



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. Het cliché dat iedere bevalling anders is, is waar. 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 staat de telefoon voor korte tijd uitgeschakeld. Bel iets later terug of bel zonodig meteen met de telefoondienst Atacom 020-5923883. We bellen je dan z.s.m. terug.

Bel ons vanaf 37 weken bij:

Weeën

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

- Beval je van je eerste kind? Bel ons dan in ieder geval 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 heel vlot bevallen: bel ons dan heel 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 24 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 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 langs komen voor controles. De kleur van het vruchtwater is goed te zien in een glas of maandverband.
- Bel ons altijd direct wanneer je gebroken vliezen hebt, en het hoofdje van de baby was bij de laatste controle niet goed ingedaald.



Bloedverlies

Een beetje (bruinig) bloedverlies vermengd met slijm is normaal bij een bevalling. Maar heb je helder rood 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 mbv kratten of klossen. Klossen kun je va 36 weken zwangerschap lenen via Medipoint 088-1020100 of Vergro Thuiszorg 0800-2887766.
- Zorg dat je naam bij de deurbel staat. En/of plak ons praktijkstickertje er bij.
- Heb je contact gehad met kraamzorg?
- Wil je poliklinisch bevallen, check dan vooraf of je een eigen bijdrage moet betalen.
- Wil je thuis bevallen, dan is het belangrijk dat we aan één lange zijde van het bed kunnen staan. Zorg ook voor een goede lichtbron.

Wat in huis te hebben:

- Een kraampakket ontvang je via de verzekering of is te koop bij drogist / Prenatal. Hierin zit: 2 pakken kraamverband, doosje kleine gazen, alcohol 70%, kraammatjes minimal 5 stuks, zigzag watten, navelklem.
- minstens 1 metalen kruik
- digitale thermometer (geen oorthermometer)
- hydrofiel luiers ca 8 stuks, minimal 1 x gewassen
- Wil je thuis bevallen, dan heb je extra nodig:
 - in totaal 10 matjes (meestal 5 in pakket)
 - doosje steriele gazen 10x10cm
 - rol vuilniszakken
- In je ziekenhuistas: schone kleding voor na je bevalling, (douche)slippers, warme sokken, toiletspullen, lenzen / bril, babykleertjes, omslagdoek, ID, print zwangerschapsdossier, kraamboekje

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

24/7: 06-54626698