

Verloskunde

# Gebruik van een bad tijdens de bevalling

Heeft u de wens om tijdens uw bevalling in bad te verblijven of wilt u meer informatie hierover? Dan is het goed om deze folder door te nemen en daarna eventuele vragen en/of uw wensen met uw arts of klinisch verloskundige te bespreken tijdens een van uw controles.

## Gebruik van het bad

Warm water is ontspannend en stimuleert de aanmaak van de belangrijke bevallingshormonen oxytocine en endorfine. Oxytocine zorgt voor effectieve en krachtige weeën terwijl endorfine kalmerend en pijnstillend werkt. Vrouwen die tijdens hun bevalling in bad verblijven hebben minder vaak pijnstilling nodig en zijn ook tevreden over hun bevalling. De ontspannende werking van water is fijn tijdens de ontsluitingsweeën. Afhankelijk van de foetale conditie en/of de medische situatie het toelaat, is het ook mogelijk in bad te persen en de baby onder water geboren laten worden.

## Wanneer is het veilig om het bad te gebruiken?

Wij adviseren het gebruik van het bad alleen voor voldragen gezonde zwangerschappen zonder ernstige medische problemen bij de zwangere vrouw of haar nog ongebooren kind.

## Voorwaarden vanuit het ziekenhuis

- De zwangere vrouw moet op elk moment op eigen kracht uit het bad kunnen stappen om in bed te gaan liggen.
- Partner/familielid/doula, eerstelijns verloskundige worden geacht bad op te zetten, bij te vullen en op te ruimen en eventueel te verversen en na afloop het bad weer af te breken en schoon te maken. Zij krijgen hiervoor aanwijzingen van de verpleegkundigen.
- Begeleiding van een barende vrouw in bad vraagt meer inzet van de zorgverleners. Er moeten dus ook voldoende zorgverleners beschikbaar zijn om goede zorg te kunnen leveren voor moeder en kind.

## Wanneer raden wij een het gebruik van een bad af?

Het bad kan niet (meer) worden gebruikt als er sprake is van:

- Een actieve infectie
- Een verdenking op een infectie (bijvoorbeeld koorts bij de barende)

- Langdurig gebroken vliezen zonder weeën
- Onzekerheid over de conditie van de baby
- Pijnstilling met een morfine injectie of epiduraal anesthesie (ruggenprik)
- Overmatig vaginaal bloedverlies

## Wanneer raden wij het persen in het bad af?

Het persen in bad is niet mogelijk als er sprake is van:

- Een meerlingzwangerschap
- Bij een vorige geboorte een moeizame ontwikkeling van de baby
- Bij een vorige geboorte een vastzittende moederkoek
- Bij de vorige geboorte ruim vaginaal bloedverlies
- Een reden voor een episiotomie (knip)
- Een reden is voor een kunstverlossing (vacuümextractie/tangverlossing)
- Een reden voor directe opvang van de baby door de kinderarts

## Vorbereiding

Wanneer u voor het gebruik van een bad kiest, is het handig om een badjas of grote adhanddoek mee te nemen. Deze kunt u gebruiken wanneer u uit het bad komt om naar het toilet te gaan of om even buiten het bad de weeën op te vangen.

U kunt met of zonder kleding in het bad. Hierbij is het vooral van belang dat u zich ontspannen en comfortabel voelt. Sommige vrouwen hebben de voorkeur om een T-shirt, topje of bikini(-topje) te dragen. Andere vrouwen willen zonder kleding in het bad zodat ze zich vrij kunnen bewegen in het water zonder dat kleding in de weg zit. Daarnaast biedt dit de mogelijkheid om direct na de geboorte huid op huid contact te hebben met uw baby.

Uw partner/begeleider mag mee in het bad om u te ondersteunen, mits met gepaste kleding.

Aan het begin van de ontsluitingsfase kunt u om een klysma vragen om de kans op ontlasting in het water tijdens het persen te verkleinen.

## Wanneer kunt u het beste in het bad gaan?

Zodra de actieve fase van uw bevalling is begonnen kunt u van het bad gebruik maken. De weeën worden dan steeds krachtiger en het warme water maakt de pijn draaglijker. Na ongeveer twee uur in bad is het goed om even uit het water te gaan en bijvoorbeeld wat rond te lopen. Na een half uur kunt u dan weer terug in het bad. Op die manier ervaart u opnieuw de ontspannende werking van het warme water.

Gedurende de bevalling moet het water rond de 37.0- 37.5 graden zijn. Met een speciale pomp kan water uit het bad worden gehaald. Uw partner/begeleider kan het bad bijvullen met heet water, zodat de temperatuur stabiel blijft. Tijdens de geboorte van de baby is het belangrijk dat het water 37.0-37.5 graden is om te voorkomen dat de baby al een adem prikkel krijgt als deze nog onder water is. U kunt er ook voor kiezen om alleen de ontsluitingsfase in bad door te brengen en uit het bad te gaan als u persdrang krijgt.

## De geboorte van de baby onder water

Bij het onder water geboren worden kan het een minuut duren voor de baby boven water komt. De klinisch verloskundige zal u hierbij helpen. Hierna blijft het lijfje van de baby bij voorkeur zo veel mogelijk onder water om onnodige afkoeling te voorkomen.

## Nageboorte (placenta)

Na kennismaking met de baby wordt u uit bad en in bed geholpen. Het is ons advies om de moederkoek in bed geboren te laten worden omdat de hoeveelheid vaginaal bloedverlies in bad niet is in te schatten. Het afnavelen van de baby kan ook op bed plaatsvinden.

## Is het bad altijd beschikbaar?

De afdeling Verloskunde kan niet garanderen dat het bad altijd beschikbaar is. Het kan voorkomen dat het bevalbad al door iemand anders wordt gebruikt of dat de kamer niet geschikt is voor het opzetten van het bevalbad. Ook wanneer er geen hulp is vanuit familie/omstanders kan, door het extra werk dat het gebruik van het bad met zich meebrengt, het bad helaas niet opgezet worden.

## Hoe ziet het bevalbad er uit?

Wij hebben een opblaasbaar bevalbad met een binnenhoes voor de hygiëne. U krijgt een persoonlijke hoes en aparte aanvoer- en afvoerslang. De tijd om het bad op te pompen duurt 10 tot 15 minuten. De tijd om het bad op te zetten en te vullen met water is ongeveer 60 minuten. Het bad legen en opruimen duurt ongeveer 45-60 minuten.

