

De bevalling begint, en dan?

Inleiding

In deze folder staat wat u doet in de laatste fase van uw zwangerschap, als de weeën zijn begonnen. Zorg dat deze folder binnen uw handbereik ligt.

U kunt de afdeling Verloskunde van het HagaZiekenhuis altijd telefonisch bereiken op het nummer: **(070) 210 7560**.

Wanneer bellen bij weeën

Eerste kind

Als u bevalt van uw eerste kind, kunt u de afdeling Verloskunde bellen als de weeën een uur lang om de 3 à 4 minuten zijn: dit is de tijd vanaf het begin van de wee tot het begin van de volgende wee. De weeën houden ongeveer 1 minuut aan.

Tweede of volgend kind

Als u bevalt van een tweede of volgend kind, kunt u de afdeling Verloskunde bellen bij weeën om de 5 minuten. Ook hier houden de weeën ongeveer 1 minuut aan.

Wanneer bellen bij gebroken vliezen

Hoofdje goed ingedaald

Als de vliezen 's nachts breken, het vruchtwater helder van kleur is en het hoofdje van het kind goed is ingedaald, belt u de afdeling Verloskunde de volgende ochtend tussen 08.30 en 9.00 uur.

Hoofdje niet goed ingedaald

Als de vliezen breken en het hoofdje van de baby niet goed is ingedaald, belt u direct. Ook 's nachts. Het is belangrijk dat u gaat liggen en blijft liggen.

Vruchtwater groen/bruin

Als het vruchtwater groen of bruin is, heeft de baby in het vruchtwater gepoept. U belt dan altijd direct met de afdeling Verloskunde. Ook 's nachts.



Wanneer bellen bij bloedverlies


Een beetje bloedverlies bij een bevalling is normaal. Dit is vaak vermengd met wat slijm, dat wordt veroorzaakt door het opengaan van de baarmoedermond.

Neem direct contact op met de afdeling Verloskunde als u plotseling veel helderrood bloed verliest.

Wanneer nog meer bellen?

U kunt ons altijd bellen. Doe dit vooral als u ongerust bent of als u minder leven bemerkt aan de baby.

Tips

- Probeer zo lang mogelijk normale dingen te blijven doen als de weeën zijn begonnen. Probeer 's nachts bedrust te vinden.
 - Zet alvast alle spullen klaar die nodig zijn voor de bevalling. Dit biedt gelijk wat afleiding.
 - Probeer eerst zo lang mogelijk met behulp van een buikademhaling de weeën op te vangen. Als dit niet lukt, is zuchten aan te bevelen. Probeer in de pauzes tussen de weeën (of als de pijn minder is) weer gewoon te ademen.
 - Warmte is goed voor ontspanning. Zorg dus dat u warm blijft. Een kruik, het dragen van sokken en een warme douche doen vaak wonderen.
 - Bij rugweeën kan masseren een goede oplossing zijn.
 - Zoek altijd een houding waarin u zich goed kunt ontspannen. Dit is ook nodig om de weeën goed op te kunnen vangen.
 - Bevallen kost veel energie. Om sterk te blijven, is het verstandig regelmatig iets licht verteerbaars te eten, zoals crackers, beschuit, biscuits en dextro-energie. Sommige vrouwen worden misselijk en moeten zelfs overgeven. Dit kan komen omdat er veel met het lichaam gebeurt tijdens de bevalling.
 - Door regelmatig – ongeveer elke twee uur – te plassen, kan de bevalling beter verlopen. De baarmoeder trekt beter samen en geeft goede weeën als de blaas niet vol is.
 - Zorg voor een juist lijstje met telefoonnummers van onder meer: afdeling Verloskunde, kraamzorg, verloskundige, eventuele oppas en verzekering.
 - Denk eraan dat de (foto)camera een volle batterij heeft.
- 



Vragen

Als u nog vragen heeft, kunt u die altijd stellen aan de verloskundige/verpleegkundige. Neem bij ongerustheid altijd contact op met de afdeling Verloskunde van het HagaZiekenhuis: (070) 210 7560.

HagaZiekenhuis
Locatie Leyweg: Leyweg 275, 2545 CH Den Haag
Locatie Sportlaan en Juliana Kinderziekenhuis:
Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag

H09.007-01

