met de ouders en de moederborst.

Voordelen van water

- Meer ontspanning
- Pijnvermindering en toename weeënactiviteit, onder meer door een hogere productie van de hormonen endorfine en oxytocine
- Toename zuurstof en bloedvoorziening
- Ontspanning van het weefsel van het perineum
- Veilige, warme en rustige omgeving
- Als de moeder meer ontspannen is, ervaart de baby minder stress en krijgt ze een betere zuurstoftoevoer

Richtlijnen voor waterbevallingen.

Je kunt alleen in bad bevallen als je thuis bevalt en de baby niet in het vruchtwater heeft gepoept. Zelfs wanneer de baby toch boven water geboren moet worden, dan nog werkt het water goed voor de bevalling, bijvoorbeeld als pijnstillers tijdens de weeën.

Het klinisch oordeel van de verloskundige gaat boven alles. Als zij zegt dat je uit bad moet komen, moet je er ook uitkomen.

Je mag in elk geval NIET in bad bevallen als:

- er een medische indicatie is waarbij wij de zorg overdragen aan de gynaecoloog en je in het ziekenhuis moet bevallen;
- de baby in het vruchtwater heeft gepoept.

Het bad

Je kunt niet bevallen in een gewone badkuip. Reden hiervan is dat zo'n bad niet breed of diep genoeg is om verschillende houdingen aan te nemen. Maar ook omdat je een zo groot mogelijk gedeelte van je lichaam onder water moet kunnen houden, waardoor je niet afkoelt. In een gewoon bad is er ook niet genoeg ruimte voor de verloskundigen om te kunnen helpen.

De officiële bevalbaden hebben vaak een voorziening die ervoor zorgt dat het water niet snel afkoelt. Het water moet tussen de 36 en 39 graden Celsius zijn. Dat kun je controleren met een badthermometer.

Zorg ervoor dat er in de kamer waar je wilt gaan bevallen voldoende ruimte is voor het bevalbad, een verhoogd bed dat aan beide zijden toegankelijk is, én minimaal vier personen (naast jezelf, zijn ook je partner, de verloskundige en de kraamverzorgende in dezelfde ruimte aanwezig).

Controle moeder en baby

Je hoeft niet voor elke controle die wij doen, uit bad te komen. Om naar het hartje van de baby te luisteren, kom je even met je buik omhoog, zodat de verloskundige er goed bij kan. Het inwendig

onderzoek kan ook onder water gebeuren. Zorg er dan wel voor dat je lange handschoenen voor ons hebt. Zijn deze niet aanwezig, dan doen we het inwendig onderzoek op het bed.

Hygiëne

Het water moet met behulp van een zeef of visnetje zo helder mogelijk gehouden worden, zodat we goed zicht houden. Je kunt de ontlasting van de moeder zo uit het water verwijderen. Als het water ondanks het vissen toch troebel of vies blijft, kom je uit bad en ververs je partner het water. Zorg ervoor dat je 5 paar extra lange handschoenen voor de verloskundige (maat 7) klaar hebt liggen.

Als blijkt dat de baby in het vruchtwater heeft gepoept, kun je niet meer in bad bevallen. In principe verwijzen we je dan door naar de gynaecoloog. Soms is de bevalling al zo ver gevorderd dat het niet meer mogelijk is om naar het ziekenhuis te gaan. In dat geval beval je thuis op het droge.

Wanneer ga je het bad in, en hoe lang?

Het werkt het beste als je in bad gaat op het moment dat de bevalling goed op gang is. Bijvoorbeeld als je weeën om de 2-3 minuten komen en 1 minuut duren. Het warme water bevordert de activiteit van de baarmoeder. Het is niet verstandig om langer dan 5 uur in het warme water te blijven. Dat vergroot namelijk de kans op koorts.

Als de bevalling begint met het breken van de vliezen en je nog geen weeën hebt, kun je beter nog niet in bad gaan. Daarmee beperk je de kans op infecties. Als je het prettig vindt, mag je in dat geval onder de douche.

Het is altijd goed om regelmatig van houding te wisselen. Dat kan in bad, maar ook door er af en toe even uit te gaan. Het is een feit dat verandering van houding en beweging de ontsluiting helpen versnellen. Regelmatig plassen is sowieso heel verstandig.

Watertemperatuur

De temperatuur van het water moet tussen de 36 en 39 graden Celsius zijn. Om de 15 minuten moet iemand de temperatuur met een badthermometer controleren. Door te warm of te koud water kunnen de weeën verzwakken.

Als de baby geboren wordt, mag het water niet warmer zijn dan 38 graden. Dat voorkomt oververhitting van de baby. Ook de kamertemperatuur moet prettig zijn voor de moeder.

Houding van de verloskundige

Voor een goede werkhouding van de verloskundige willen we jullie vragen een krukje en een kussen beschikbaar te hebben. Op het krukje kan de verloskundige naast het bad zitten. Het kussen is handig als ze op haar knieën naast het bad de nodige hulp kan bieden.

De geboorte

Bij een badbevalling kan de uitdrijvingsfase iets langer duren dan bij een normale bevalling. Dit komt omdat de moeder meer ontspannen is, de zwaartekracht minder meehelpt en omdat door de mindere pijn de persdrang ook minder overweldigend kan zijn. Dit is niet erg. Als het te lang gaat duren, vragen we je om uit bad te komen en eventueel op de baarkruk plaats te nemen. Als je wilt mag je natuurlijk ook gaan staan, op handen en knieën zitten of op bed gaan liggen.

Na de geboorte

Baby's die in water geboren worden, zijn soms blauwer of bleker. Oorzaak hiervan is dat ze niet direct gaan ademen met de longen. Verder zijn ze meestal erg ontspannen. Een kindje wordt wel binnen een minuut uit het water gehaald. De navelstreng knippen we door als de baby bij de moeder op de borst ligt, boven water.

Placenta

De geboorte van de placenta vindt plaats buiten het bad. Zo kunnen we het bloedverlies beter in de gaten houden.

Praktische tips

- De moeder moet veel vocht drinken om uitdroging door de warme ruimte te voorkomen.
- Ga elk uur even plassen.
- Het water moet diep genoeg zijn om in te bewegen, maar niet zo diep dat je je warmte niet kwijt kunt.
- Zorg ook voor voldoende verlichting en verwarming in de kamer
- Zorg dat de volgende zaken klaar staan:
 - een bevalbad waarin het water goed op temperatuur kan blijven
 - een bed op klossen in de ruimte waar ook het bad staat
 - vijf paar extra lange handschoenen maat 7
 - een badthermometer waarmee iemand elke 15 minuten de badtemperatuur in de gaten houdt
 - een krukje en kussen voor de verloskundige
 - voldoende handdoeken om je mee af te drogen als je uit bad komt
 - visnetje of zeef
 - kraampakket
 - twee emmers waarvan één voorzien van een vuilniszak