

# Zwangerschap & bevallen

**U bent zwanger en dat is een heel bijzondere ervaring. Van harte gefeliciteerd. Deze folder geeft informatie over de zwangerschapscontrole en bevalling in ons ziekenhuis.**

Vanwege uw zwangerschap bent u onder controle van de gynaecologen (vrouwenartsen) van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Ook uw bevalling vindt onder hun verantwoordelijkheid plaats.

## **De bevalling**

Bij de meeste vrouwen kondigt de bevalling zich aan doordat de buik regelmatig hard wordt, waarbij pijn in de rug en in de buik optreedt. Ook kan de bevalling beginnen met het breken van de vliezen. U verliest dan vocht wat u niet op kunt houden (in tegenstelling tot urine), dit kan veel zijn (het stroomt dan echt langs uw benen), maar ook af en toe een golfje.

Vruchtwater ruikt wat zoetig (naar baby). Als u weeën heeft of vruchtwater verliest, is het heel normaal dat u wat bloederige, slijmerige afscheiding heeft, dit kan roze of bruinig zijn. Als de weeën een uur lang om de vier, vijf minuten komen en ongeveer een minuut aanhouden en de pijn dusdanig is dat u zich moet concentreren en uw ademhaling moet gebruiken om deze op te vangen, dan wordt het tijd om te gaan bellen.

Als het uw eerste baby is dan gaat u meestal niet op korte termijn bevallen (gemiddeld duurt een bevalling vanaf dat moment nog 10-12 uur), maar het is wel verstandig dat er naar u en de baby gekeken wordt. Ook als u vruchtwater verliest moet u altijd contact opnemen met het ziekenhuis. Als u nog geen weeën heeft hoeft u meestal niet direct te komen, maar er wordt dan wel met u afgesproken wanneer u wél moet komen. Het is goed om te weten dat slechts 4% van alle bevallingen plaatsvindt op de 'uitgerekende' dag. We zouden daarom ook beter kunnen spreken van een uitgerekende periode, namelijk van twee weken voor tot twee weken na die datum. Het is overigens verstandig om de laatste twee weken een stuk plastic op uw matras te leggen. Wanneer de vliezen dan breken is uw matras beschermd.

## **Wat moet u meenemen bij opname**

Tijdens de bevalling is het prettig om gemakkelijke kleding te dragen zoals een T-shirt of katoenen nachtkleding. Verder is het nodig om mee te nemen:

- extra nacht- en ondergoed voor na de bevalling
- ochtendjas
- pantoffels/ badslippers
- toiletartikelen (zeep, tandpasta, tandenborstel, kam)
- een stevige BH
- kleding voor als u weer naar huis gaat
- voldoende kleertjes voor de baby voor het verblijf in het ziekenhuis (minimaal 2 luierhemdjes en 2 pakjes) en voor de reis naar huis
- digitale thermometer voor de baby
- veilig vervoermiddel voor de baby (b.v. maxicosi)
- iets om de tijd mee te vullen (boek, spelletjes)
- lijstje met telefoonnummers van familie
- fototoestel
- polikliniekaart
- de verzekeringsgegevens van u en uw partner
- identificatie

## **Wat is de gang van zaken?**

Tijdens de bevalling is het zowel voor u als voor ons van belang dat u zoveel mogelijk aangeeft wat u wel of niet prettig vindt. Dit geldt vooral ten aanzien van bijvoorbeeld eten en drinken, en het al of niet willen liggen of rondlopen. Zeg duidelijk wat uw wensen zijn. Indien mogelijk kunt u gebruik maken van een baarkruk. We proberen u zo goed mogelijk te begeleiden en te informeren over medische en verpleegkundige zaken zodat u zich op uw gemak voelt. Hoe u de bevalling zult ervaren is niet te voorspellen. Een goede voorbereiding op uw bevalling is van groot belang. Bijvoorbeeld door deel te nemen aan zwangerschapsgymnastiek en het doorlezen van lectuur over zwangerschap en bevalling. Bezoek ook onze algemene informatieavond en de informatie-avonden borstvoeding en pijnbestrijding. De aanwezigheid en steun van uw partner bij de bevalling is belangrijk.

Als u speciale wensen heeft ten aanzien van uw bevalling, kunt u dit bespreken met de verpleegkundige die u op de verloskamers begeleidt. De gynaecoloog laat de positie waarin u zou willen bevallen, afhangen van de omstandigheden. Tijdens de ontsluitingsperiode zal de verpleegkundige u adviezen geven over het opvangen van de weeën, zoals ademhalingstechnieken, houding, het nemen van een warme douche, etc.

Misschien wilt u, behalve uw partner, nog iemand meenemen om bij de bevalling te zijn, b.v. uw moeder, zus of een vriendin. Wij hebben daar geen bezwaar tegen. Wij merken echter wel eens dat dit tijdens de zwangerschap een leuk idee lijkt, maar dat sommige vrouwen als het eenmaal zo ver is, het

toch niet prettig vinden. Al die belangstelling is hun op dat moment teveel, of ze voelen zich beschaamd of geremd. Als er iemand meegaat, bespreek dit dan met hem of haar, zodat u op het laatste moment van gedachten kunt veranderen en diegene kunt vragen om toch weg te gaan.

Als de baby is geboren en u geen directe medische en/of verpleegkundige zorg meer nodig heeft, geven wij u en uw partner even de tijd om lichamelijk en emotioneel tot rust te komen. U kunt dan gebruik maken van de telefoon.

Na de geboorte wordt bij de baby het gewicht bepaald. De baby wordt nagekeken door de arts-assistent en zonodig door de kinderarts. U kunt afhankelijk van de situatie douchen of u wordt op bed geholpen met wassen. In een schoon bed wordt u overgebracht naar de kraamafdeling. De baby gaat in een wiegje met u mee naar de kamer (rooming-in).

#### *Opname van uw kind*

Soms is het nodig dat uw kind in het ziekenhuis moet blijven. U kunt dan met de gynaecoloog overleggen of uzelf ook in het ziekenhuis opgenomen blijft. Voor de opname van uw kind is de kinderarts verantwoordelijk.

## **Bevallen en pijn**

Een vraag die regelmatig gesteld wordt, is of bevallen pijnlijk is. Het antwoord hierop kan niet anders zijn dan bevestigend. De meeste vrouwen kunnen echter met deze pijn omgaan en uiteraard proberen wij u zo goed mogelijk te begeleiden en u krijgt suggesties om de pijn zo goed mogelijk op te vangen. Als die onvoldoende helpen, zijn er twee mogelijkheden om iets aan de pijn te doen. U kunt een pijnstillende injectie in het been krijgen. Dit wordt meestal alleen gedaan in het beginstadium van de bevalling, bijvoorbeeld als u erg moe bent. Vaak lukt het dan om nog een aantal uren te slapen, waarna u weer met hernieuwde krachten verder kunt. Als de bevalling al verder gevorderd is, is dit niet de eerste keus. We adviseren dan soms medicatie die wordt toegediend via een zogenaamde ruggenprik. Door middel van een prik in de rug kan de anesthesist de werking van de zenuwen die u de pijn doen voelen, tijdelijk uitschakelen. Dit is niet voor iedere zwangere mogelijk en er zijn wel een aantal nadelen aan verbonden aan deze methode. Zo betekent dit, dat zowel u als de baby zorgvuldig gecontroleerd moeten worden en u in uw bewegingsvrijheid belemmerd wordt. Daarnaast is het zo dat elke medische ingreep risico's met zich meebrengt. Als u hierover meer informatie wilt, informeert u dan bij uw arts.

Voor verdere informatie over pijnstilling kunt u vragen naar de folder: Pijnstilling tijdens de bevalling.

## **Na de bevalling**

Als de bevalling normaal verloopt gaat u binnen 24 uur naar huis.

## **Verblijf in het ziekenhuis**

Soms kan er een reden zijn om wat langer in het ziekenhuis te blijven. Als u met een keizersnede bevallen bent blijft u meestal 4-5 dagen in het ziekenhuis. U brengt de kraamperiode dus alleen in het ziekenhuis door als hier na de bevalling een medische reden voor is. Soms weet u al in de zwangerschap of u na de bevalling één of enkele dagen in het ziekenhuis moet blijven, soms wordt dit pas duidelijk tijdens of na de bevalling. Uiteraard wordt dit met u besproken.

### *Aantal verpleegdagen in ziekenhuis en kraamzorg*

Als de tijd tussen binnenkomst en ontslag langer is dan 24 uur worden er minimaal 2 verpleegdagen in rekening gebracht. Dit heeft gevolgen voor het aantal dagen dat u daarna thuis kraamzorg krijgt.

### *Kraampakket*

Informeer bij uw ziektekostenverzekeraar of u recht heeft op een gratis kraampakket. De meeste artikelen kunt u ook bij de apotheek en drogist kopen.

### *Nacontrole na de bevalling*

Als de bevalling zonder problemen verlopen is, is er in principe geen reden

om een aantal weken na de bevalling gecontroleerd te worden door de gynaecoloog. In een aantal gevallen is het echter medisch gezien ook zinvol om na de bevalling nog een keer terug te komen. In dat geval zal een afspraak voor nacontrole met u besproken worden als u ontslagen wordt uit het ziekenhuis.

## Wanneer contact opnemen

### *Bij bloedverlies*

Het verliezen van een klein beetje bloed gedurende de eerste drie maanden komt vaak voor. U hoeft zich hier geen zorgen om te maken. Als u bloed verliest na 3 maanden, raden we aan om direct contact op te nemen met het ziekenhuis. We kunnen dan bepalen of het nodig is dat u langskomt. Neemt u in dat geval uw onderbroek of maandverband met bloed mee. Aan de hand daarvan kunnen wij een indruk krijgen van de hoeveelheid bloed die u verloren hebt. Tijdens de weeën verliest u vaak een beetje bloed en slijm. Dat is normaal. Als u twijfelt over de hoeveelheid, kunt u beter contact opnemen met de verloskamers.

### *Bij plasklachten*

Als u bijvoorbeeld een branderig gevoel heeft bij het plassen of als u vaak kleine beetjes moet plassen, raden wij u aan contact met uw huisarts of met ons op te nemen. Als u daarnaast ook koorts hebt, kunt u beter contact opnemen met de polikliniek.

### *Bij vochtverlies*

Het kan zijn dat de vliezen die om de baby heen zitten gebroken zijn. Indien u denkt dat u vruchtwater verliest, neemt u dan contact op met de verloskamers. Als u vocht verliest zonder dat u het op kunt houden, neemt u dan contact op met de verloskamers. Het zou fijn zijn als u iets kunt opvangen in een potje zodat wij kunnen zien of het vruchtwater is.

### *Bij acute buik- of rugpijn*

Als u plotseling rug- of buikpijn krijgt, en als die pijn aanhoudt of met tussenpozen terugkomt, is het verstandig om de verloskamers te bellen.

### *Bij het voelen van minder leven*

Als u de indruk hebt dat de baby echt veel minder beweeglijk is dan voorheen, neemt u dan contact op met het ziekenhuis. Wacht niet tot de volgende controle-afspraak. We zullen vaak adviseren om langs te komen. Dit geldt overigens na de 24e week van uw zwangerschap. In de periode daarvoor is het normaal dat u de baby wisselend voelt bewegen.

### *Als u weeën krijgt*

Lang voor de bevalling begint, kunt u al een soort weeën krijgen, de zogenaamde harde buiken. Deze zijn echter meestal onregelmatig, of ze verdwijnen weer na korte tijd regelmatig geweest te zijn. Hiervoor hoeft u niet naar de verloskamers te komen. Als de weeën echt regelmatig komen, zo om de vier tot vijf minuten, en als ze toenemen in kracht en duur en pijnlijk zijn, neemt u dan contact op met de verloskamers. Het kan moeilijk zijn weeën te herkennen, zeker als het uw eerste bevalling is. Als u twijfelt of als u zich ongerust maakt, kunt u natuurlijk altijd bellen.

## Vragen

Als u zich ongerust maakt, kunt u ons bellen:

- Ziekenhuis Gelderse Vallei  
Willy Brandtlaan 10  
6717 RP Ede  
(0318) 43 43 43
- Polikliniek Gynaecologie: (0318) 43 43 45
- Verloskamers: (0318) 43 47 70 of (0318) 43 47 71