

Verloskundige praktijk 't Woud

Informatiefolder badbevalling



Huurvoorwaarden

De huurperiode van het badpakket bedraagt vier weken. Twee weken vóór tot uiterlijk twee weken na de uitgerekende datum. In overleg kan deze periode eventueel verlengd worden. Dit is alleen mogelijk indien het bad niet aansluitend gereserveerd is. U kunt het bevalbad telefonisch reserveren via tel.nr (0320) 22 22 18. Enkele dagen voor aanvang van de huurperiode kunt u weer contact met ons opnemen om een afspraak te maken het bevalbad af te halen bij gezondheidscentrum 't Woud.

Als wij het bevalbad in slechte staat of incompleet terug ontvangen worden de kosten voor reparatie, vervanging en/of schoonmaakkosten in rekening gebracht.

De Stichting Eerstelijnsgezondheidszorg Lelystad (STEL) is niet aansprakelijk indien het bevalbad op een onjuiste manier gebruikt wordt voor, tijdens en na de bevalling.

Betalingsvoorwaarden

Als u het bevalbad ophaalt, betaalt u €75,- borg en €90,- voor de huur van het bad met inbegrip van de persoonlijke hoes (deze wordt niet meer teruggenomen door de STEL). Als het bevalbad onbeschadigd en schoon wordt ingeleverd, ontvangt u de borg retour.

Hygiëne

Verderop in deze informatiefolder wordt uitgebreid ingegaan op de reiniging van de verschillende onderdelen van het bevalbad én de pomp.

Belangrijk is, dat u voor het reinigen van de verschillende badonderdelen, geen agressieve schoonmaakmiddelen gebruikt en het bevalbad (alle onderdelen) weer schoon en droog inlevert.

Het bevalbad

Het bevalbad is een stevig bad. Zonder problemen kan de zwangere zich tegen de badwand afzetten om op die manier de pijn van de weeën min of meer te reguleren.

Het zitje kan gebruikt worden om op te zitten. De partner kan deze echter ook gebruiken om zodoende de zwangere te

***huur
voorwaarden***

***betalings
voorwaarden***

hygiëne

bevalbad

ondersteunen. Het zitje kan ook gebruikt worden om het bad in en uit te gaan.

Ovaal bevalbadpakket

Een volledig bevalbadpakket bestaat uit:

- ✓ een bad, opgebouwd uit vier schotten, gemaakt van fiberglas
- ✓ 20 schroeven, 20 (vleugel)moeren en 40 ringetjes
- ✓ vier fiberglas beschermplaatjes die over de schroeven en bouten heen geplaatst worden
- ✓ een zachte ovale vloermat voor op de bodem
- ✓ een dikke basishoes voor in de badmal
- ✓ een kleine mat voor naast het bevalbad
- ✓ een ovaal isolatie-afdekhoes (met bubbeltjes) om afkoeling van het water tegen te gaan wanneer het bevalbad niet gebruikt wordt
- ✓ een (dunnere) vulslang met kraan-aansluitstukken
- ✓ een pomp met (dikkere) afvoerslag
- ✓ Voor gebruik tijdens de bevalling is er een dunnere (persoonlijke) hoes bijgeleverd. Deze is apart verpakt. Deze hoes kunt u zelf houden en hoeft niet te worden geretourneerd.
- ✓ een instructieset
- ✓ een badthermometer (zelf aanschaffen)
- ✓ een schepnetje (zelf aanschaffen, bv bij een dierenwinkel)

Afmeting van het bevalbad

Lengte x breedte x hoogte: 180 x 130 x 70 cm

Watercapaciteit 800 liter bij 55 cm hoogte

De opbouw

Plaats het bevalbad niet in een te kleine ruimte. De verloskundige moet er namelijk van alle kanten bij kunnen. Ook moet er ruimte zijn voor het plaatsen van een **bed** in dezelfde ruimte tijdens de bevalling.

Plaats de badschotten tegen elkaar zodat het bad een ovale vorm heeft. Schroef de badschotten aan elkaar met de bijgeleverde bouten met aan beide zijden van het badschot een ringetje en dan de (vleugel)moeren.

***onderdelen
bevalbadpakket***

***afmetingen
bevalbad***

***zorg voor
voldoende ruimte
voor een bed!***

***opbouw van het
bevalbad***

Deze allemaal stevig vastzetten in verband met de druk van het water (800 liter). De bouten en moeren kunt u gewoon met de hand vastdraaien; er is geen gereedschap voor nodig. Als het bevalbad gevuld is wordt deze door de waterdruk nog verder ‘strak getrokken’.

Plaats de beschermplaatjes over de bouten met de smalle kant naar boven (dit is ter voorkoming dan men zich schaaft aan schroeven en moeren). Vloermat in het bevalbad leggen met de ruwe kant naar beneden.

De dikke basishoes wordt nu in het bad geplaatst. Deze hoes heeft ook een ovale vorm met in de lengterichting een naad die overeenkomt met de lengte van het bad. Deze naad moet op de bodem komen. De opstaande naad komt tegenover het zitje. De basishoes als een fietsband over de rand (15 cm) van de badschotten heentrekken. Trek niet aan de twee uiteinden van de hoes. Dit werkt slijtage in de hand.

Het bevalbad kan nu gebruikt worden.

Het opzetten van het bevalbad duurt 10 à 15 minuten

Een rubberen mat is aanwezig voor náást het bevalbad. Mocht de partner niet in bad gaan dan kan hij/zij de mat gebruiken om te knielen. De mat kan ook gebruikt worden door de verloskundige of als anti-slip mat gebruikt worden bij het verlaten van het bad.

In aanloop naar de bevalling (slijmprop verloren, het rommelt erg etc.) én voor de eigenlijke bevalling kan de persoonlijke dunnere hoes in het bevalbad gezet worden. Deze gaat over de basishoes en werkt op dezelfde manier. Het schepnetje is bedoeld om mogelijke ontlasting en bloedpropjes uit het water te verwijderen.

Wanneer zet u het bevalbad op?

Als u het bevalbad in huis heeft, dan adviseren wij dit zoveel mogelijk te gebruiken. Het is belangrijk om vertrouwd te raken met het bevalbad, zodat het een onderdeel van de bevalling gaat worden. Daarnaast zou het vervelend zijn als u op het laatste moment nog moet uitzoeken hoe u het bevalbad moet opzetten. Het bevalbad is ideaal voor momenten dat u moe bent of last van uw rug of bekken heeft. Niets is fijner dan lekker wegzakken in het warme water.

alle bouten en moeren kunnen met de hand worden vastgezet

het opzetten van het bevalbad duurt 10-15 minuten

voor de bevalling ook de persoonlijke hoes aanbrengen

raak vertrouwd met het bevalbad

Het vullen van het bevalbad

Om het bevalbad vol te laten lopen plaatst u de dunne aanvoerslang met het verbindingsstuk op de kraan. Dit doet u door:

- ✓ de kop van de kraan los te draaien, het zwarte koppelstuk op de kraan te zetten en deze met de ring met vleugelmoer vast te zetten;
- ✓ of: de kop van de kraan los te draaien. Daar voor in de plaats het grijze koppelstuk op de kraan te draaien en de toevoerslang vast te klikken;
- ✓ of: indien u een kraan uit één stuk heeft, de binnenring los draaien en het verlengstuk daarvoor in de plaats zetten. Daarna het zwarte of gele koppelstuk plaatsen.

Controleer alles nog een keer opdat alles goed zit en laat daarna het bevalbad vollopen tot een hoogte van 55 cm.

Temperatuur van het water niet hoger dan 37 °C.

Houdt u er rekening mee dat het gemiddeld **vijf** kwartier duurt voor het bevalbad vol is. Dit is een gemiddelde. Met een kleine keukengeiser duurt dit nog twee kwartier langer. Heeft u stadsverwarming, dan is de gemiddelde tijd om het bevalbad vol te laten lopen ongeveer een half uur. Eventuele uitloop is afhankelijk van de waterdruk.

Het water niet langer dan 24 uur in het bevalbad laten staan in verband met het toenemen van bacteriën in het water.

Extra tip

Maak van tevoren goede afspraken met elkaar hoe u de bevalling wilt laten verlopen. Gaat uw partner ook in het bevalbad dan is het belangrijk dat een derde persoon aanwezig is. Dit voor praktische klussen als het openen van de deur, water opzetten, de telefoon bedienen, spullen klaar zetten, filmen, fotograferen. Houdt een stapel handdoeken gereed.

Tijdens de bevalling moet er een bed klaar staan in de kamer waar het bevalbad staat!!

vullen van het bevalbad

temperatuur niet boven de 37°C

het bevalbad vullen duurt gemiddeld vijf kwartier

na 24 uur het badwater verversen

goede afspraken maken

De temperatuur van het badwater

Het is aan te raden de temperatuur van het water niet hoger te laten worden dan 37°C. Een hoge temperatuur heeft tot gevolg dat u het bad eerder moet verlaten, omdat de hartslag van uw baby te snel kan gaan. Uw baby kan de warmte die hoger is dan zijn eigen lichaamstemperatuur, niet afvoeren.

Voor uzelf zelf kan een te hoge temperatuur leiden tot hoofdpijn en misselijkheid.

Door de vorm van het bad en de materialen die gebruikt zijn, koelt het water niet snel af. Houdt de temperatuur in de gaten met een badthermometer (zelf aanschaffen) en voeg af en toe heet water toe. Zo houdt u het water op temperatuur. Als er teveel water in het bad zit, dan met een emmer het water eruit halen.

Als u het bad niet direct gebruikt, maar verwacht het wel snel nodig te hebben, leg dan de doorzichtige ‘bobbeltjes’ afdekmat op het water. Het water blijft zo redelijk op temperatuur. Het water koelt door de mat één graad Celsius per drie uur af. Het water kan 24 uur gebruikt worden, daarna is het noodzakelijk het water te verversen.

Als de baby geboren is, kunt u het water verwarmen naar 38°C.

Het leegpompen van het bad

Sluit de dikke afvoerslang aan op de pomp en zet deze verder goed vast door de sluitring aan te draaien. Plaats de pomp in het bad en stop daarna de stekker in het stopcontact. Weigert de pomp, houdt dan de vlotter even omhoog. In een aantal pompen zit een extra zekering. Dit als een dubbele beveiliging naast de aardlekschakelaar die in elk Nederlands huishouden te vinden is. De beveiliging via de aardlekschakelaar is op zich al voldoende.

de afvoerslag kan het beste in het toilet gehangen worden waar de slang met de wc-bril klem gezet wordt (leegpompen duurt 15-20 minuten). een andere manier is het putje van de douche los te schroeven en de slang hierin steken.

Zorg dat de pomp niet droog loopt!

Het laatste gedeelte van het water (ongeveer 1 cm) moet handmatig verwijderd worden. De pomp dient na gebruik even doorgespoeld te worden met schoon water. Wacht niet te lang met het doorspoelen van de pomp, want anders kunnen eventueel aanwezige bloedstolsels de pomp verstoppen. Spoel de pomp en de slangen schoon door de pomp in een emmer warm water te

let op de temperatuur van het badwater

een gevuld bad kunt u tijdelijk afdekken met de afdekmat om afkoeling van het water tegen te gaan

het leegpompen van het bad duurt gemiddeld 15-20 minuten

pomp na gebruik doorspoelen met schoon water

plaatsen, de slangen aansluiten en de pomp aanzetten. Laat de kraan wel doorlopen in de emmer om te voorkomen dat de pomp droog loopt.

Het reinigen van het bad, pomp en slangen alvorens deze weer worden ingeleverd.

Na de bevalling moet het bad (elk onderdeel) en de dikke basishoes gereinigd worden. Nooit met bleek- of agressieve schuur en/of reinigingsmiddelen maar met water en groene zeep. Laat alles goed drogen voordat u de spullen gaat opvouwen en inpakken. Dit in verband met schimmelvorming. Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn. Dit voorkomt ongemak, zowel voor u als voor ons. Er komen nog velen na u. De slangen opgerold aanleveren.

Als de basishoes vet is geworden omdat u olie in het bad gebruikt hebt, dan de hoes reinigen met spiritus of in het uiterste geval wasbenzine. Deze stoffen vervliegen zodat de kans op achtergebleven restanten nihil is.

Nadat pomp en slangen goed zijn doorgespoeld met water worden deze tenslotte nog nagereinigd met een ***lichte chlooroplossing*** (1 dopje op een emmer water). De pomp met afvoerslang (de dikke) in de emmer met chlooroplossing zetten en aanzetten. Tegelijkertijd water toevoegen in de emmer zodat de slang en pomp nog extra doorgespoeld worden en er geen chloorresten overblijven.

Hetzelfde doet u met de aanvoerslag. U plaatst de kraankoppeling op de pomp en klikt de slang er aan vast.

Het is van belang al het water uit de slangen te laten lopen. U kunt de pomp nog even extra door laten lopen. Daarna de slang oprollen en vastmaken met tape. Op die manier kunt u de slang makkelijk ronddraaien en het overtollige water verwijderen.

Als alle onderdelen gereinigd en goed droog zijn, maakt u een afspraak om de spullen te retourneren. Dit kan via tel.nr (0320) 22 22 18

pas op voor drooglopen van de pomp!

reinen alvorens in te leveren

baddelen nooit reinigen met bleek- of agressieve schuur en/of reinigingsmiddelen

alles goed drogen

slangen als laatste reiniging: lichte chlooroplossing

Afspraak maken voor het retourneren van het bevalbad

Wanneer gaat u het bad in.

U overlegt met uw verloskundige wat voor u het beste tijdstip is om in het bad te gaan voor de bevalling.

Het warme water bevordert de activiteit van de baarmoeder.

Heeft u een weeënstorm bij minder dan 5 cm ontsluiting dan kan het warme water de pijn reguleren en is het verstandig om het bad in te gaan.

Na twee uur kan het effect van het warme water afnemen. U kunt er dan even uitstappen als u dat wilt en er na een tijdje weer in gaan.

Mochten de weeën afnemen dan kunt u met een verticale positie het proces soms weer op gang brengen.

Massage van het perineum tijdens de zwangerschap kan het hele gebied soepel maken en voorbereiden, waardoor het inscheuren mogelijk voorkomen kan worden.

Vrouwen van wie de vliezen gebroken zijn mogen thuis en in het water bevallen. Wel moeten de ween binnen 24 uur beginnen.

Zodra de weeën regelmatig komen, kunt u het bad gebruiken.

Er moet wel vastgesteld zijn dat het kind volledig is ingedaald en dat de weeën krachtig zijn.

Wanneer is het raadzaam het bad te verlaten?

- ✓ als de conditie van de moeder of het kind niet in orde is;
- ✓ als er sprake is van extreem bloedverlies;
- ✓ als er meconium in het vruchtwater zit;
- ✓ als de weeën niet op gang komen of niet sterk genoeg zijn;
- ✓ als de ontsluiting niet doorzet;
- ✓ als er sprake is van een schouderdystorsie. Hoewel dit in een aantal gevallen wel in bad verholpen kan worden.
- ✓ vóór het geboren worden van de placenta.

wanneer gaat u het bad in

wanneer het bad verlaten

Houdingen tijdens de persfase en de eigenlijke geboorte van de baby

Hurken

Hurken tijdens het persen versnelt de uitdrijving. Wanneer u hurkt werken uw benen als hefboomen, waardoor er zo'n 30% meer ruimte komt in uw bekken. Hierdoor zakt uw baby sneller door het geboortekanaal. Op het droge kan hurken heel vermoeiend zijn en zenuwen bekneld raken. Wanneer u in bad hurkt, kunt u naar achteren leunen met uw armen op de rand of naar voren buigen met uw armen steunend op de rand. Hoe dieper u in het water hurkt, des te kleiner het effect van de zwaartekracht.

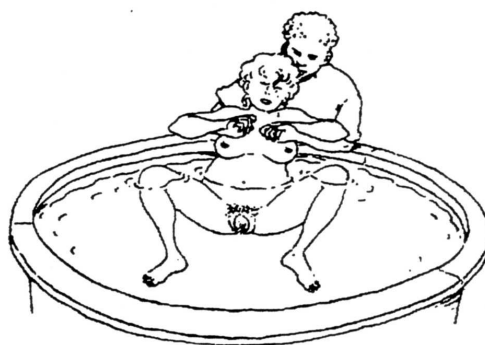


Een andere manier om te hurken is wanneer uw partner op de rand van het bad zit. U kunt dan tussen zijn benen hurken en u aan zijn armen of knieën vasthouden.



Zitten

Wanneer u met uw rug tegen de wand van het bad zit of tegen uw partner aan, terwijl u uw benen in het water laat drijven, kunt u zich prima ontspannen. Als variant op het zitten of de hurkzit zou u gebruik kunnen maken van een klein plastic krukje of een lage baarkruk om op te zitten. Bedenk wel dat u dan gedeeltelijk boven water komt en de zwaartekracht dan weer mee gaat spelen.



Knielen

Knielen is een gemakkelijke houding, die u in bad langer volhoudt dan op het droge. Het is ook een goede overgangshouding van hurkzit naar een andere houding. U kunt voorover op de rand geleund knielen, wat prettig is wanneer u last van u rug heeft. Deze houding kan u ook meer privacy geven



Op handen en knieën



Wanneer u last van uw rug heeft of wanneer de bevalling te snel verloopt, kunt u ook op handen en knieën gaan steunen. Het water moet dan diep genoeg zijn om zoveel mogelijk te bedekken, maar niet zo diep dat u met uw hoofd onder water komt. Als u daar ervaring mee heeft, zou u af en toe uw hoofd onder water kunnen doen om langzaam uit te ademen.

Staan

Aan het eind van de uitdrijvingsfase kunt u eventueel opstaan om uw kind geboren te laten worden. Zo kunt u in het bad toch optimaal gebruik maken van de zwaartekracht. Bedenk wel: als de baby eenmaal in aanraking met de lucht is geweest, kan hij niet meer verder onder water geboren worden. Wel kunt u na de geboorte weer met uw baby in bad gaan zitten.



Afbeeldingen uit 'Bevallen in water; L. de Vletter en M. van Velthoven, Heemstede 1996

Aanbevolen literatuur

- Water birth*** The concise guide to use during pregnancy, birth and infancy.
J. Balaskas en Y. Gordon / Thorson Londen 1992
- The Water birth Handbook*** The gentle art of water birthing
Dhr. R. Lichy en E. Herzberg
ISBN 0-94551-0-7
- Water birth*** A midwife's perspective
S. Napierlala. Birgin and Garvy London 1994
- Waterkinderen*** J. Johnson en M. Odent
ISBN 1-85028-290-0
Inmiddels ook in het Nederlands vertaald
- Bevallen in water*** L. de Vletter en M. van Velthoven,
Heemstede 1996
- Baren in beweging*** Kies je eigen manier van bevallen.
M. Odent. Koskos 1984
- Waterbabies*** E. Sidenbladh
- The Baby Swim Book*** A tender loving care approach for teaching your child to swim.
ISBN 0-88011-312-x
- Geboren worden zonder pijn*** F. Leboyer