

BEVALLEN IN WATER

INFORMATIE EN

VOORWAARDEN



Karin Schreurs
verloskundige

Hemmingstraat 13
7207 RL Zutphen

www.debakermatzutphen.nl


de bakermat
verloskundige zorg van nature

Waarom bevallen in water?

In deze folder vind je informatie over bevallen in water. Bevallen in water is niet nieuw. Integendeel: al van eeuwen geleden zijn er 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 veel minder afgeleid. Je kunt focussen op jezelf, op wat er in je lichaam gaande is en je meer overgeven aan de weeën. Tussen de weeën door ontspan je beter, vaak lijkt het zelfs alsof je even weg doetelt.

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 en met name rugpijn is milder. Veel vrouwen omschrijven een pijnverlichting zodra ze in een weldadig warm bad stappen. In water is de doorbloeding van je hele lijf beter, omdat door de dragende kracht van het water er geen belemmering is van de doorstroming van je bloedvaten. 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. Warm water werkt bloeddruk- en stress verlagend. Daardoor kunnen je eigen endorfines (natuurlijke pijnstillers en gelukshormoon) meer vrijkomen en beter hun werk doen. Dat heeft als positief effect dat ook de oxytocines makkelijker vrijgegeven worden. 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 vaak maar de helft van de tijd. De overgang van ontsluitingsweeën naar persweeën verloopt in bad meer geleidelijk. 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 mee persen als het hoofdje de bekkenbodem al bijna raakt. Je hebt door de vlottere ontsluiting en geleidelijk 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 meer ontspannen en soepel geworden. Hierdoor is de kans op inscheuren kleiner. Bovendien is er voor het baringskanaal voldoende tijd om op te rekken door de geleidelijke uitdrijving.

Na een bad bevalling is er vaak minder bloedverlies. Door de vlottere bevalling en betere doorbloeding is de baarmoederspier 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 baarmoeder dat de hartslag van de baby stabiel is. In water is de overgang van de baarmoeder naar de (buiten)wereld vriendelijker en meer geleidelijk. 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 voldoende zuurstoftoevoer. Dan kan het zachtjes boven water komen en landen in mama's (en papa's!) armen.

Door deze weinig stressvolle geboorte huilen waterbaby's 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 bad bevalling in zijn werk?

De verloskundige van de Bakermat is getraind en ervaren in het begeleiden van bevallingen in water. Ze staat 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, hoewel steeds meer ziekenhuizen een bevalbad beschikbaar hebben voor barende vrouwen (N.B. zonder medische indicatie). 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 of te koop via diverse organisaties, zie verderop in deze brochure.

Een bevalbad huur je meestal 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. Je hoeft het bad dan natuurlijk niet helemaal te vullen. Een bad kan worden 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 1 à 2 uur.

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 kan onderzoek worden gedaan om de ontsluiting of vordering te beoordelen. Je verloskundige heeft een waterdichte doptone om ook in bad de hartslag en conditie van de baby in de gaten te houden. Indien nodig kunnen in het water de vliezen worden doorgeprikt.

De navelstreng blijft door het warme water elastisch, dus als de navelstreng na de geboorte van het hoofdje om het nekje zit kan deze makkelijker worden "afgehaald".

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. En bij een zelf aangeschaft bad is er ook geen probleem.

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 half liggend. 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 doorkloppen en de baby van zuurstof en voeding voorzien. De longen zijn gevuld met longvloeistof. Omdat dit een hogere dichtheid heeft dan water en de baby nog geen ademhalingsbewegingen gaat maken komt er geen water in de longen. Zolang de navelstreng klopt mag de baby onder water blijven. Dit wordt natuurlijk goed in de gaten gehouden. De ademprikkel zal pas komen als het kindje 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 baby's 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 mee persen. De placenta wordt opgevangen 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.

Tijdens de ontsluiting en uitdrijving is er nauwelijks bloedverlies. Het water zal dus de hele tijd helder zijn en jullie en mij goed zicht geven op de geboorte van de baby. Nadat de baby is geboren komt er met de placenta vaak 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. Jouw verloskundige is zo ervaren in het begeleiden van bad bevallingen dat ze ook in het water goed kan beoordelen of het bloedverlies normaal is. Na de bevalling is er alle tijd om kennis te maken met je pasgeboren baby en samen te knuffelen. We zorgen er samen voor 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 wordt gecontroleerd of er gehecht moet worden. Natuurlijk wordt dit verdoofd!

Criteria voor een goed bad:

- Een goed bad om in te bevallen is ruim en diep genoeg (ca.60-65 cm) om het gehele lichaam te kunnen onderdompelen in het water. Je kunt alle gewenste houdingen aannemen en je partner kan eventueel bij je in het bad om je te ondersteunen en of te masseren.
- Een vrijstaand bad geeft de mogelijkheid om het bad heen te lopen en van alle kanten te kunnen begeleiden en ondersteunen. Zowel de partner, verloskundige, doula, kraamhulp, fotograaf etc. kunnen zich om het bad heen bewegen zonder de barende of elkaar in de weg te zitten.
- Het bad moet gemakkelijk schoon te maken zijn zodat het aan alle hygiënische voorschriften kan voldoen. Een nieuwe schone plastic hoes in het bad hangen voor de bevalling geeft extra zekerheid.
- Een verplaatsbaar bad geeft de mogelijkheid voor de barende te bevallen op de plek waar zij dat het prettigst vindt.
- Naast het bad moet een bed kunnen staan om op te kunnen gaan liggen als het nodig is. Je kunt hier een (verhoogd) eigen eenpersoons bed neerzetten, en flinke tafel voorzien van een matras, of een gehuurd bed. Ook een bank is geschikt om op te liggen.

Wat voor water gebruik je?

Gewoon schoon leiding water zonder toevoeging voldoet goed. Afhankelijk van de warm watertoevoer en de waterdruk kan de vollooptijd 1 tot 2 uur duren. Wanneer je het beval bad in huis hebt, kun je het best van tevoren een keer proefdraaien zodat bekend is hoelang het bad erover doet om vol te lopen en hoe het is om er in te zitten. Overigens kan er ook met weinig water al het bad ingegaan worden.

Advies: sommige vrouwen vinden het fijn om zeezout aan het water toe te voegen. Twee kilo is genoeg om ervoor te zorgen dat het mineralen verlies via het warme water minder is. Vrouwen voelen zich langer fit en energiek wanneer er wat zout aan het water is toegevoegd. Vooral

Atlantisch (of Keltisch) zeezout is hier heel geschikt voor, en ook Magnesiumvlokken kunnen toegevoegd worden.

Wat is de beste temperatuur van het water?

De beste graadmeter in dit geval is de barende zelf. Voor jou is het belangrijk om af te gaan op wat voor jou goed en comfortabel voelt. Wel is het zo dat een temperatuur tussen de 35 en 37 graden de voorkeur heeft. Bij te warm water is het vochtverlies groter, waardoor je je zich niet lekker kunt gaan voelen. Bovendien kun je de grote hoeveelheid warmte vaak onvoldoende afvoeren. Een snelle afkoeling van de omgeving door bijvoorbeeld een raam open te zetten kan door overmatige tocht later een verkoudheid of kou op de nek schouders met zich mee brengen. Een stabiele omgevingstemperatuur van 24 graden en een bad temperatuur rond de 36 graden wordt door de meeste vrouwen als aangenaam ervaren. Dit is ook wat vaak teruggekoppeld wordt door vrouwen die in een bad zijn bevallen.

Een barende vrouw produceert een hoop energie en warmte tijdens de bevalling. Hoewel je misschien normaal een douche of bad van 38 graden fijn vindt is dat nu in de meeste gevallen niet zo. Langdurig in warm water van 37 graden en of hoger zitten bevordert de kans op hyperthermie (oververhitting). Mocht je oververhit en/of onwel raken dan is het beter om even het bad uit te komen tot je weer hersteld bent. In de tussentijd kan de temperatuur van het badwater aangepast worden door wat koud water toe te voegen. Het is makkelijk om dan even een ochtendjas aan te kunnen trekken.

Er is geregistreerd dat de hartslag van de baby toeneemt wanneer het water te warm is; 38 graden en warmer. In sommige gevallen kan 37 graden al te warm zijn. Een baby is gemiddeld een graad warmer dan zijn of haar moeder. De baby kan oververhit en gestressed raken.

De meningen over de juiste temperatuur van het water onder deskundigen en onderzoekers loopt nogal uiteen. Luister daarom goed naar jezelf. Jij kunt de juiste temperatuur het beste beoordelen.

Zorg dat op het moment dat de baby geboren wordt de watertemperatuur rond 36 graden of iets hoger is. Dit om afkoeling van de baby te voorkomen. Het is belangrijk om de baby na de geboorte goed in het water te houden. Alleen het gezichtje boven water is op zich voldoende. Het lichaampje koelt doordat het nat is boven water sneller af. Bovendien is het hoofd de plek waar hij/ zij de meeste warmte verliest. Om de temperatuur te controleren is het handig om een badthermometer in huis te hebben.

Zijn er nadelen aan in bad bevallen?

Al kort is benoemd 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 € 100 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 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 een reden ontstaan om naar het ziekenhuis te gaan. 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.

Als partner mee in bad?

Als partner van de bevallende vrouw kan het heel prettig zijn om mee in het bad te gaan om als (rugge) -steun aanwezig te zijn. Je verloskundige en de kraamverzorgster kijken nergens van op, dus het is vooral een keuze die voor jou als partner comfortabel voelt. Het wordt wel op prijs gesteld dat je als partner ondergoed of zwemkleding aanhebt.

Nog een tip

Als je tussen de bodem en de opstaande rand van het bad en de hoes die je in het bad doet een snoer kerstboonlampjes stopt (liefst met batterijvoeding) heb je iets meer licht en zicht op de bodem dat bovendien heel sfeervol is.

Waar te koop of te huur?

Diverse firma's verhuren en verkopen baden, speciaal voor de bevalling ontworpen. In verband met de hygiëne wordt bij alle huur- en de meeste koopbaden een eigen schone hoes voor eenmalig gebruik bij geleverd.

Bij de Bakermat kun je in overleg een bad (Birth Pool in a Box) reserveren en huren.

www.oerbron.nl

www.bevallenzonderzorgen.nl

www.doulapraktijkagathe.nl (Almen)

www.aveta-shop.nl

www.bollebuik.be

www.bevallingsbaden.nl

www.wieghuren.nl (Brummen)

www.zwembadgigant.nl (Intex Ocean reef)

www.bevalbad-huren.nl (EZ Birth - Apeldoorn)

Naast het bevalbad kun je ook diverse andere benodigdheden aanschaffen of organiseren:

1 vloermat (ter bescherming van het bad, de hoezen en comfort)

1 basishoes voor in de badmat

1 persoonlijke bad beschermhoes (i.v.m hygiëne te gebruiken tijdens de bevalling)

1 mat voor naast het bevalbad

1 isolatie-afdekhoes (om afkoeling badwater tegen te gaan)

1 dunne vulslang met kraan-aansluitstukken

1 pomp met dikke afvoerslag (bad leegpompen)

3 verwarmingselementen

1 spiegel* (gewone handspiegel volstaat)

1 schepnetje* (theezeefje) en badthermometer*

een flinke stapel handdoeken* en een badjas

2 kilo (Keltisch of) Atlantisch zeezout[#] en eventueel Magnesiumvlokken ([#] aanbevolen)

* onderdelen voorzien van deze markering dien je in elk geval klaar te leggen en/of aan te schaffen

Het opblaasbaar bevalbad Birth Pool in a Box Regular heeft een buitenmaat van 193x165x74 cm en een binnenmaat van 142x114x69 cm (dit is het bad dat je via de Bakermat kunt huren).

Er is een kleiner bevalbad te koop of te huur: de Easybirthpool heeft buitenmaten van 150x110x60 cm
De Intex Ocean Reef heeft buitenmaten van 191x178x61 cm.



Literatuurlijst

- Geboren worden zonder pijn.
Frederic Leboyer, Het Spectrum 1980. ISBN 2-02-005576-7
- AIMS Journal. Association for improvements in the maternity services.
Water labour waterbirth, vol 7 no. 1 spring 1995, AIMS, London 1995.
- Onderwaterbevallen in de 21ste eeuw.
Isabelle Gabriels m.m.v. Michel Odent, Herman Ponette e.v.a.VZW Aquarius België.
- De natuurlijke geboorte
Michel Odent. Bert Bakker 1980. ISBN 90-351-003-4
- Informatiemap van De Oerbron
Alle informatie over het bevallen in water, badverhuur enz. Juni 2006
Bestellen via de Oerbron.
- Waterbirth, an attitude to care
Diana Garland, Books for midwives Press, Cheshire 1995. ISBN 0-7506-5202-0
- Waterbirth. The concise guide to use during pregnancy, birth and infancy.
J.Balaskas en Y.Gordon. Thorsons Londen 1992. ISBN 0-7225-2788-8
- The waterbirth handbook. The gentle art of waterbirthing.
Dr. Roger Lichy and Eileen Herzberg. ISBN. 0-94551-70-7.
- Waterbirth, a midwife's perspective.
S. Napierala; Bergin and Garvy. Londen 1994.
- Waterbirth, what I need to know.
Scriptie door Melanie Lines.
- Baren in beweging. Kies je eigen manier van bevallen.
Michel Odent. Kosmos 1984.
- Waterbabies.
Erik Sidenbladh
- Ocean born-birth as initiation.
Chris Griscom
- Hoe bevalt het onder water?
L. Hendriks en M. Noordhoek. 3e-jaars scriptie. AVAG, A'dam. April 1989.
- Diary of a midwife, the power of positive childbearing.
Juliana van Olphen - Fehr ISBN: 0-89789-588-6.
- De ideale geboorte.
Sondra Ray; De Zaak 1986. ISBN 90-72455-16-9
- Veilig bevallen. Het complete handboek.
Beatrijs Smulders en Mariël Croon. Uitgeverij Kosmos. ISBN. 90-215-2991-2