



Arbeid en bevalling

informatie voor aanstaande ouders

INTRODUCTIE	3
VOORBEREIDING	4
Benodigheden bevallingskwartier	
Benodigheden tijdens uw verblijf op de materniteit	
NOG EVEN THUIS	6
Op voorhand bespreken	
Arbeid en bevalling	
Als de weeën beginnen	
Tips voor de partner	
DE ARBEID	8
Voorweeën	
Weeën: het echte werk	
Ontspanningsmethodes	
NAAR HET ZIEKENHUIS	9
Wanneer vertrekt u best naar het ziekenhuis?	
Parkeren	
Aankomst en eerste onderzoeken	
De bevallingskamer	
VERLOOP VAN DE BEVALLING	13
Wie mag erbij zijn?	
De natuurlijke bevalling	
De epidurale verdoving	
De inleiding van de bevalling	
De keizersnede	
DE GEBOORTE	16
Het moment van de bevalling	
Duur van de bevalling	
Verblijf op het bevallingskwartier	
NOG ENKELE TIPS VOOR DE PARTNER	18
PRAKTISCHE GEGEVENS	19

Welkom in het bevallingskwartier.

U bent zwanger en straks zijn jullie te gast bij ons voor de bevalling. Natuurlijk willen jullie de komst van jullie kindje zo goed mogelijk voorbereiden.

In deze brochure geven we u graag wat meer informatie over de opname en het verblijf in het bevallingskwartier van UZ Leuven en over de arbeid en de bevalling zelf.

Ons team staat altijd klaar om jullie persoonlijk en deskundig te begeleiden bij deze unieke en spannende periode.

U kunt bijkomende informatie vinden op onze website www.uzleuven.be

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om uw gynaecoloog of de vroedvrouw hierover aan te spreken.

Het bevallingskwartier is ook dag en nacht bereikbaar via tel. +32 16 34 36 04.

Wij wensen jullie veel succes!

De medewerkers van de dienst gynaecologie en verloskunde

VOORBEREIDING

BENODIGDHEDEN BEVALLINGSKWARTIER:

- comfortabele kleding (eventueel nachtkleding of een groot T-shirt, topje);
- de identiteitskaart van beide ouders;
- toiletartikelen (tandenborstel, zeep, shampoo ...)
- een fototoestel;
- de oplader van uw gsm;
- één outfit voor de baby na de geboorte: pyjama, rompertje, kousjes, muts;
- eventueel uw ingevuld geboorteplan;
- eventueel de ingevulde formulieren voor navelstrengbloeddonatie;
- energierijke hapjes en drankjes voor mama.



BENODIGDHEDEN TIJDENS UW VERBLIJF OP DE MATERNITEIT

Voor uzelf:

- nachtkleding, eventueel aangepast aan de borstvoeding;
- pantoffels en kamerjas;
- handdoeken en washandjes;
- persoonlijke toiletartikelen: kam, zeep, tandenborstel, tandpasta ...;
- ondergoed, voldoende ruime broekjes;
- borstvoedingsbeha's als u borstvoeding wil geven;
- maandverband en kleding voor vertrek;
- specifieke thuismedicatie;
- eventueel attesten, bijvoorbeeld voor uw werkgever.

Voor uw baby:

- voor het verblijf op de kraamafdeling voorziet het ziekenhuis luiers en verzorgingsproducten. U brengt wel eigen babykleertjes mee;
- voldoende hemdjes in één stuk (maat 50/56), reken op minstens een per dag;
- pyjamaatjes of andere bovenkleding;
- sokjes, mutsje en anti-krabwantjes;
- voorzie aangepaste babykleding en een veilig vervoermiddel om uw baby mee naar huis te nemen. Een draagbaar autostoeltje of de draagmand van een kinderwagen zijn ideaal.

NOG EVEN THUIS

OP VOORHAND BESPREKEN

Overleg met uw partner wat jullie wensen zijn rond de bevalling. Jullie kunnen dit zeker met de gynaecoloog en/of de vroedvrouw bespreken. Waarover denken jullie best op voorhand na?

- De houding waarin u wilt bevallen.
- Wie de navelstreng zal doorknippen.
- Of u een epidurale verdoving wilt of niet.
- Of u de baby zelf wil aanpakken.
- Welke voeding u gaat geven aan de baby.

ARBEID EN BEVALLING

- Oefen eventueel al massagetechnieken of ademhalings-oefeningen.
- Wie zal de navelstreng doorknippen?
- Hoe staan jullie tegenover het omgaan met de pijn tijdens de weeën en de bevalling?
- Wat helpt u ontspannen?
- Wat zijn voor jullie signalen om aan te geven dat iets niet meer aangenaam is?
- ...

ALS DE WEEËN BEGINNEN

- Maak het knus en gezellig.
- Zorg dat u het lekker warm hebt (bijvoorbeeld extra kousen, een kersenpitkussentje).
- U kunt eventueel nog in bad gaan (als de vliezen al gebroken zijn, mag u thuis alleen nog een douche nemen).
- Voorzie energierijke hapjes en drankjes (best geen zware maaltijden of bruisende dranken, wel lekkers zoals druivensuiker, rozijntjes, yoghurt met suiker, koekjes, energiedranken).

TIPS VOOR DE PARTNER

- Help of steun uw vrouw bij bepaalde houdingen.
- Adem met haar mee tijdens een wee.
- Noteer hoeveel tijd er is tussen de weeën.
- Masseer uw vrouw als zij hier om vraagt of dit aangenaam vindt. Let hierbij op voor ringen, uw uurwerk of koude handen. Gebruik een lekker ruikende olie.
- Moedig haar aan.
- Zorg voor wat afleiding door met haar te praten of samen een video te bekijken.

DE ARBEID

VOORWEEËN

Tijdens de laatste weken van de zwangerschap is het mogelijk dat u regelmatig samentrekkingen van de baarmoeder waarneemt. Dit kan enkele uren pijnlijk zijn en dan terug verdwijnen.

WEEËN: HET ECHTE WERK

De arbeid begint meestal met weeën. Deze weeën of contracties zijn pijnlijk en komen met een bepaalde regelmaat terug. Naarmate de tijd verstrijkt, volgen ze elkaar sneller op (om de 5 à 10 minuten) en worden ze ook steeds pijnlijker. Deze contracties zorgen voor de verweking, verstrijking en ontsluiting van de baarmoederhals.

Wanneer u thuis goed kunt ontspannen, hoeft u nog niet meteen naar het ziekenhuis te komen.

ONTSPANNINGSMETHODES

- Warmte aanbrengen op uw buik of rug kan deugd doen (kersenpitkussen, warmwaterkruik).
- Een warm bad nemen (niet bij gebroken vliezen!) of een douche kan de pijn verzachten.
- Verander regelmatig van houding en loop eens rond.
- Let op uw ademhaling en probeer rustig uit te blazen tijdens een wee.

- Probeer zo lang mogelijk dingen te doen die u afleiden van de ongemakken en de pijn.
- Zet rustgevend muziek op.

Hebt u twijfels of vragen? Neem dan telefonisch contact op met een arts of vroedvrouw van het bevallingskwartier: tel. +32 16 34 36 04.

NAAR HET ZIEKENHUIS

WANNEER VERTREKT U BEST NAAR HET ZIEKENHUIS?

- Als de weeën kort op elkaar komen (om de 5 à 10 minuten) wordt u in het ziekenhuis verwacht.
- Als u teveel pijn hebt.
- Als u niet meer op uw gemak bent thuis.
- Als u bloedverlies hebt.
- Als u de baby minder voelt bewegen.
- Als u vruchtwater verliest.

Bij bloedverlies, vruchtwaterverlies, verminderde kindsbeweging of als u zich algemeen onwel voelt, moet u altijd contact opnemen met het bevallingskwartier: tel. +32 16 36 36 04.

Hebt u de indruk dat uw kindje minder beweegt?

- ✓ Eet of drink iets met suiker.
- ✓ Rust even in linkerzijligging en leg uw handen op uw buik. Op die manier voelt u uw baby beter bewegen

Hebt u vochtverlies met een heldere /roze kleur?

- ✓ Hebt u helder vochtverlies en voelt u uw baby goed bewegen? Dan kunt u nog rustig uw koffer nemen, uw partner verwittigen, eventueel op hem of haar wachten en naar het ziekenhuis komen.
- ✓ Is het vochtverlies groen gekleurd? Kom dan onmiddellijk naar het ziekenhuis.

Merkt u helderrood vaginaal bloedverlies op?

- ✓ Contacteer dan onmiddellijk telefonisch het bevallingskwartier!

PARKEREN

Geplande of niet-dringende opname:

Komt u op de afgesproken opnamedatum? Of komt u voor een niet-dringende opname?

- Parkeer uw wagen in [parking West](#). Er zijn parkeerplaatsen voorbehouden voor zwangere vrouwen (roze plaatsen op niveau +1).
- Volg daar de pijlen naar het ziekenhuis.

Dringende opname of na 20 uur:

Rij meteen naar de [spoedgevallendienst](#):

- Volg op campus Gasthuisberg de bewegwijzering 'SPOED'.
- Meld u aan bij het onthaal van de spoedgevallendienst.
- Een medewerker begeleidt u naar het bevallingskwartier.

AANKOMST EN EERSTE ONDERZOEKEN

Bij aankomst in het bevallingskwartier wordt u opgevangen door een vroedvrouw.



- Zij zal uw identiteitskaart vragen om u te kunnen inschrijven.
- U krijgt uitleg over de kamer.
- De harttonen van uw baby worden beluisterd.

De arts-assistent werkt de opname verder af en bespreekt het verdere verloop met de verantwoordelijke gynaecoloog.

Als u contracties hebt, wordt u naar een bevallingskamer gebracht en wordt er nagekeken of u al ontsluiting hebt.

DE BEVALLINGSKAMER

Het bevallingskwartier is uitgerust met twee types van verloskamers:

- Er zijn zes verloskamers met een bad, waar alles voorzien is om uw bevalling zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen. U kunt hier gebruikmaken van alle hulpmiddelen om u te helpen ontspannen, zoals een aanpasbare verlos-tafel, kussens, zitbal en bad.

- De vijf andere verloskamers zijn voorbehouden voor hoogrisicobevingen waarbij er meer aandacht kan uitgaan naar de medische opvolging van u en uw baby.

- Bekijk de virtuele rondleiding en ontdek alle kamers van het bevallingskwartier en de materniteit op www.uzleuven.be .

Uiteraard zijn beide kamertypes uitgerust om alle zorg te geven die nodig is om u en uw baby veilig door de arbeid en de bevalling te helpen.



VERLOOP VAN DE BEVALLING

WIE MAG ERBIJ ZIJN?

U mag zelf kiezen wie u meebrengt naar het ziekenhuis. Breng een vertrouwd persoon mee die u lichamelijk en emotioneel steun biedt: uw partner, moeder, zus of vriend(in). U kiest zelf of u meer dan één persoon wil meebrengen. Bespreek dit tijdens de zwangerschap met uw arts.

Ons team van vroedvrouwen staat klaar om jullie zo goed mogelijk te begeleiden tijdens de arbeid en de bevalling. Zij blijft het eerste aanspreekpunt voor jullie, eventueel samen met een student vroedkunde.

De arts-assistent volgt de arbeid ook nauwgezet op en doet samen met de superviserend gynaecoloog de bevalling. Indien nodig komt de kinderarts naar de verloskamer om te helpen bij problemen bij de geboorte van de baby.

DE NATUURLIJKE BEVALLING

Bevallen is een heel natuurlijk proces. We laten de arbeid zoveel mogelijk spontaan verlopen, maar bewaken wel de vooruitgang (vorderende ontsluiting) en het welzijn van moeder en kind. Soms kan het nodig zijn om de vliezen te breken en medicatie te geven om de weeën te optimaliseren. Dit product wordt toegediend onder de vorm van een infuus.

In de verloskamer is het mogelijk om de weeën op te vangen in bad, op een bal, een zitkruk, ... De vroedvrouw zal u hierbij adviseren. Ook uw partner kan u helpen door uw onderrug, benen, voeten, ... te masseren.



DE EPIDURALE VERDOVING

Sommige vrouwen hebben nood aan medische pijnstilling tijdens de arbeid. Een ruggenprik of 'epidurale verdoving' wordt door de anesthesist geplaatst in de verloskamer.

Er wordt een fijn buisje in de rug van de mama aangebracht, waarlangs de verdovende vloeistof wordt toegediend. De epidurale verdoving werkt tot na de bevalling en kan nog tot ver in de arbeid geplaatst worden.



Meer info: [www.uzleuven.be/epidurale verdoving](http://www.uzleuven.be/epidurale-verdoving)

DE INLEIDING VAN DE BEVALLING

Uw gynaecoloog kan tijdens de zwangerschap beslissen om de bevalling in te leiden op basis van medische redenen. Er zijn verschillende manieren om een bevalling in te leiden afhankelijk van de baarmoederhals. Dit wordt met u besproken tijdens de raadpleging. Een kunstmatig ingeleide bevalling kan lang duren en wordt soms de avond ervoor al opgestart.

DE KEIZERSNEDE

Ziet de gynaecoloog al tijdens uw zwangerschap dat uw baby niet via de natuurlijke weg geboren kan worden? Dan wordt een keizersnede gepland.

Soms beslist de gynaecoloog tijdens de arbeid om over te gaan tot een keizersnede. De vroedvrouw en de gynaecoloog zullen jullie dan uitgebreid informeren over het verdere verloop van de bevalling.

De keizersnede wordt uitvoerig besproken op onze website dus we raden aan deze te raadplegen via www.uzleuven.be/keizersnede.

DE GEBOORTE

HET MOMENT VAN DE BEVALLING

Als er volledige ontsluiting is en het hoofdje voldoende ingedaald is, kan de eigenlijke bevalling beginnen. Wanneer u natuurlijk bevalt, voelt u dan een persdrang opkomen

DUUR VAN DE BEVALLING

Het is moeilijk te voorspellen hoe lang het duurt om tot het punt van volledige ontsluiting te komen. Het kindje moet ook laag genoeg zitten om echt te kunnen beginnen aan de geboorte zelf. Veel hangt af van het feit of het om een eerste kindje gaat (hierbij duurt de arbeid in het algemeen langer dan bij volgende kindjes) en de positie van het kindje.

Ook de duur van de bevalling zelf, is moeilijk te voorspellen: veel hangt af van het bekken van de vrouw, de grootte en de positie van het kindje en de kracht van de vrouw om te persen.

In uitzonderlijke gevallen kan de gynaecoloog beslissen om de geboorte sneller te laten verlopen door bij de moeder een knipje te plaatsen of een zuignapje op het hoofdje van de baby aan te wenden.

Geniet van de eerste kennismaking met uw kindje. Vlak na de geboorte is de baby heel alert en erg gevoelig voor allerlei zintuiglijke prikkels. Raak uw baby aan, praat ermee, Spring heel bewust om met dit intense, magische moment.

VERBLIJF IN HET BEVALLINGSKWARTIER

Als alles goed gaat, verblijft u na de bevalling een tweetal uur in de bevallingskamer voor u naar de materniteit wordt gebracht.

Tijdens die eerste uren controleert de vroedvrouw het bloedverlies, het algemeen welzijn van u en uw baby en de voeding van de baby. De vroedvrouw helpt u met allerlei info en tips.

Alle maaltijden in het bevallingskwartier zijn voorzien voor de moeder. Voor de partner is enkel het ontbijt inbegrepen. Er is een koelkast in de kamer en u kunt maaltijden meenemen van thuis en opwarmen op de afdeling. In de automaten zijn snacks beschikbaar. De partner mag altijd blijven overnachten op de kamer.

NOG ENKELE TIPS VOOR DE PARTNER

- › **De laatste weken van de zwangerschap** kunnen jullie samen nog iets leuks plannen. Maak tijd voor elkaar en doe dingen met z'n tweetjes nu het nog kan.
- › **Positief aanwezig zijn.** Voel u niet nutteloos of machteloos, u bent nuttiger dan u denkt. Er gewoon zijn, brengt uw partner tot rust. U bent haar vertrouwenspersoon, met u kan ze meer aan.
- › **Wees betrokken bij de bevalling,** grijp elke kans om actief mee te werken: masseer uw vrouw, ondersteun haar hoofd of been, fluister lieve woordjes in haar oor, moedig haar aan ...
- › **Leg unieke momenten vast.** Neem wat foto's en maak tijd om ervaringen uit te wisselen.
- › **Zorg voor een warm welkom thuis in een opgeruimd huis.**
Zorg voor een aantal intieme momenten samen met z'n drietjes.



PRAKTISCHE INFORMATIE

Bevallingskwartier: tel. +32 16 34 36 04 (dag en nacht beschikbaar)



© juni 2021 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze brochure werd opgesteld door gynaecologie en verloskunde in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701352.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexushealth.com
of download de app

