



Verloskundigen  
Amsterdam Oost

# Contents

<b>Bevallen in water</b> .....	2
Warm water heeft een verzachtend en oplossend vermogen. ....	2
Warm water werkt .....	2
Goed om te weten .....	2
Wat is nodig voor een badbevalling? .....	3

---

# Bevallen in water

---

Water is een belangrijk element tijdens de zwangerschap. Je baby leeft immers 9 maanden in het vruchtwater. Het moet dan haast ook wel een mooi en zacht ontvangst zijn om in water geboren te worden.

Maar daarnaast geeft het warme water ondersteuning tijdens het geboorteprocés.

**Warm water heeft een verzachtend en oplossend vermogen.**

## Warm water werkt

- Warm water werkt ontspannend. Hoe meer je ontspant, hoe meer endorfine je lichaam aanmaakt. Deze natuurlijke pijnstiller zorgt dat je de weeën beter op kunt vangen. Hierdoor verloopt de ontsluiting over het algemeen sneller.
- Het warme water heeft een verzachtend en oplossend vermogen. Het werkt als een natuurlijke manier van pijnbestrijding.
- In het water kan je makkelijk bewegen. Je vindt makkelijk een nieuwe houding. Daarnaast kun je in elke houding zachtjes wiegen, wat het makkelijker maakt je bekkengebied te ontspannen en los te laten.
- Het bad is jouw ruimte. Comfortabel, warm en veilig.
- Het warme water zorgt voor een goede doorbloeding van de vagina, dit zorgt voor een soepele bekkenbodemspier. Hierdoor is de kans op inscheuren of knippen minder.
- Voor de baby is de overgang naar onze wereld geleidelijker. In het water voelt het nog geen kou en de lichtprikkels zijn gedempt. Ze kunnen nog even bijkomen van de bevalling voordat je zelf je kindje boven water haalt. Via de navelstreng krijgt het kindje nog zuurstof. Waterbaby's komen vaak heel rustig ter wereld.

---

## Goed om te weten

- Bevallen in bad is mogelijk als alles goed is met jou en de baby en er geen medische indicatie ontstaat tijdens de geboorte.
- Stap pas in het bad als de weeën zwaarder worden. Dan kan het ontspannende en pijnverlichtende effect van water optimaal zijn werk doen.

- 
- Als je vliezen al gebroken zijn mag je pas in bad met sterke weeën, overleg in deze situatie voor je in bad stapt altijd eerst met ons.
  - In bad bevallen kan thuis en in steeds meer geboortecentra en ziekenhuizen. In Amsterdam is bevallen in water mogelijk in: het OLVG, het Sint Lucas Andreas ziekenhuis, het Bevallingscentrum West, het Geboortehotel. Het bad moet wel beschikbaar zijn als jij bevalt.
  - Voor een badbevalling thuis kun je een bad huren of kopen. Vanaf 37 weken zwangerschap staat het bij je thuis.  
[www.duikertje.nl](http://www.duikertje.nl) [www.oerbron.nl](http://www.oerbron.nl)
  - Oefen samen van te voren met het opzetten, vol en leegmaken van het bad.
  - In je eigen bad kun je prima weeën opvangen. Maar het is niet altijd geschikt om de baby in geboren te laten worden. Vaak is de ruimte beperkt, daarmee het aantal houdingen beperkt en kun je vaak de benen niet goed wijd maken tijdens het persen.
  - Pin je niet vast op een waterbevalling. Zie het als één van de vele mogelijkheden die tot je beschikking staan als de situatie het toelaat.
- 

## **Wat is nodig voor een badbevalling?**

- een warme kamer
- een badthermometer
- een badtemperatuur van rond de 37 graden
- voldoende drinken
- een 1 kg zeezout in het water
- een bed in de buurt
- een wc in de buurt
- een schepnetje