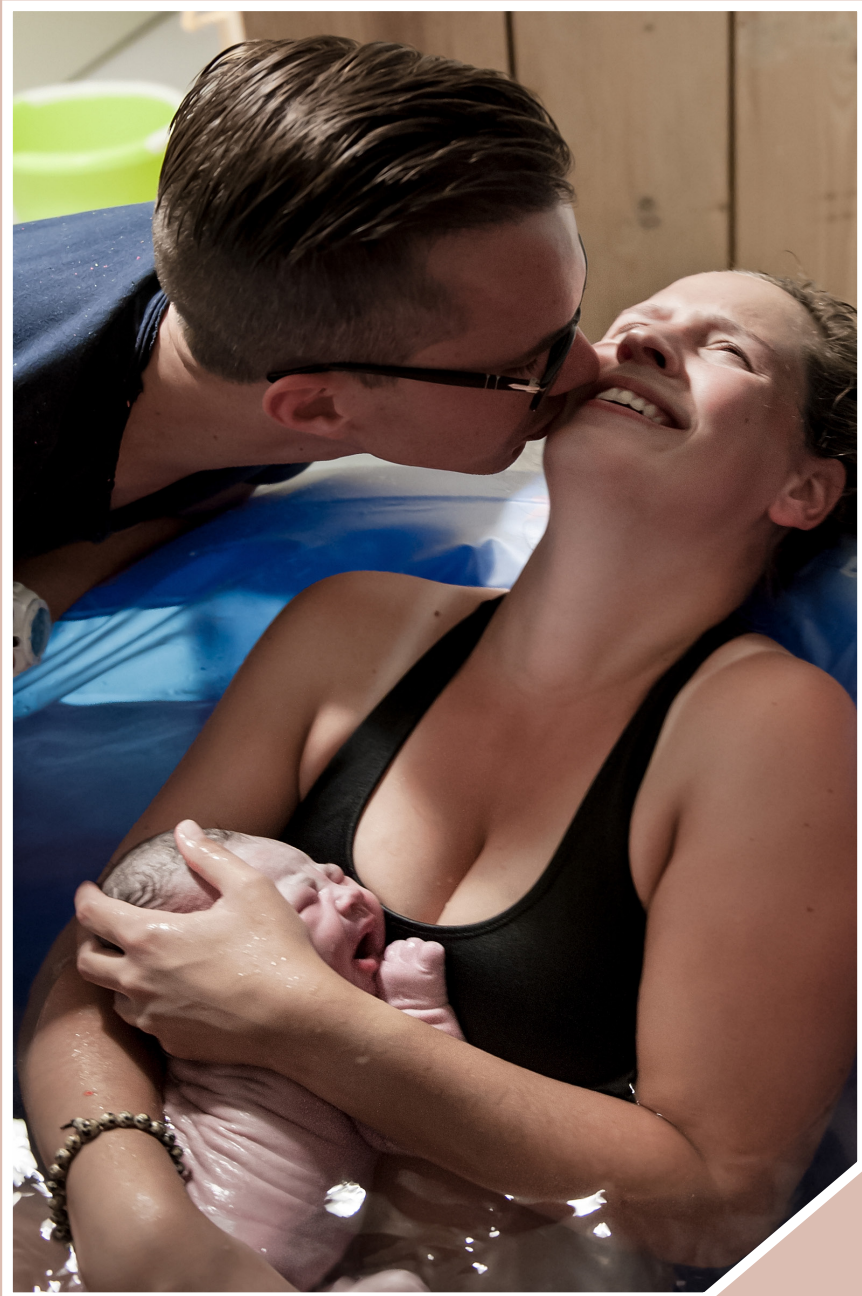


IN GEBORTECENTRUM SOPHIA



BADBEVALLINGEN



# HET BESTE VAN ALLE WERELDEN



**Geboortecentrum Sophia**

Wytemaweg 80  
3015 CN Rotterdam

010 – 282 63 33

[www.geboortecentrumsophia.nl](http://www.geboortecentrumsophia.nl)

## DE ONTSPANNENDE WERKING VAN WATER

Dat water rustgevend en ontspannend is, zal iedereen beamen. Dobberen op het water van een meer, lekker onder de douche na een dag hard werken, even lekker in bad om je hoofd leeg te maken.

Ook pasgeboren baby's ontspannen zodra hun lijfje in het warme water zakt. Het herinnert ze aan het warme vruchtwater in de buik van hun moeder

### BAD IN ELKE GEBORTEKAMER

Omdat de ontspannende en pijnstillende werking van water is aangetoond, heeft elke geboortekamer van ons geboortecentrum een bad. Het helpt vrouwen tijdens de bevalling maar de uiteindelijke geboorte niet in dit bad plaatsvinden.

### BADBEVALLING

Een badbevalling is anders. Het is een bevalling waarbij de geboorte van de baby ook echt in het bad kan plaatsvinden. Hiervoor is een ander bad nodig en bovendien gelden er andere regels en protocollen.

### VEILIGHEID VOOR ALLES

Om in het Geboortecentrum Sophia badbevallingen mogelijk te maken, hebben we de randvoorwaarden grondig onderzocht. We zijn goed voorgelicht, hebben intensief samengewerkt met het RadboudUMC en onze kraamverzorgenden zijn aanvullend geschoold. Ook met een badbevalling ben je bij ons in goede handen!

Tijdens je zwangerschap kan de verloskundige je uitgebreid voorlichten over een badbevalling. Zij kent jouw situatie als zwangere het beste en zal de wensen met je bespreken. De verloskundige bespreekt het ook met je als een badbevalling niet de beste optie is. Geboortecentrum Sophia heeft namelijk ook andere goede alternatieven voor pijnbestrijding zoals bevallen met lachgas.

### KOSTEN

De kosten voor een badbevalling bedragen € 86,50.

## WAAROM EEN BADBEVALLING?

### NATUURLIJKE PIJNSTILLING

Omdat water ontspannend werkt, ontspant het lichaam en maakt het endorfine aan. Endorfine heeft een pijnstillende werking, waardoor je de weeën beter op kunt vangen. Tijdens de bevalling kies je zelf, in overleg met de verloskundige, het moment waarop je het bevalbad in wilt gaan. Het is nooit te vroeg of te laat.

### KANS OP UITSCHEUEN OF KNIP KLEINER

De bevalling in water gaat in veel gevallen meer geleidelijk. De vagina wordt in het water soepeler en je perineum rekt zich meer geleidelijk op. Daardoor hoef je minder lang te persen en is de kans op uitscheuren of een knip kleiner. De ontsluiting verloopt sneller als je in de actieve fase vanaf 5 cm in bad gaat zitten.

### WATER MAAKT GEWICHTLOOS

In het water is het door de gewichtloosheid veel makkelijker om te bewegen en minder zwaar om verschillende houdingen aan te nemen dan buiten het water.

### RUSTIGER OVERGANG VOOR JE BABY

Het water zorgt voor een rustiger overgang voor de baby vanuit de baarmoeder. Vanuit het warme vruchtwater gaat de baby in het warme bad naar de warme huid van de moeder. Over het algemeen zijn waterbaby's bij hun geboorte vrij rustig.



### BELANGRIJKE ROL VOOR DE PARTNER

Een badbevalling betekent ook dat je je als partner heel nuttig kunt maken. Samen met de kraamverzorgende zet je het bad op. Je kunt helpen met het vullen van het bad met water (dit gaat heel gemakkelijk met koppelstukken aan de kraan) en het op temperatuur houden van het water. Uiteraard kun je er als partner daarna voor kiezen om met je vrouw of vriendin mee te gaan in het bevalbad om haar op die manier te ondersteunen bij de bevalling. Je kunt hierbij gepaste kleding dragen, zoals zwemkleding of ondergoed. Na de bevalling kun je – tijdens de controles en nazorg bij je vrouw of vriendin – ook meehelpen om het bad weer op te ruimen.

