

BEVALLEN IN HET WATER



Dit boekje is bedoeld om u wat essentiële informatie te geven voor een soepel verloop van deze ervaring en om u te helpen bij het formuleren van uw voorkeuren voor de bevalling.

Beste aanstaande mama,

Wanneer de zwangerschap en de bevalling normaal verlopen, is een waterbevalling een veilig alternatief om uw kind ter wereld te brengen. Ons multidisciplinaire team is opgeleid om u bij dit avontuur te begeleiden en beschikt momenteel over een kamer met een bad waarin u, indien u dat wenst, uw baby kunt verwelkomen.



Wat zijn de voordelen?

Dankzij de weldadige werking van het warme water (36-37,5 °C) zorgt het bad voor **een gevoel van welzijn** en **diepe ontspanning**, wat een gunstig effect heeft op de intensiteit van de weeën en de bevalling.

Het drijfvermogen van het water bevordert uw **mobiliteit** tijdens de bevalling, waardoor uw bewegingen **vloeiender** en **comfortabeler** worden.

Op voorwaarde dat hij of zij zwemkleding draagt, kan **uw begeleider** naast u in het water gaan zitten.



Aan welke voorwaarden moet worden voldaan?

Bevallen in het water is iets waar u om kunt vragen als dat mogelijk is. Dat betekent dat **de omstandigheden ideaal moeten zijn** om u bij deze ervaring te begeleiden:

- 1 Bij uw opname en de controles tijdens de bevalling zijn er duidelijke tekenen dat u in **goede gezondheid** verkeert,
- 2 Er is **een bad beschikbaar** (kamer 1)
- 3 **Het personeel ter plaatse** is hiervoor opgeleid

i Het is belangrijk om te weten dat het team ter plaatse u zal vragen om regelmatig even uit het water te komen, zowel om uw blaas te ledigen en het verloop van de bevalling in de gaten te houden, als om u heel wat verschillende bewegingen en houdingen te doen aannemen.

Welke voorzorgsmaatregelen moet u in acht nemen?

Om een veilige bevalling mogelijk te maken, heeft het medische team **uw volledige medewerking** en **die van uw begeleider** nodig wanneer u in het water ligt:

- 1 De aanwezigheid van uw begeleider is **continu** vereist;
- 2 Tijdens de bevalling is het belangrijk **uw billen onder water te houden**, zodat uw baby pas begint te ademen zodra hij of zij volledig boven water is. Zo verloopt de eerste ademhaling veilig;
- 3 De navelstreng wordt met de grootste zorg behandeld en er wordt nooit aan getrokken, zodat uw baby veilig en comfortabel blijft;
- 4 Het bad wordt aangeboden als een natuurlijke methode voor pijnbestrijding en **kan niet worden gecombineerd met andere methoden** (lachgas, ruggenprik, morfiepomp);
- 5 Na de geboorte van uw kind wordt u gevraagd om binnen 5 minuten uit het water te komen om de nageboorte van de placenta buiten het bad te laten gebeuren.

Wat mag u meenemen?



Een fles water of een isotone drank naar keuze om goed gehydrateerd te blijven (*Aquarius, bouillon, kruidenthee, ...*)



Eventueel iets om uw haar mee vast te binden



Slippers of zwemschoenen



Een badjas voor uw partner



Een badjas voor u

En net als bij elke geboorte:



Een vooraf samengestelde afspeellijst



Een kleine luidspreker



Warme sokken



Een kussensloop met de geur van thuis voor de rest van uw verblijf

i Voor het comfort van uw pasgeborene kunt u het beste kiezen voor een eenvoudig bad zonder schuim, zeep of etherische oliën.



Campus Hallepoort

Hoogstraat 322, 1000 Brussel

+32 (0)2 535 31 11

www.stpierre-bru.be