



De bevalling is begonnen. Wanneer moet je ons bellen?

Verloskundigen Ruyschstraat – Ruyschstraat 71hs – 1091 BX Amsterdam

24/7 06-54626698 (bij geen gehoor: Atacom 020-5923883)

Eindelijk....

Je hebt er negen 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, en 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. Overleg altijd direct met ons wanneer je vóór 37 weken weeën, vruchtwater of bloedverlies hebt. Bel ons na 37 weken bij:

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 nemen we dus graag bij je weg.

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.

Vruchtwater

In ongeveer 10% van de gevallen begint 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 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 sowieso meteen even laten weten.
- Bel ons altijd direct bij groen of bruin vruchtwater, of bij twijfel over de kleur. De baby heeft in het vruchtwater gepoept, we zullen altijd snel bij je langs komen voor controle. 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 even controleren.

Bel over de bevalling altijd eerst 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 met de telefoondienst Atacom 020-5923883. We bellen je dan z.s.m. terug.

Checklist:

- Het bed graag verhogen tot 70 cm mbv kratten of klossen via Cordaan thuiszorg, 088-2673226. Je kunt bestellen tussen 36 en 37 weken
- Zorg dat je naam bij de deurbel staat.
- 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 zijde van het bed kunnen staan. Zorg ook voor een goede lichtbron zoals een verplaatsbare (bureau)lamp

Wat in huis te hebben:

- Een kraampakket ontvang je via de verzekering of is te koop bij drogisterij / Prenatal. Hierin zit: 2 pakken kraamverband, doosje kleine gazen, alcohol 70%, kraammatjes 5 stuks, zigzag watten, navelklem.
- Minstens 1 metalen kruik
- Digitale thermometer (geen oorthermometer)
- Hydrofiel luiers ca 6 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

Kijk voor meer informatie over de bevalling en een uitgebreider overzicht van benodigde spullen ('baby-uitzet') op www.verloskundigen-ruyschstraat.nl