

# Ontspannen bevallen in bad

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar

Het Moeder en Kind Centrum van Ikazia biedt u de mogelijkheid om te bevallen in een professioneel verlosbad. Een badbevalling is bevallen in warm water. Dat werkt ontspannend, de bevalling verloopt soepeler en minder stressvol.

In het Geboortecentrum van Ikazia, kunt u zonder medische indicatie, onder begeleiding van uw verloskundige bevallen. Als u in bad wilt bevallen is het belangrijk dat u dit vooraf met uw verloskundige bespreekt.

## **De voordelen van een badbevalling**

Warm water werkt ontspannend. Hierdoor maak je meer endorfine in je lichaam aan. Dit is een soort natuurlijke pijnstillers die ervoor zorgt dat je de weeën beter op kunt vangen. Daardoor verloopt de ontsluiting sneller.

*“Het warme water werkte heel ontspannend en goed als pijnstilling.”*

In het water kun je makkelijker bewegen. Hierdoor is het zoeken van een andere houding minder zwaar. Het warme water zorgt ervoor dat je perineum wat soepeler wordt. Hierdoor is de kans op een ruptuur of een knip kleiner.

Voor de baby is het een natuurlijke overgang van het vertrouwde vruchtwater naar het warme badwater. Hierdoor zijn waterbaby's als ze geboren worden over het algemeen vrij rustig. Soms huilen ze zelfs nauwelijks of niet. Direct na de bevalling kan in het bad makkelijk huidcontact gemaakt worden.

Dit helpt bij het goed op gang komen van de borstvoeding.

## **De bevalling**

Tijdens de bevalling worden de harttonen van de baby onder water beluisterd. Als de bevalling niet goed verloopt in het bad, kunnen wij u vragen om uit het bad te komen en in bed verder te bevallen. Als u zelf op een bepaald moment, om wat voor reden dan ook, niet langer in het bad wilt blijven kan dat uiteraard ook.

*“Het was een heel goede ervaring, echt een aanrader.”*

## Geboren

De baby kan na de geboorte nog even in het water zwemmen. Hij krijgt nog zuurstof via de navelstreng en gaat pas ademen als zijn gezichtje in aanraking komt met koude lucht.

Alle pasgeboren baby's hebben een duikreflex, als zij onder water zijn sluit de luchtpijp zich automatisch af en kan er geen water in de longen komen. Als het lijkt of de baby ademt, neemt hij eigenlijk een slokje water, proeft en zal niet verder ademen. Wanneer de baby eenmaal uit het water is, moet hij absoluut boven water blijven en goed warm gehouden worden.

## Praktische zaken

Het bloedverlies na de geboorte kleurt het water onmiddellijk rood. Door het water lijkt het bloedverlies erger dan het is. De verloskundigen hebben genoeg ervaring om dit goed in te schatten.

Tijdens de uitdrijvingsfase kan het badwater vuil worden door lichaamsvochten. Dit verhoogt niet het risico op infecties. Het bad wordt uiteraard na ieder gebruik geleegd, gespoeld, gereinigd en ontsmet. Ikazia heeft één speciaal bevalbad. In de andere suites staat een gewoon ontspanningsbad. In dit bad kunt u prima uw weeën opvangen maar niet bevallen.

In het bad bent u als moeder naakt. Het kan zijn dat u zich hierdoor ongemakkelijk voelt. U kunt een t-shirt, hemdje of bikini hesje aanhouden in bad als u dat prettiger vindt.

## Vragen

Heeft u nog vragen? Bespreek deze met uw verloskundige.



**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Badbevalling  
800860-NL / 2015-05