

# Bevalplan

Bevallen in het GHZ

De bevalling komt in zicht en je kijkt uit naar de geboorte van jullie kind. Je partner en jij hebben verwachtingen van de bevalling en wellicht ook specifieke wensen. Het is goed om deze vooraf met elkaar te bespreken. Hiervoor zal een uitgebreide afspraak worden gepland in de zwangerschap. Het kan helpen om de belangrijkste punten alvast kort op te schrijven in een bevalplan. In een dergelijk plan kun je opschrijven wat voor jullie belangrijk is en op welke punten je ondersteuning denkt nodig te hebben. Soms is dit gebaseerd op de ervaring bij een eerdere bevalling.

Vragen die je jezelf kunt stellen zijn:

- Wanneer is jouw bevalling geslaagd?
- Wat heb je nodig om een goede ervaring te hebben?
- Hoe kan je partner jou ondersteunen? En hoe kan je zorgverlener dat doen?
- Hoe ga je om met onverwachte situaties?
- Heb je zorgen?
- Heb je specifieke wensen over de manier van bevallen?

Het is handig om vooraf je verwachtingen samen af te stemmen. En als je op bepaalde momenten toch anders besluit dan je in je plan had beschreven, dan is dat natuurlijk geen probleem. Maak een bevalplan niet langer dan 1 A4. Dan blijft het overzichtelijk voor alle betrokkenen. Het wordt opgenomen in het zwangerschapsdossier maar daarnaast kun je een uitgeprinte versie meenemen met de bevalling.

Een bevalling is niet te plannen en verloopt soms anders dan gehoopt. Het is daarom goed om in het baringsplan ruimte te laten voor verandering en flexibiliteit. Ook als medisch ingrijpen noodzakelijk blijkt, is het belangrijk dat je je gehoord en begrepen voelt. Als een bevalling anders verloopt dan verwacht, kan het nog steeds een goede ervaring zijn!

## **Bevallen in het Groene Hart Ziekenhuis**

### Vrouw-Kind-Centrum

Jullie zijn van harte welkom voor de bevalling in ons Vrouw-Kind-Centrum. Onze afdeling heeft ruime GezinSuites waar moeder en kind kunnen verblijven. Indien gewenst is er ook ruimte voor de partner om te blijven slapen. Onze afdeling is zo ontworpen dat er in uitzonderlijke gevallen twee kraamvrouwen en twee baby's op één suite kunnen verblijven. Hoewel dit bijna nooit nodig is, willen we jullie hier wel op wijzen.

### Team

We hebben een enthousiast en gedreven team van (gespecialiseerde) verpleegkundigen, kraamverzorgenden, arts-assistenten, co-assistenten, (PA-)klinisch verloskundigen, en gynaecologen. Hoewel de dienstdoende gynaecoloog niet altijd op de voorgrond aanwezig is, is hij/zij wel op de hoogte van de stand van zaken op de afdeling. In het Groene Hart Ziekenhuis worden arts-assistenten en co-assistenten opgeleid. Jullie kunnen hen ontmoeten op de polikliniek en/of op het Vrouw-Kind-Centrum. Om een goede arts te worden is het noodzakelijk om praktijkervaring op te doen. Degenen die bij de bevalling aanwezig zijn, zullen uiteraard van tevoren kennis komen maken.

### Baring

Natuurlijk willen we dat moeder en kind de bevalling goed doorstaan. Daarnaast vinden we het belangrijk dat je goed terugkijkt op de bevalling. We doen ons uiterste best om goede zorg te leveren. Zorg die zoveel mogelijk aansluit op jullie wensen en behoeften. De bevalling kan op verschillende manieren verlopen. Soms is er een reden om het proces bij te sturen. Uiteraard informeren wij jullie dan over de (medische) handelingen die nodig zijn. Laat het weten als iets toch nog onduidelijk blijft.

### Houding

Om de bevalling zo comfortabel mogelijk te maken, is het fijn als je voldoende bewegingsvrijheid hebt. Je kunt zo uitproberen welke houding het prettigst voor je is. Bewegen tijdens de ontsluiting heeft een positieve invloed op het ontsluitingsproces en vermindert de pijnbeleving. Bij een medische bevalling wordt de conditie van de baby continu in de gaten gehouden. Dankzij onze draadloze apparatuur blijf je ook dan voldoende bewegingsvrijheid houden. Indien gewenst kun je hier ook mee douchen. Op onze afdeling hebben we baarstoelen en skippyballen beschikbaar om te gebruiken. Het bevalbed kan in verschillende posities gebracht worden om op te liggen, zitten of om tegenaan te leunen.

### Pijnstilling

Je kunt verschillende vormen van pijnstilling of ontspanning gebruiken, zoals de TENS, muziek, massage en een warme kruik. Dit moet je zelf meenemen. Als je de wens hebt voor medicamenteuze pijnstilling tijdens de baring, kun je dit aangeven bij je zorgverlener. Afhankelijk van je wens en van de voortgang van de bevalling, bespreken we samen wat de beste optie is. Al in de zwangerschap krijg je informatie over de verschillende manieren van pijnstilling met de bijbehorende voor- en nadelen. Je bent dan voorbereid voor het geval het aan de orde komt.

### Eerste uur

Als de baby in goede conditie wordt geboren, zal deze direct na de geboorte op de buik van de moeder worden gelegd en worden afgedroogd. In alle rust kunnen jullie dan kennismaken met jullie baby. Op je blote huid blijft de baby goed warm. De eerste minuten na de geboorte krijgt de baby nog steeds bloed en zuurstof via de navelstreng. Deze klopt nog even door nadat de baby geboren is. Hierna wordt de baby afgenaveld en knipt meestal de partner de navelstreng door. Bij een medische bevalling wordt er soms nog bloed afgenomen uit de navelstreng om bepaalde bloedwaarden te bepalen. Als de baby een goede start heeft gehad, hebben deze waarden geen enkele consequentie.

Het is gebruikelijk in het ziekenhuis om na het afnavelen van de baby oxytocine aan de moeder toe te dienen. Dit hormoon zorgt ervoor dat de baarmoeder goed samentrekt waardoor er minder vaak ernstig bloedverlies optreedt. Soms is het nodig dat er gehecht wordt. Dit wordt verdoofd en kan plaatsvinden terwijl je baby bij je ligt.

Het eerste uur na de geboorte ligt de baby nog bij moeder. Je hoort de eerste geluidjes en zult merken dat de baby al op jullie reageert. Indien gewenst, is er in die tijd ook aandacht voor borstvoeding. Op een later moment wordt de baby nagekeken, gewogen en aangekleed. Om afkoeeling te voorkomen en om het huidsmeer de kans te geven om de huid te beschermen wordt de baby niet meer standaard in bad gedaan. De vader mag de baby aankleden en kan daarbij geholpen worden. In Nederland wordt aanbevolen om alle baby's vitamine-K te geven na de geboorte om de bloedstolling te ondersteunen. In het Groene Hart Ziekenhuis wordt dit in druppeltjes toegediend.

### Naar huis

Eenmaal bijgekomen, helpen we de moeder met douchen en wordt er besproken wanneer je met de baby naar huis kunt gaan. Met de kraamzorg spreek je af wanneer zij jullie thuis komen helpen. Helaas is er ook in Nederland een groot personeelstekort in de geboortezorg. Soms is er daardoor niet direct kraamzorg beschikbaar bij thuiskomst. Gelukkig hebben kraamzorgorganisaties wel andere manieren bedacht om jullie in de tussentijd te helpen bij de verzorging van de baby. Hierover zullen zij informatie geven.

Ook de vrouwen die een (geplande) keizersnede hebben gehad kunnen vaak al na 24 uur naar huis. Dit is snel, maar we weten dat dit veilig is. Thuis heb je dan natuurlijk nog wel tijd nodig om te herstellen en zal je hulp nodig hebben bij de verzorging van jezelf en van de baby. Doordat vrouwen minder lang in het ziekenhuis verblijven, kunnen we meer vrouwen helpen bij de bevalling.

### Thuis

Een verloskundige uit de buurt zal in de eerste week enkele malen op huisbezoek komen. Zij controleert hoe het gaat met jou en met de baby. Soms is het fijn om de bevalling nog na te bespreken. We willen benadrukken dat je altijd welkom bent voor een nacontrole op de polikliniek in het ziekenhuis. Heb je vragen of zorgen, twijfel dan niet om hulp te zoeken! Je kunt hiervoor zelf een afspraak maken bij de verloskundigenpraktijk of de polikliniek verloskunde.

*Namens het Groene Hart Ziekenhuis wensen we je een voorspoedige bevalling toe!*