

# Informatie



## Thuisbevalling



**Je hebt het voornemen om thuis te bevallen. Via deze weg willen wij u informatie geven met betrekking tot de thuisbevalling.**

### **Wanneer begint de bevalling?**

Het samentrekken van de baarmoeder noemen we weeën. Vaak gaat dit gepaard met slijmerige, soms wat bloederige vaginale afscheiding. Als hierop ontsluiting volgt, is de bevalling begonnen.

Wij adviseren je contact op te nemen met jouw verloskundige bij:

- regelmatige weeën om de 5– 10 minuten;
- gebroken vliezen met of zonder weeën;
- helder rood bloedverlies;
- minder bewegingen van je kind dan anders;
- ongerustheid of twijfel.

### **Kraampakket**

Zorg dat er te allen tijde een kraampakket in huis is of maak zelf een doos voor alle benodigdheden voor de bevalling. Zorg dat deze doos binnen handbereik is als de bevalling begint. Gaat het erg snel dan hebben wij alleen de doos met inhoud nodig en hoeven we niet alles bij elkaar te zoeken. In het kraampakket zitten diverse celstofmatjes, kraamverbanden en gazen. Het kan zijn dat de bevalling begint met het breken van de vliezen, dan ben je snel door de celstofmatjes en het kraamverband heen. Je kunt eventueel nog vijf extra celstofmatjes en extra kraamverband (of inlegluiers) aanschaffen. Met betrekking tot gazen vragen wij je om tien extra 10x10 gazen aan te schaffen. Voeg aan de doos vijf gestreken en gewassen hydrofiele luiers verpakt in een schone plastic zak toe.

### **Verlichting**

Wij willen je vragen om bij een thuisbevalling te zorgen voor goede verlichting in de kamer waar de bevalling gaat plaatsvinden. Daarnaast willen we kunnen beschikken over een felle lamp die te verplaatsen is, bijvoorbeeld een bureaulamp met verlengsnoer. Denkt je ook aan noodverlichting (zaklantaarn). Bewaar deze spullen bij het kraampakket.



## Bed

Vanaf 37 weken dient het bed verhoogd te worden tot ca. 80 cm. Hiervoor kun je bedverhogers lenen bij zorg en welzijn. Als je een waterbed hebt, zal je een ander bed moeten verhogen. Het waterbed kan namelijk niet verhoogd worden en je kunt hier niet op bevallen. Een bed kun je vanaf 36 weken lenen bij de zorg en welzijn groep. Zorg voor goede bescherming van de matras door middel van een zeiltje. Tijdens de bevalling lig je aan de rechterkant van het bed; zorg voor voldoende ruimte.

## Overige benodigheden

- twee huishoudemmers;
- vuilniszakken;
- ondersteek (ook te leen via zorg en welzijn);
- zorg voor twee goed werkende warmwaterkruiken.

Voor verdere informatie verwijzen wij je naar het informatieboekje van het kraamcentrum.

## Omgeving

Om infecties te voorkomen vragen wij je om de kamer waar de bevalling plaatsvindt huishoudelijk schoon te maken/houden. Als je thuis wilt bevallen, vragen wij je te kijken naar jouw woonsituatie. Als je boven wilt bevallen is dat alleen mogelijk op de eerste verdieping. Dus niet op de tweede verdieping/zolder, dit i.v.m. je eigen veiligheid in geval van calamiteiten.

## Trap

Als er in geval van nood een brancard nodig is, moet deze door het trapgat kunnen. Is dit niet mogelijk dan adviseren wij je om beneden te bevallen. Is jouw gewicht boven de 100kg dan adviseren wij om te overleggen met de verloskundigen of het beter is om beneden te bevallen.



## Noodkoffertje

Het is altijd handig om een noodkoffertje klaar te hebben, met daarin:

### *Algemeen*

- verzekeringspasje;
- zwangerschapskaart indien in bezit;
- identiteitsbewijs;
- fototoestel/videocamera met extra filmrolletjes en evt. batterijen;
- een celstofmatje (uit kraampakket) om de autostoel te beschermen;
- lijstje met telefoonnummers van mensen, die je vanuit het ziekenhuis wilt bellen.

### *Voor jezelf*

- nachthemd, ondergoed, badjas en pantoffels eventueel een (voedings-) bh;
- een T-shirt wat je tijdens de bevalling kunt dragen;
- slippers/pantoffels/gympen;
- toiletpullen;
- eventueel dextro-energy.

### *Voor de baby*

- babykleertjes liefst twee stelletjes (hemdje of rompertje, pakje en sokjes);
- jasje en mutsje;
- Maxi-Cosi (dekontje).

Alles wat wegwerp is (kraamverband, luiers) krijg je van het ziekenhuis.



## Praktische zaken

- Het is noodzakelijk dat je binnen drie werkdagen de baby aangeeft bij de burgerlijke stand van de gemeente waar jouw kindje geboren is.
- Vergeet niet jouw kind aan te melden bij de zorgverzekeraar. De termijn waarbinnen dit moet gebeuren kun je navragen bij jouw zorgverzekeraar. Na de bevalling worden kosten gemaakt, die niet automatisch onder de verzekering van (één van) de ouders vallen. Indien je je kind niet aanmeldt, komen deze kosten voor je eigen rekening.

## Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met jouw verloskundige of gynaecoloog.

## Vergoeding zorg

De basisverzekering vergoedt zorg die moeder en baby voor, tijdens en na de bevalling nodig hebben. Dit betekent dat de kosten voor de verloskundige, gynaecoloog en kraamverzorgende vanuit de basisverzekering worden vergoed. Wel kunnen er kosten (deels) ten laste komen van het verplichte eigen risico. Ook zijn er zorgvoorzieningen en behandelingen waarvoor je een eigen bijdrage moet betalen. Denk hierbij aan geneesmiddelen, laboratoriumonderzoek, kosten voor vervoer of de verplichte eigen bijdrage voor kraamzorg. In je zorgpolis kun je lezen welke zorg je vergoed krijgt door je zorgverzekering. Het type zorgpolis bepaalt bovendien of je zelf een zorgaanbieder mag kiezen.

## Geboortezorg Zuid aan Zee

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener. Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is onderdeel van deze cooperatie.

Kijk op de website [www.geboortezorgzuidaanzee.nl](http://www.geboortezorgzuidaanzee.nl) voor meer informatie over coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee en welke zorgverleners hierbij aangesloten zijn.





## Geboortezorg Zuid aan Zee

# De juiste geboortezorg door de juiste zorgverleners

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener.

Hierbij staat de continuïteit van zorg voor de zwangere en het streven naar één zorgverlener die haar begeleidt (zwangerschaps- / zorgcoördinatie) voorop. De zwangere krijgt goede zorg van de verloskundige en de kraamverzorgende als het kan en van de gynaecoloog als het moet. Als er toch sprake is van bijvoorbeeld

een medisch noodzakelijke overdracht is alle informatie inzichtelijk en kent deze een vloeiend verloop. Alle partijen in de keten van de geboortezorg hebben een eigen rol en verantwoordelijkheid, die vanuit de ambitie 'één team, één zwangerschapscoördinator en de zwangere' centraal wordt ingevuld.

## De coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee wordt gevormd door

