

**BEVALLEN IN WATER – IETS VOOR JOU?**

Deze folder geeft je informatie over de badbevalling. Bevallen in water is niet nieuw. In tegendeel, al van eeuwen geleden vinden we bronnen waaruit blijkt dat vrouwen hun kinderen in water geboren lieten worden. Dat is niet vreemd, want bevallen in water heeft een aantal voordelen vergeleken met bevallen ‘ op het droge’ .

Warm water doet wat met je

Veel vrouwen merken al in de zwangerschap dat ze goed kunnen ontspannen in bad. Het zwaarder wordende lichaam voelt in water gewichtloos, en spieren en banden die in de zwangerschap extra belast zijn, worden even ontzien. Wat een verademing!

Tijdens de bevalling is ontspannen essentieel! Bevallen is een machtig mooi proces, er gaan ongekende krachten door je lichaam die jullie baby op de wereld helpen. Het moeilijkste van bevallen is om je ‘over te geven’ aan die oerkrachten van je lijf. Vetrouw erop dat je lichaam weet hoe het moet, verzet je er niet tegen maar ga erin mee. Wie dat kan, bevalt het beste.

Warm water helpt je op verschillende manieren tijdens de bevalling. Veel barende vrouwen vinden het heerlijk een ‘eigen veilig plekje’ te hebben. Als je in bad zit kun je een beetje in jezelf keren, je kunt je makkelijker afsluiten voor alles wat er buiten het bad gebeurt en wordt daardoor niet afgeleid. Je kunt je focussen op jezelf en wat er in je lichaam gaande is. Je overgeven aan de weeen. Tussen de weeen ontspan je beter.

Doordat je goed kunt focussen en tussen de weeen door goed kunt ontspannen is de pijn van de weeen beter te hanteren. Warmte verzacht je spieren waardoor de weeen minder pijnlijk aanvoelen en ook rugpijn is milder. Veel vrouwen omschrijven een pijnverlichting zodra ze in een weldadig warm bad stappen.

Warm water werkt bloeddrukverlagend en stressverlagend. Daardoor komen er makkelijker endorfines (natuurlijke pijnstillers en gelukshormonen) vrij die beter hun werk kunnen doen.

Ook is in water de doorbloeding beter. Er worden geen bloedvaten belemmerd door afknelling, omdat het water je draagt. Je beweegt soepeler in water en wiegt vaak automatisch wat heen en weer. Het is makkelijk verschillende houdingen uit te proberen zodat je steeds een houding kunt zoeken die je de minste pijn doet voelen.

Door de betere doorbloeding en betere ontspanning verloopt de ontsluiting in bad vaak vlotter. De gemiddelde ontsluitingsduur bij een eerste bevalling is normaal 12-15 uur, in bad 8-12 uur. Dit blijkt uit verschillende onderzoeken! Bij de bevalling van een volgend kindje duurt de ontsluiting de helft van de tijd.

De overgang van ontsluitingsweeen naar persweeen verloopt in bad geleidelijker. Doordat het bekken weinig belast wordt en de bekkenbodemspieren ontspannen zijn kan het hoofdje van de baby rustig en goed indalen. De persdrang bouwt zich rustiger op. Je kunt rustig omschakelen van de ontsluitingsfase naar de uitdrijvingsfase.

Meestal ga je pas zelf echt meepersen als je lichaam de baby naar buiten begint te duwen. Door de vlottere ontsluiting en geleidelijk sterker wordende persdrang dan nog genoeg energie om de baby rustig geboren te laten worden. En vooral: de geboorte van jullie kind echt te beleven!

De bekkenbodem, de huid rond de vagina en het perineum zijn door het water verwarmd, verweekt en soepeler geworden. Hierdoor is de kans op inscheuren kleiner. Bovendien is er voor het baringskanaal voldoende tijd om op te rekken door de geleidelijkere uitdrijving.

Na een badbevalling is er vaak minder bloedverlies. Door de vlottere bevalling en betere doorbloeding is de baarmoeder niet uitgeput, en heeft nog energie genoeg om na de geboorte van de baby stevig samen te trekken, de placenta geboren te laten worden, en het bloedverlies te beperken.

Warm water verwelkomt je baby

Voor de baby is geboren worden in water een warm ‘welkom thuis’. Het woonde immers de maanden van de zwangerschap ook al in warm (vrucht)water.

Al tijdens de bevalling merk je door de betere doorbloeding van de moeder dat de hartslag van de baby stabieler is. Door een sterke wee wordt de doorbloeding van de navelstreng wel eens belemmerd, maar dit is normaal en herstelt zich snel als de wee afzakt.

In water is de overgang van de baarmoeder naar de (buiten)wereld vriendelijker en geleidelijker. De baby kan nog een paar minuten rustig bijkomen van zijn geboorte, de geluiden zijn nog gedempt en er is geen koude buitenlucht.

De navelstreng klopt door, en zo lang er nog circulatie is in de placenta en de navelstreng kan een baby nog minstens een paar minuten onder water zwemmen zonder het benauwd te krijgen. Het kindje krijgt dan immers nog zuurstof via de moeder. Dan kan het zachtjes boven water komen en landen in mama’s (en papa’s!) armen. Voor de partner is het makkelijker om de baby zelf aan te pakken en dan rustig aan de moeder door te geven. Of je doet dat samen, met mij of met elkaar.

Door deze weinig stressvolle geboorte huilen waterbabies vaak niet meteen, maar gaan ze rustig ademen en kleuren mooi roze. Reken dus nog niet op ‘het eerste huiltje’. Wel zijn ze ontspannen, alert en maken contact. Perfect voor de eerste binding! Ook willen ze vaak gretig aan de moederborst.

Hoe gaat een badbevalling in zijn werk?

Ik ben als verloskundige getraind en ervaren in het begeleiden van bevallingen in water. Ik sta er volledig achter en vind het prachtig om mee te maken, mede omdat veel waterbevalling zo rustig en mooi en natuurlijk verlopen.

Iedereen die thuis gaat bevallen, kan in bad bevallen. Er zijn een aantal geboortehotels die een groot bad hebben op enkele kamers. In ziekenhuizen is bevallen in bad op de verloskamers niet gebruikelijk en bij medische indicaties vaak zelfs niet gewenst. Het personeel is er vaak niet aan gewend en men wil bij complicaties beter kunnen handelen.

Je kunt bevallen in een groot gehuurd bad of in je eigen ligbad. Je eigen ligbad is natuurlijk organisatorisch wat praktischer, maar koelt sneller af en geeft minder bewegingsvrijheid dan een gehuurd bad. Bevalbaden zijn er in allerlei soorten en maten. Ze zijn te huur via mij of via bedrijven zoals bevalbaden.nl, de Waterooievaar en De Oerbron.

Een bevalbad huur je voor een periode van 5 weken, vanaf 37 weken tot 42 weken. Dat is immers de periode waarin je thuis mag bevallen. Het is handig en leuk om het bad vooraf al eens op te zetten en uit te proberen. Een bad wordt geleverd met een slang om het bad te vullen, een afvoerslang en een pomp om het bad weer leeg te pompen. En natuurlijk een duidelijke gebruiksaanwijzing. Sommige baden hebben ook een verwarmingselement om het water op temperatuur te houden. Dit is echter niet noodzakelijk, omdat een gevuld bad niet zo gauw afkoelt, zo’n 1 graad per 2 uur. De temperatuur van het water is erg belangrijk. Dit moet lichaamstemperatuur zijn, liefst zo’n 36 graden C.

Het beste moment om in bad te stappen is aan het begin van de actieve fase van de ontsluiting, dus bij zo’n 5 cm ontsluiting. De eerste centimeters van de ontsluiting kan de zwaartekracht dan nog goed z’n werk doen om de baby in te laten dalen. Bovendien vinden de meeste vrouwen de weeen dan nog goed te doen. Na 5 cm worden de weeen pittiger en is het heerlijk hoe het warme water de pijn verzacht.

De aanstaande papa kan als jullie dat fijn vinden bij je in bad gaan zitten, maar hij kan je ook vanaf de rand van het bad goed bijstaan. Doe wat op dat moment het fijnst voelt en wat bij jullie past!

Is het veilig om in water te baren?

In bad bevallen is net zo veilig als elke andere bevalling. Ook in het water kan ik de barende onderzoeken om de ontsluiting of vordering te beoordelen. Elke verloskundige heeft een waterdichte doptone om ook in bad de hartslag en conditie van de baby in de gaten te houden. Ik kan in het water de vliezen breken als dat nodig is. De navelstreng blijft door het warme water elastisch, dus als de navelstreng na de geboorte van de baby om het nekje zit kan ik deze makkelijk afhalen.

Er is geen extra infectiegevaar als je in bad bevalt. Alleen als de vliezen gebroken zijn en je nog geen goede weeen hebt wordt het afgeraden om in bad te gaan. Tijdens de bevalling is de tijd dat je in het water door brengt te kort om een infectie te ontwikkelen. Bovendien bestelt iedereen een nieuwe persoonlijke hoes en wordt het bad na elk gebruik gereinigd. Thuis in je eigen huis ben je allemaal gewend aan de eigen familie bacterien. Ook daardoor is de kans op infectie klein.

Tijdens de ontsluiting en uitdrijving is er nauwelijks bloedverlies. Het water zal dus de hele tijd helder zijn en ons en jullie goed zicht geven op de geboorte van de baby. Nadat de baby is geboren komt er met de placenta een golfje bloedverlies, maar dit is zo weinig vergeleken met de vele liters water in het bevalbad dat het water daar nauwelijks rood van kleurt. Ik ben zo ervaren in het begeleiden van badbevallingen dat ik ook in het water goed kan beoordelen of het bloedverlies normaal is.

Tijdens het persen kun je nog zo vaak van houding veranderen als je wilt. Veel vrouwen persen een tijdje op de hurken of knielend en dan weer half liggend. Op het moment dat het hoofdje van de baby zichtbaar wordt kun je met de spiegel meekijken als je wilt. Als het hoofdje geboren is moet je vaak nog een keertje persen voor het lijfje en dan zwemt de baby het water in. Jullie kunnen het zelf aanpakken. Achterin deze folder vind je een illustratie met een aantal voorbeelden van baringshoudingen in een bevalbad.

Na de geboorte blijft de navelstreng nog een tijdje (gemiddeld 8 minuten) doorkloppen en de baby van zuurstof en voeding voorzien. De longen zijn gevuld met longvloeistof. Omdat dit een hogere dichtheid heeft dan water komt er geen water in de longen. Zolang de navelstreng klopt mag de baby onder water blijven. Dit houden wij goed in de gaten. De ademprikkel zal pas komen als het met het neusje boven water komt. Wel heeft de baby onder water al goede reflexen en kijkt het je met grote heldere ogen aan. In de praktijk blijven babies vaak niet heel lang onder water zwemmen omdat papa en mama ze zo graag willen pakken en knuffelen!

De placenta (moederkoek/nageboorte) kan ook in bad geboren worden. Hiervoor hoef je meestal weinig meer te doen, even zachtjes mee persen. Ik vang de placenta dan op in een bakje en dan kan hij zo nog even meedobberen in bad. Daarvoor hoeft de navelstreng niet te worden door geknipt, het is juist goed als de baby en de placenta verbonden blijven totdat de navelstreng is uitgeklopt. In die tijd gaat er nog extra bloed naar de baby, wat je kind een betere start geeft. Als je liever voor de geboorte van de placenta uit bad komt is dat natuurlijk ook prima.

Na de bevalling is er alle tijd om kennis te maken met je pasgeboren baby en samen te knuffelen. We zorgen wel dat de baby niet afkoelt, door het goed in het water te houden of toe te dekken met doeken. De baby mag ook in het bad de eerste keer aan de borst als je dat wilt. Als jij er aan toe bent kun je uit bad stappen (eventueel kort afspoelen onder de douche) en op bed/de bank gaan liggen. Als de zwelling (veroorzaakt door het water) is weggetrokken controleren we of er gehecht moet worden. Natuurlijk gebeurt hechten met verdoving.

Zijn er nadelen aan in bad bevallen?

Ik noemde al kort dat als je in je eigen ligbad bevalt het water vrij snel afkoelt en je minder bewegingsruimte hebt. Wel is het natuurlijk makkelijk aan te vullen met warm water.

Een gehuurd bad kost geld (varierend van 120-300 Euro). Ik vraag 25 Euro afschrijving en dat je zelf een persoonlijke binnenhoes bestelt ivm de hygiene. Die kosten ca. 40 euro. Je moet een plekje creeeren in huis waar het bad kan staan. Dit kan in de woonkamer, badkamer, babykamer, etc. Wel moet de vloer sterk genoeg zijn, een gevuld bad weegt algauw 700 kg! Het bad moet natuurlijk klaar gezet worden en gevuld op het juiste moment, vaak doen de vaders dit. Binnen ca 45 minuten is het bad vol.

Het kan natuurlijk een extra grote teleurstelling zijn als in de zwangerschap medische complicaties ontstaan waardoor het niet meer aan te raden is om thuis, en dus ook niet in bad, te bevallen.

Ook tijdens de bevalling kan er nog een reden ontstaan om samen naar het ziekenhuis te gaan. Bedenk wel, hoe graag je ook je baby in bad geboren had willen laten worden, dat de gezondheid van moeder en kind ons belangrijkste doel zijn! Vertrouw ook je verloskundige erop dat ze je alleen in bad laat bevallen als dat veilig is, en dat ze alleen zal ingrijpen als dat echt medisch noodzakelijk is. Ik zal dit altijd met jullie als ouders overleggen en jullie hebben altijd de eindbeslissing.

Je bevalt het beste op een manier die bij je past.

Onthoud: de manier waarop je bevalt moet vooral bij jullie passen. Denk er van tevoren over na, maar laat je ook verrassen door wat er tijdens de bevalling op je af komt.

Heb je nog vragen over bevallen in water? Stel ze gerust aan je verloskundige. Op de praktijk zijn DVD’s te leen over gefilmde watergeboortes. Vraag ernaar bij je verloskundige of de assistente. Ook op Youtube vind je veel waterbevalfilmpjes.

Boeken:

-‘De ideale geboorte’ van Sondra Ray
-‘Bevallen in water’ van Lucy-Anne de Vetter & Marc van Velthoven

Onderzoeken:

- Bodner, K. et al. (2002), Effects of waterbirth on maternal and neonatal outcomes. - Geissbuhler, V. & Eberhard, J. (2000), Waterbirth a comparative study.
- Zanetti-Daellenbach, R et al (2006). Waterbirth, more than a trendy alternative: a prospective, observational study.

- Zanetti-Daellenbach, R et al (2007). Maternal and neonatal infections and obstetrical outcome in water birth.
- Odent M: Birth underwater Lancet 1983
- Alderice, Referew, Marchant: Labour and birth in water in England en Wales 1996

- Jonson P: Birth under water 1996
- Ruth E: Perinatal mortality and morbidity among babies deliverd in water 1999
- Cochrane abstract: immersion in water in pregnancy, labour and birth
- Elizabeth R. Cluett, Ruth M. Pickering, Kathryn Getliffe, Nigel James: Randomised controlled trial of labouring in water compared with standard of augmentation in first stage of labour, 2004
- Thoni A, Murari S. Birth in water. A comparative study after 555 births in water, Minerva Ginecol 2001 Feb;53(1):29-34

- Met dank aan de collega’s van VKP de Kei te Amersfoort

Houdingen hoe je in bad kunt bevallen

       