



VERLOSKUNDIGEN
OOSTERPARK

De bevalling is begonnen. Wanneer ga je ons bellen?

We zijn 24/7 bereikbaar op 06 – 54626698

Eindelijk....

Je hebt er maanden naar uitgekeken; de bevalling. Vooraf is niet te voorspellen wanneer en hoe jouw bevalling zal beginnen, èn hoe je dat zult ervaren. Je bepaalt daarom zelf op welk moment je ons inschakelt, maar we voorzien je graag van een aantal handvatten.

Een normale tijd om te bevallen is van 3 weken vóór tot 2 weken na de uitgerekende datum (37-42 weken). Overleg altijd direct met ons wanneer je vóór 37 weken weeën, vruchtwater of bloedverlies hebt.

Bel over de bevalling altijd met de dienstdoende verloskundige op het 24/7 nummer: **06-54626698**. Krijg je de voicemail, dan zijn we in gesprek of kunnen we niet direct de telefoon beantwoorden. Bel ons alsjeblieft een paar minuten later terug. Nemen we bij herhaling niet op òf is er grote spoed? Bel dan met de medische telefoondienst: 020-5923883. We bellen je dan direct terug.

Weeën

Weeën zijn samentrekkingen van de baarmoeder waardoor er druk op de baarmoedermond ontstaat. Door deze druk zal de baarmoedermond verweken en zich openen, er ontstaat ontsluiting. Anders dan voorweeën zijn ontsluitingsweeën toenemend in frequentie, kracht en duur.

- Beval je van je eerste kind? Bel ons wanneer je 2 uur lang krachtige weeën hebt die iedere 3 tot 5 minuten komen en 1 minuut duren.
- Ben je al eens eerder bevallen? Bel ons dan wanneer jij het gevoel hebt dat de bevalling goed op gang is. Meestal is dat wanneer je 1 uur lang krachtige weeën om de 5 minuten hebt. Ben je de eerste keer vlot bevallen: bel ons dan laagdrempelig na de eerste weeën.

Vruchtwater

In ongeveer 10%-15% van de gevallen start de bevalling met het breken van de vliezen; je verliest vruchtwater. Meestal komen de weeën hierna binnen een paar uur op gang. Helder vruchtwater is wit, roze of heel lichtgeel. Soms zweven er kleine witte vlokjes in.

Vruchtwater heeft een zoetige geur.

- Verlies je 's nachts vruchtwater maar heb je nog geen weeën? Bel ons altijd bij zorgen, maar het is ook prima om ons in de loop van de ochtend te bellen. In de tussentijd kun je proberen te slapen. Wanneer de vliezen overdag breken, kun je dat natuurlijk meteen even laten weten.

- Bel ons altijd direct wanneer je gebroken vliezen hebt, en het hoofdje van de baby was bij de laatste controle niet goed ingedaald.
- Bel ons altijd direct bij groen of bruin vruchtwater, of bij twijfel over de kleur. De baby heeft mogelijk in het vruchtwater gepoept, we zullen altijd snel bij je langskomen voor controles. De kleur van het vruchtwater is goed te zien in een glas of maandverband.

Bloedverlies

Een beetje (bruinig) bloedverlies vermengd met slijm is normaal bij een bevalling. Maar heb je helderrood bloedverlies als bij een flinke ongesteldheid, dan willen we dat graag controleren; bel ons dus in dat geval.

Ongerustheid

Ben jij of is je partner ongerust of bezorgd? Is het zwaar, of gaat het voor je gevoel (te) hard? Bel ons dan altijd, dan kijken we wat we voor je kunnen betekenen. Ongerustheid helpt niet bij een bevalling en proberen we graag bij je weg te nemen.

Checklist:

- Het bed graag verhogen tot 70 cm met kratten of klossen. Klossen kun je vanaf 36 weken zwangerschap lenen via Medipoint 088-1020100 of Vegro Thuiszorg 0800-2887766.
- Zorg dat je naam bij de deurbel staat. En/of plak ons praktijkstickertje erbij.
- Heb je contact of een intake gehad met kraamzorg?
- Wil je poliklinisch bevallen, check dan vooraf of je een eigen bijdrage moet betalen.
- Wil je (misschien) thuis bevallen, dan is het belangrijk dat we aan één lange zijde van het bed kunnen staan. Zorg ook voor een goede verplaatsbare lamp, zoals een bureaulamp.

Baby-uitzet:

- Een kraampakket ontvang je via de verzekering of is te koop bij drogisterij. Hierin zit: 2 pakken kraamverband, doosje kleine gazen, alcohol 70%, kraammatjes/onderleggers minimaal 5 stuks, zigzag watten, navelklem. Wil je (misschien) thuis bevallen, zorg dat dat je tenminste 10 kraammatjes hebt.
- minstens 1 metalen kruik
- digitale thermometer (géén oorthermometer)
- hydrofiel luiers ca 8 stuks, 1 x gewassen
- Mee te nemen naar het ziekenhuis: ID, schone kleding, (douche)slippers, warme sokken, toiletpullen, lenzen / bril, babykleertjes, dekentje, autostoeltje.

Kijk voor meer informatie over de bevalling en een uitgebreider overzicht van benodigde spullen op www.verloskundigenoosterpark.nl