



## De Bevalling – Tel: 070-394 95 66, keuze 1

Een normale zwangerschap duurt ongeveer 37 tot 42 weken. Binnen die periode beval je onder onze leiding. Vóór 37 weken zwangerschap moet je meteen bellen bij weeën, vruchtwater- of bloedverlies. Wij regelen dan een opname in het ziekenhuis.

Kijk allemaal de voorlichtingsfilm en lees de folder 'Jouw bevalling: hoe bereid je je voor?' op onze website onder het kopje 'Bevalling' - 'Pijn(stilling)'.

### **WANNEER BELLEN?**

- 1e kindje: een uur lang weeën elke 3 minuten, die een minuut aanhouden  
2e of volgende kindje: bij krachtige weeën om de 5 minuten
- bij gebroken vliezen en helder vruchtwater zonder weeën overdag altijd even bellen.  
's Nachts bel je alleen als de weeën goed doorzetten. Mocht je geen weeën krijgen, bel dan om 9.00 uur de spoedlijn
- bij gebroken vliezen en groen/geel/bruin vruchtwater: altijd direct bellen
- bij ruim helder rood bloedverlies (een menstruatie of meer)
- bij ongerustheid of paniek

### **DE BEVALLING**

#### **Vooraf**

Je kunt voorweeën, oefenweeën of indalingsweeën hebben die ervoor zorgen dat de baarmoedermond rijp en week wordt en soms al 1-2 cm gaat openstaan. Ze zorgen er ook voor dat het kindje gaat indalen. Voorweeën komen onregelmatig van 5 tot 15 minuten en zijn meestal wat lastig tot pijnlijk.

#### **Weeën**

(Zo beginnen de meeste bevallingen)

Ontsluitingsweeën zijn sterke weeën die elke 2 tot 3 minuten komen en minstens een minuut aanhouden. Zolang je twijfelt of je weeën hebt, zijn het waarschijnlijk nog geen ontsluitingsweeën.

#### **Gebroken vliezen**

Als je vliezen breken verlies je vocht zonder dat je het kan ophouden.

De kleur kan verschillen:

- helder: (roze, wittig troebel, met of zonder vlokjes) dit is normaal
- groen: in dit geval heeft de baby gepoept in het vruchtwater, neem direct contact op met de verloskundige

Ga na het breken van de vliezen niet zitten wachten op weeën, maar zoek wat afleiding of probeer nog wat te slapen.

#### **Slijmprop**

Deze taaie prop van slijm en bloed kun je vóór de bevalling verliezen. Hij kan in zijn geheel of in beetjes eruit komen. Dit is een normaal proces en geen reden om te bellen en betekent niet dat je direct gaat bevallen.

## **PLAATS VAN BEVALLING**

Je kiest in principe zelf waar je graag wil bevallen: thuis, in het Reinier de Graaf Gasthuis of in het Haga Juliana Geboortecentrum. Je kan ook nog tijdens de bevalling beslissen!

*Houd er wel rekening mee dat je in een zeldzaam geval moet uitwijken naar een ander ziekenhuis dan het ziekenhuis van je eerste keuze. Mogelijk liggen ze vol of zijn wij al aan het werk in één van de andere ziekenhuizen. In dat geval vragen we je te komen naar het ziekenhuis waar we op dat moment aan het werk zijn.*

## **BENODIGDHEDEN**

**Klaar hebben staan bij 37 weken**

- **Bed omhoog (minimaal 80 cm, klossen te leen bij de thuiszorgwinkel)**
- Ondersteek (te leen bij de thuiszorgwinkel)
- Kraampakket, graag in de doos laten en in de slaapkamer zetten
- Reistas met spullen voor moeder en baby voor het ziekenhuis
- Fototoestel
- Geld voor een rolstoel in het ziekenhuis (20 en 50 cent)
- Controleer of de door jou opgegeven adres- en telefoongegevens nog kloppen en geef wijzingen tijdig door aan ons
- Alle medische gegevens van ons
- Naamstickers of ziekenhuispasje van het ziekenhuis waar u wilt bevallen als dit nodig is
- Voor de baby: druppels Vitamine K (alleen bij borstvoeding) en Vitamine D (voor borst- en flesvoeding), verkrijgbaar bij elke drogist. Geen mix kopen, maar twee aparte flesjes. Let op dat de Vitamine K géén Propylgallaat mag bevatten

### **Adressen thuiszorgwinkel**

Den Haag            Betje Wolffstraat 140  
Voorburg            Koningin Julianalaan 40