

Samen met jullie streven we naar:

- Gezonde moeder en kind
- Goede start van het ouderschap
- Positieve ervaring

Dit doen we door:

- Samen bespreken welke zorg voor jou en je baby het beste is.
- Natuurlijk als het kan, medisch als het nodig is.
- Goede samenwerking tussen zorgverleners met laagdrempelig overleg

Wat kan je van ons verwachten?

We willen graag bijdragen aan een gunstig verloop van de bevalling. Dit doen we standaard:

- Verschillende bevalhoudingen stimuleren
- Thuis/poliklinisch: badbevalling mogelijk. Ben je medisch? Dan alleen douche
- Je helpen bij het maken van een fijne sfeer. Denk aan: gedimd licht, muziek, lampjes (geen kaarsen of wierook in het ziekenhuis)
- De baby warm houden na de bevalling
- Navelstreng laten uitkloppen
- Navelklem (een cordring kun je zelf meenemen).
- Oxytocine na de bevalling om veel bloedverlies te voorkomen (Medisch: altijd; Thuis/poliklinisch: wanneer er reden voor is)
- Vitamine K druppels (geen injectie)
- Huid op huid
- Gouden uur
- Baby niet in bad of wassen
- Bijvoeden als nodig met cupje (niet standaard met fles)
- Als de baby extra zorg nodig heeft, proberen we moeder en kind op 1 kamer op te nemen.
- Als moeder niet bij de baby kan blijven, kan de partner mee.
- We proberen zo veel mogelijk aan jouw voorkeuren te voldoen. Soms kan dit niet, bijvoorbeeld omdat het niet veilig is voor jou of de baby. Dan leggen we dit uit, en kijken we samen met jullie naar andere mogelijkheden

Hoe kun je je goed voorbereiden op de bevalling?

Doe dit in elk geval:

- Kijk de Voorlichtingsfilm Bevalling
- Lees de flyer "Dit is Standaard" of kijk de film.
- Vul de BevalKaart in

Deze dingen zijn kosteloos en belangrijk als je in onze regio gaat bevallen.

Ook belangrijk:

- Een Bevalcursus volgen met je (beval)partner
- Vind je het lastig om een cursus te kiezen? Kijk wat bij je past: lichamelijk fit blijven, een 'pufcursus' of bijvoorbeeld mindfulness. Let op dat je een cursus kiest die je een realistisch beeld van de bevalling geeft.

Nuttige websites voor meer informatie:

- VSV-Zaanstreek-Waterland.nl : bevallen in onze regio
- DeVerloskundige.nl : zwangerschap en bevallen
- DeGynaecoloog.nl : medische bevallingen
- DeVerloskundige.nl en WeeOWee.nl : bevalhoudingen
- Bevalplan.com : tips voor invullen van de BevalKaart

Goed om te weten

- Soms zijn medische handelingen nodig voor de veiligheid van moeder of baby. Bijvoorbeeld: inleiding, vliezen breken, weeënopwekkers (oxytocine), knip (episiotomie), keizersnede (sectio), vacuüm, schedelelektrode.
- We doen dit altijd in overleg, en vertellen waarom we dit willen doen.
- Bij een keizersnede mag 1 persoon aanwezig zijn (meestal is dat de partner).
- Heb je een geboortefotograaf? Vraag naar de mogelijkheden.
- Wij leiden studenten verloskunde en geneeskunde op. Studenten zijn altijd onderdeel van het zorgteam. Onder begeleiding doen zij bepaalde handelingen; Je kunt aangeven als je dit niet wilt.
- Bij geplande afspraken kun je vragen om een vrouwelijke zorgverlener. Bij bevallingen of extra (onverwachte) afspraken kan dit niet.
- Misschien heb je wensen die anders zijn dan wat we standaard doen. Bijvoorbeeld: een andere dosering/merk vitamine K. Zorg in dat geval zelf voor toediening van de juiste hoeveelheid.

**Wil je meer weten?
Kijk dan hier:**

