



Creation
verloskundigenpraktijk

Nijverheidslaan 3 • 3903 AL Veenendaal
Barneveldseweg 11* • 6741 LH Lunteren • (0318) 55 34 65
www.creationverloskundigen.nl • info@creationverloskundigen.nl
KvK 30259609 • IBAN-nummer NL57ABNA0476349559

Clëntenfolder

Badbevalling

Tijdens de bevalling is het mogelijk om in bad te gaan. Veel vrouwen gebruiken een bad tijdens de ontsluitingsfase, maar het is ook mogelijk om de daadwerkelijke geboorte van het kindje in bad te laten plaatsvinden. In deze folder lees je meer over de voor- en nadelen, het gebruik van een bad en noemen we enkele tips.

Voordelen

- Warm water werkt ontspannend. Hoe beter je kan ontspannen, hoe meer oxytocine je lichaam aanmaakt. Oxytocine is een hormoon dat zorgt voor krachtige weeën en maakt dat de ontsluiting vlotter zou kunnen verlopen.
- Minder behoefte aan pijnstilling.
- Door het water word je gewichtloos. Daardoor kan je makkelijker bewegen of van houding veranderen tijdens de bevalling.
- De huid rondom je vagina wordt beter doorbloed. Dit verkleint de kans op uitscheuren.

Nadelen

- Er zijn kosten verbonden aan een badbevalling. Vanwege hygiënische redenen dien je een wegwerpset aan te schaffen.
- Het opzetten en vullen van het bad kost tijd. Gemiddeld duurt dat 45-60 minuten.
- Het kan zijn dat er vóór- of tijdens de bevalling een medische reden ontstaat waardoor een bevalling in bad afgeraden wordt. Soms heb je wel de lasten, maar niet de lusten. Dat kan zorgen voor teleurstelling.
- Indien het water kouder is dan 36 graden, kan de ademhalingsprikkel van de baby al onder water op gang komen. Daardoor kan de baby moeite hebben met zelfstandig ademen na de geboorte en heeft in sommige gevallen ondersteuning nodig. Streef dus naar een temperatuur van 36-37 graden.
- Door het natte lijfje kan de baby snel afkoelen.
- De hoeveelheid bloedverlies in het bad is niet nauwkeurig te monitoren. Ook kan een bloederig bad er akelig uitzien voor jezelf of je partner.

- In geval van een onverwachtse noodsituatie kan het zijn dat je plotseling uit het bad moet, zodat de verloskundige de complicatie kan verhelpen. Het uit bad gaan kan vertraging opleveren bij het verhelpen van de noodsituatie.

Kan je altijd in bad bevallen?

In de meeste situaties is het gebruiken van een bad tijdens de bevalling een goed idee. Maar er kunnen ook situaties zijn waarbij een badbevalling voor de veiligheid van jou of je baby wordt afgeraden.

- Langer dan 24 uur gebroken vliezen of gebroken vliezen en nog geen weeën. In dat geval is er een verhoogde kans op een infectie bij de baby.
- Bij koorts en/of mogelijk een infectie.
- Bij diarree.
- Als je een overdraagbare aandoening zoals HIV, hepatitis of herpes hebt.
- Bij een ernstig verhoogde bloeddruk of HELLP.
- Als de conditie van de baby niet (goed) te monitoren is in bad.
- Bij een verwachte aangeboren afwijking.
- Als je niet mobiel genoeg bent om snel uit bad te komen in geval van complicaties.
- Als je bij een eerdere bevalling te veel bloedverlies hebt gehad.

Huur

Tijdens de ontsluitingsfase is een gewoon bad een fijne manier om te ontspannen. Voor de daadwerkelijke geboorte is een gewoon bad doorgaans te ondiep en te smal om de baby onder water geboren te laten worden. Mocht je de wens hebben om de baby onder water geboren te laten worden, dan is het aan te raden om een bevalbad te huren. Het huren van een bevalbad voor een thuisbevalling kan via diverse websites:

- <https://www.bevallingsbaden.nl>
- <https://www.oerbron.nl>
- <https://www.bevalbadhuren.nl>

Mocht je in het ziekenhuis willen of moeten bevallen dan is het mogelijk om op dat moment te vragen of er een bevalbad beschikbaar is. Het is niet mogelijk om deze alvast te reserveren. Ter plekke dient dan het bevalbadpakket aangeschaft te worden. De kosten zijn circa 85 euro en kan alleen per pin betaald worden.

Tips voor het verhogen van de effectiviteit van het bevalbad

- Ga niet te vroeg in bad. Het beste is om pas in bad te gaan als de ontsluiting goed doorzet. Dit is bij weeën om de 3-4 minuten en meer dan 4-5 cm ontsluiting. Het water heeft dan het meeste effect op de activiteit van de baarmoeder, de pijnbeleving en de hevigheid van de weeën.
- Het warme water heeft een hormonaal effect binnen 20 minuten, de piek wordt bereikt na 90 minuten. Daarom wordt aangeraden elke twee uur een half uurtje uit bad te komen. Hierna is het effect van het warme water op de hormonen weer optimaal.

Veiligheid

- Plaats het bad nooit voor een deur.
- Zorg voor een watertemperatuur van 36-37 graden om te voorkomen dat de ademhalingsprikkel te vroeg op gang komt als de baby geboren wordt.
- Breng het gezicht van de baby binnen 30 seconden na de geboorte boven water. Na de eerste ademhaling mag de baby niet meer met het gezicht onder water komen.
- De placenta wordt bij voorkeur geboren buiten het bad, zodat het bloedverlies beter gemonitord kan worden. We streven er in ieder geval naar om binnen 10 minuten te verplaatsen naar bed.
- Op dezelfde verdieping waar het bad staat, dient ook een bed, bank of een tuinkussen o.i.d. aanwezig te zijn waar je tijdens of na de bevalling op kan liggen indien nodig.

Praktische tips

- Gebruik geen badolie of andere badproducten in het water.
- Zorg voor een badjas, slippers en een stapel handdoeken in de buurt van het bad.
- Zorg voor goede verlichting in de ruimte bij het bad. Het fijnst is als er een staande lamp naast staat die op het moment van de geboorte aan kan, bijvoorbeeld een bureaulamp of spot. Eventueel kan er ook een lichtsnoer op de bodem van het bad, onder de wegwerphoes gelegd worden.
- Je kan de geboorte meekijken door een grote (hand)spiegel op de bodem van het bad te leggen.
- Zorg voor voldoende ruimte om het bad, aan alle zijden dient het bad vrij te staan om erlangs te kunnen lopen.
- Mocht je een bad thuis willen opzetten: houd een generale repetitie in de laatste weken van de zwangerschap. Zet het bad al eens samen op met je partner en check of de set compleet is.
- Als het niet wenselijk is om de baby onder water geboren te laten worden, dan zou het een optie kunnen zijn om naast het bad op de baarkruk te bevallen. Deze heeft je verloskundige altijd bij zich en ook in het ziekenhuis is een baarkruk aanwezig.

Tijdens je bevalling zal duidelijk worden of je het wel of niet prettig vindt om in bad te gaan en of het op dat moment verstandig is. Vraag er gerust naar bij je verloskundige. We denken graag met je mee!

Vragen over deze folder?

Voor meer informatie of vragen zie ook onze website of bel ons op 0318-553465

Deze folder is zorgvuldig samengesteld door Creation Verloskundigen. Als er wijzigingen in beleid of in prijzen zijn, geldt de toelichting tijdens het spreekuur. Versie januari 2022