

Deze folder geeft je informatie over de badbevalling. Bevallen in water is niet nieuw. In tegendeel, al van eeuwen geleden vinden we bronnen waaruit blijkt dat vrouwen hun kinderen in water geboren lieten worden. Dat is niet vreemd, want bevallen in water heeft een aantal voordelen vergeleken met bevallen 'op het droge'.

Warm water doet wat met je

Veel vrouwen merken al in de zwangerschap dat ze goed kunnen ontspannen in bad. Het zwaarder wordende lichaam voelt in water gewichtloos, en spieren en banden die in de zwangerschap extra belast zijn, worden even ontzien. Wat een verademing!

Tijdens de bevalling is ontspannen essentieel! Bevallen is een machtig mooi proces, er gaan ongekende krachten door je lichaam die jullie baby op de wereld helpen. Het moeilijkste van bevallen is om je 'over te geven' aan die krachten van je lijf. Vertrouw erop, verzet je er niet tegen maar ga erin mee. Wie dát kan, bevalt het beste.

Warm water helpt je op verschillende manieren tijdens de bevalling. Veel barende vrouwen vinden het heerlijk een 'eigen veilig plekje' te hebben. Als je in bad zit kun je een beetje in jezelf keren, je kunt je makkelijker afsluiten voor alles wat er buiten het bad gebeurt en wordt daardoor niet afgeleid. Je kunt focussen op jezelf en wat er in je lichaam gaande is. En je overgeven aan de weeën. Tussen de weeën door ontspan je beter, vaak lijkt het zelfs alsof de barende even in slaap valt.

Doordat je goed kunt focussen en tussen de weeën door goed kunt ontspannen is de pijn van de weeën beter hanteerbaar. Warmte verzacht de spieren waardoor ze minder pijnlijk aanvoelen, met name rugpijn is milder. Veel vrouwen omschrijven een pijnverlichting zodra ze in een weldadig warm bad stappen.

Warm water werkt bloeddrukverlagend en stressverlagend. Daardoor komen er makkelijker endorfines (natuurlijke pijnstillers en gelukshormonen) vrij die beter hun werk kunnen doen.

Ook is in water de doorbloeding beter. Er worden geen bloedvaten belemmerd door afknelling, omdat het water je draagt. Je beweegt soepeler in water en wiegt vaak automatisch wat heen en weer. Het is makkelijk verschillende houdingen uit te proberen zodat je steeds een houding kunt zoeken die je de minste pijn doet voelen.

Door de betere doorbloeding en betere ontspanning verloopt de ontsluiting in bad vaak vlotter. De gemiddelde ontsluitingsduur bij een eerste bevalling is normaal 12-15 uur, in bad 8-12 uur. Dit blijkt uit verschillende onderzoeken! Bij de bevalling van een volgend kindje duurt de ontsluiting de helft van de tijd.

De overgang van ontsluitingsweeën naar persweeën verloopt in bad geleidelijker. Doordat het bekken weinig belast wordt en de bekkenbodemspieren ontspannen zijn kan het hoofdje van de baby rustig en goed indalen. Er zijn vaak niet *opeens* supersterke persweeën maar de

persdrang bouwt zich rustig op. Je kunt rustig omschakelen van de ontsluitingsfase naar de uitdrijvingsfase.

Meestal ga je pas echt actief meepersen als het hoofdje de bekkenbodem al bijna raakt. Je hebt door de vlottere ontsluiting en geleidelijke sterker wordende persweeën dan nog genoeg energie om de baby rustig geboren te laten worden. En vooral: de geboorte van jullie kind echt te beleven!

De bekkenbodem, de huid rond de vagina en het perineum zijn door het water verweekt en soepeler geworden. Hierdoor is de kans op inscheuren kleiner. Bovendien is er voor het baringskanaal voldoende tijd om op te rekken door de geleidelijkere uitdrijving.

Na een badbevalling is er vaak minder bloedverlies. Door de vlottere bevalling en betere doorbloeding is de baarmoeder niet uitgeput, en heeft nog energie genoeg om na de geboorte van de baby stevig samen te trekken, de placenta geboren te laten worden, en het bloedverlies te beperken.

Warm water verwelkomt je baby

Voor de baby is geboren worden in water een warm 'welkom thuis'. Het woonde immers de maanden van de zwangerschap ook al in warm (vrucht)water.

Al tijdens de bevalling merk je door de betere doorbloeding van de moeder dat de hartslag van de baby stabiel is. Door een sterke wee wordt de doorbloeding van de navelstreng wel eens belemmerd, maar dit is normaal en herstelt zich snel als de wee afzakt.

In water is de overgang van de baarmoeder naar de (buiten)wereld vriendelijker en geleidelijker. De baby kan nog een paar minuten rustig bijkomen van zijn geboorte, de geluiden zijn nog gedempt en er is geen koude buitenlucht. De navelstreng klopt door dus er is nog prima zuurstoftoevoer. Dan kan het zachtjes boven water komen en landen in mama's (en papa's!) armen.

Door deze weinig stressvolle geboorte huilen waterbabies vaak niet meteen, maar gaan ze rustig ademen en kleuren mooi roze. Reken dus nog niet op 'het eerste huiltje'. Wel zijn ze ontspannen, alert en maken contact. Perfect voor de eerste binding! Ook willen ze vaak gretig aan de moederborst.

Hoe gaat een badbevalling in zijn werk?

Elke verloskundige van de Kei is getraind en ervaren in het begeleiden van bevallingen in water. We staan er volledig achter!

Iedereen die thuis mag bevallen, mag in bad bevallen. In ziekenhuizen is bevallen in bad niet gebruikelijk en vaak zelfs niet gewenst.

Je kunt bevallen in een groot gehuurd bad of in je eigen ligbad. Je eigen ligbad is natuurlijk organisatorisch wat praktischer, maar koelt sneller af en geeft minder bewegingsvrijheid dan een gehuurd bad. Bevalbaden zijn er in allerlei soorten en maten. Ze zijn te huur via Verloskundigenpraktijk De Kei of via De Oerbron.

Een bevalbad huur je voor een periode van 5 weken, vanaf 37 weken tot 42 weken. Dat is immers de periode waarin je thuis mag bevallen. Het is handig en leuk om het bad vóór de bevalling al eens op te zetten en uit te proberen. Een bad wordt geleverd met een slang om het bad te vullen en een pomp om het bad weer leeg te pompen. En natuurlijk een duidelijke gebruiksaanwijzing. Sommige baden hebben ook een verwarmingselement om het water op temperatuur te houden. Dit is echter niet noodzakelijk, omdat een gevuld bad niet zo gauw afkoelt, zo'n 1 graad per 2 uur. De temperatuur van het water is erg belangrijk. Dit moet lichaamstemperatuur zijn, liefst zo'n 36 °c.

Het beste moment om in bad te stappen is aan het begin van de actieve fase van de ontsluiting, dus bij zo'n 5 cm ontsluiting. De eerste centimeters van de ontsluiting kan de zwaartekracht dan nog goed z'n werk doen om de baby in te laten dalen. Bovendien vinden de meeste vrouwen de weeën dan nog heel goed te doen. Na 5 cm worden de weeën pittiger en is het heerlijk te voelen hoe de warmte van het water de pijn verzacht.

De aanstaande papa kan als jullie dat fijn vinden bij je in bad gaan zitten, maar hij kan je ook vanaf de rand van het bad goed bijstaan. Doe wat op dat moment het fijnst voelt en wat bij jullie past!

In bad bevallen is net zo veilig als elke andere bevalling. Ook in het water kunnen we de barende onderzoeken om de ontsluiting of vordering te beoordelen. Elke verloskundige heeft een waterdichte doptone om ook in bad de hartslag en conditie van de baby in de gaten te houden. We kunnen in het water de vliezen breken als dat nodig is. De navelstreng blijft door het warme water elastisch, dus als de navelstreng na de geboorte van de baby om het nekje zit kunnen we deze makkelijk afhalen.

Er is géén extra infectiegevaar als je in bad bevalt. Alleen als de vliezen gebroken zijn en je nog *geen* goede weeën hebt, wordt het afgeraden in bad te gaan. Tijdens de bevalling is de tijd in het water te kort om een infectie te ontwikkelen. Bovendien wordt elk bad geleverd met een *nieuw* zeil, en vóór en na gebruik goed gereinigd.

Tijdens de ontsluiting en uitdrijving is er nauwelijks bloedverlies. Het water zal dus de hele tijd helder zijn en ons en jullie goed zicht geven op de geboorte van de baby. Nadat de baby is geboren komt er met de placenta een golfje bloedverlies, maar dit is zo weinig vergeleken met de vele liters water in het bevalbad dat het water daar *zeker* niet rood van kleurt. Wij zijn zo ervaren in het begeleiden van badbevallingen dat we ook in het water goed kunnen beoordelen of het bloedverlies normaal is.

Tijdens het persen kun je nog zo vaak van houding veranderen als je wilt. Veel vrouwen persen een tijdje op de hurken of knieën en dan weer halfliggend. Op het moment dat het hoofdje van de baby zichtbaar wordt kun je met de spiegel meekijken. Als het hoofdje geboren is moet je vaak nog een keertje persen voor het lijfje en dan zwemt de baby het water in. Jullie kunnen het zelf aanpakken. Achterin deze folder vind je een illustratie met een aantal voorbeelden van baringshoudingen in een bevalbad.

Na de geboorte blijft de navelstreng nog een tijdje (gemiddeld 8 minuten) doorkloppen en de baby van zuurstof en voeding voorzien. De longen zijn gevuld met longvloeistof. Omdat dit een hogere dichtheid heeft dan water komt er geen water in de longen. Zolang de navelstreng klopt mag de baby onder water blijven. Dit houden wij goed in de gaten. De adem prikkel zal pas komen als het met het neusje boven water komt. Wel heeft de baby onder water al goede reflexen en kijkt het je met grote heldere ogen aan. In de praktijk blijven babies vaak niet heel lang onder water zwemmen omdat papa en mama ze zo *graag* willen pakken en knuffelen!

De placenta (moederkoek/nageboorte) kan ook in bad geboren worden. Hiervoor hoeft je meestal weinig meer te doen, soms moet je nog één keer zachtjes meepersen. Wij vangen de placenta op in een matje of bakje om hem te onderzoeken. Als je liever vóór de geboorte van de placenta uit bad komt kan dat natuurlijk ook.

Na de bevalling is er alle tijd om kennis te maken met je pasgeboren baby en samen te knuffelen. We zorgen wel dat de baby niet afkoelt, door het goed in het water te houden of toe te dekken met doeken. De baby mag ook in het bad de eerste keer aan de borst als je dat wilt. Als jij er aan toe bent kun je uit bad stappen (eventueel kort afspoelen onder de douche) en op bed/de bank gaan liggen. Als de zwelling (veroorzaakt door het water) is weggetrokken controleren we of er gehecht moet worden. Natuurlijk verdoven we dit!

Zijn er nadelen aan in bad bevallen?

We noemden al kort dat als je in je eigen ligbad bevalt het water vrij snel afkoelt en je minder bewegingsruimte hebt. Wel is het natuurlijk makkelijk aan te vullen met warm water.

Een gehuurd bad kost geld (variërend van €120 tot €300). Je moet een plekje creëren in huis waar het bad kan staan. Dit kan in de woonkamer, badkamer, babykamer, enz. Wel moet de vloer sterk genoeg zijn, een gevuld bad weegt al gauw 700 kilo! Het bad moet opgezet worden, veel aanstaande ouders doen dit al vóór de bevalling zodat het bad alvast klaarstaat. Tijdens de bevalling moet het bad gevuld worden. Hier is in de praktijk eigenlijk altijd tijd genoeg voor. Binnen één à anderhalf uur is het bad vol.

Het kan natuurlijk een extra grote teleurstelling zijn als in de zwangerschap medische complicaties ontstaan waardoor je niet meer thuis, en dus ook niet in bad, mag bevallen. Ook tijdens de bevalling kan er nog een reden ontstaan om naar het ziekenhuis te gaan

(meconium houdend vruchtwater bijvoorbeeld). Bedenk dan, hoe graag je ook je baby in bad geboren had willen laten worden, dat de gezondheid van moeder en kind altijd gewaarborgd moeten zijn! Vertrouw ook je verloskundige erop dat ze je alleen in bad laat bevallen als dat veilig is, en dat ze zal ingrijpen als dat medisch noodzakelijk is.

Je bevalt het beste op een manier die bij je past.

Onthoud: de manier waarop je bevalt moet vooral bij jullie passen. Denk er van tevoren over na, maar laat je ook verrassen door wat er tijdens de bevalling op je af komt.

Heb je nog vragen over bevallen in water? Stel ze gerust aan je verloskundige. Op de praktijk zijn DVD's te leen van de Oerbron. Daarop staat een informatiefilmpje en drie gefilmde watergeboortes. Vraag ernaar bij je verloskundige of de assistente.

Kijk ook op:

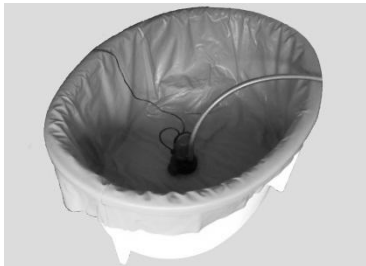
-[www.verloskundigenpraktijkdekei.nl /bevallen/inwater](http://www.verloskundigenpraktijkdekei.nl/bevallen/inwater)

-www.oerbron.nl

-www.aquababy.nl

De baden van de Kei

Verloskundigenpraktijk De Kei verhuurt twee verschillende baden:



- Bad bestaat uit 4 harde glasfiber delen
- 180 x 130 x 67 cm, capaciteit 675 liter
- Inclusief verwarmingselementen
- € 150,-
- Opgezet in 20 min, gevuld in 5 kwartier



- Opblaasbaar bad uit één geheel
- Buitenmaat 193 x 165 x76
- Capaciteit 615 liter
- € 120,-
- Opgezet in 15 min, gevuld in 1 uur.

Boeken:

- 'De ideale geboorte' van Sondra Ray

- 'Bevallen in water' van Lucy-Anne de Vetter & Marc van Velthoven

Onderzoeken:

- Bodner, K. et al. (2002), Effects of waterbirth on maternal and neonatal outcomes.

- Geissbuhler, V. & Eberhard, J. (2000), Waterbirth a comparative study.

- Zanetti-Dällenbach, R. et al. (2006), Waterbirth more than a trendy alternative: a prospective, observational study.

- Zanetti-Dällenbach, R. et al. (2007), Maternal and neonatal infections and obstetrical outcome in water birth.

- Odent M: Birth underwater Lancet 1983

- Alderice, Referew, Marchant: Labour and birth in water in England en Wales 1996

- Jonson P: Birth under water 1996

- Ruth E: Perinatal mortality and morbidity among babies delivered in water 1999

- Cochrane abstract: immersion in water in pregnancy, labour and birth

- Elizabeth R. Cluett, Ruth M. Pickering, Kathryn Getliffe, Nigel James: Randomised controlled trial of labouring in water compared with standard of augmentation in first stage of labour, 2004

- Thoni A, Murari S. Birth in water. A comparative study after 555 births in water, Minerva Ginecol 2001 Feb;53(1):29-34

