

---

# De bevalling

## Tips voor de partner



*Uw partner gaat bevallen in het Radboudumc. Voor u en uw partner een spannende gebeurtenis. In deze folder vindt u tips om u voor te bereiden op de bevalling.*

## **Vorbereiden op de bevalling**

- Als het eind van de zwangerschap in zicht is, rond de 36 weken zwangerschap, is het aan te raden om het matras en de autostoel te beschermen tegen het vruchtwater dat vrijkomt wanneer de vliezen bij uw partner breken.
- Zet het bed op klossen, zodat de verloskundige en kraamverzorgster een goed werkhouding aan kunnen nemen. Vanaf de 37<sup>ste</sup> zwangerschapsweek mag de bevalling thuis plaatsvinden. Zet het bed daarom aan het eind van de 36<sup>ste</sup> week op klossen.
- Zorg dat het 'vluchtkoffertje' klaar staat. Vanaf de 35<sup>ste</sup> week komt het moment van de bevalling dichterbij en kan het 'vluchtkoffertje' maar vast klaarstaan.  
Inhoud koffertje:
  - Toiletartikelen.
  - T-shirt voor tijdens de bevalling.
  - Schone kleding voor na de bevalling (pyjama, makkelijke kleding).
  - Voldoende schone onderbroeken waar kraamverband in past.
  - Slippers.
  - Voedings-BH (als uw partner borstvoeding gaat geven) of strakke, stevige BH (als uw kindje flesvoeding gaat krijgen).
  - Babykleertjes (romper, T-shirt of truitje, broek, mutsje en sokken).
  - Leesboek/tijdschriften/spelletjes om de wachttijd te vullen.
  - Cd's (op iedere verloskamer is een cd-speler aanwezig).
  - Telefoonnummer van het kraamcentrum.
  - Een euro voor de rolstoel.
- Oefen vooraf een paar keer het plaatsen van de maxicosi in de auto. Dit voorkomt stress wanneer u uw partner en kindje mee naar huis mag nemen.
- Zorg ervoor dat er altijd voldoende brandstof in de tank van de auto aanwezig is (volle tank).
- Leg alle belangrijke papieren klaar:
  - Zwangerschapskaart.
  - Verzekeringskaart.

- Voorafgaand aan de geboorte van uw kindje kunt u de erkenning al regelen bij de burgerlijke stand.
- Regel op tijd opvang voor eventuele oudere kind(eren).
- Zorg voor een lijst met alle belangrijke telefoonnummers, bijvoorbeeld van familie en vrienden, de verloskundige en het kraamcentrum.
- Vergeet uw mobiele telefoon en oplader niet. (Vergeet deze niet weer mee naar huis te nemen.)
- Denk aan een fototoestel met volle accu/batterij.

## Als de bevalling begint

### Tip 1 (thuis) Ontspan

.....want het duurt nog wel even!

- Dim het licht, zorg voor een ontspannen sfeer.
- Zet eventueel een lekker muziekje op.
- Schakel de telefoon uit.
- Zet de verwarming een graadje hoger.
- Neemt contact op met het ziekenhuis/verloskundige, zoals rond de 36<sup>e</sup> week is afgesproken.

### Tip 2 Verwen

Manieren om de pijn draaglijker te maken.

- Maak een kruik warm.
- Een douche (of bad als de vliezen nog niet zijn gebroken) kan ontspannend werken.
- Regel warme kleding voor uw partner, inclusief sokken.
- Zorg, indien gewenst, voor iets te eten en drinken.
- Wees lief voor uw partner!

### Tip 3 Maak contact

.....en luister naar uw partner!

- Laat uw partner weten dat u in de buurt bent. Ga niet zomaar weg.
- Een massage kan fijn zijn. Veel vrouwen vinden het ondersteunen en/of masseren van de onderrug prettig.

- Houd oogcontact.
- Luister naar de wensen van uw partner, deze kunnen van het ene op het andere moment veranderen.
- Sommige opmerkingen moet u maar even voor lief nemen!

#### **Tip 4 Puf mee**

#### **Tip 5 Houd moed**

- Bewaar de rust.
- Blijf positief, het ondersteunt uw partner.
- Moedig aan.
- Geef ook zelf de moed niet op, het einde komt in zicht.

#### **Volledige ontsluiting**

(Uw partner mag gaan persen als het hoofdje diep genoeg staat.)

- Omschakelen!  
Na het (mee)puffen moet er nu geperst worden. Bij een eerste kindje kan het persen een uur tot anderhalf uur duren.
- Ondersteun uw partner, zowel fysiek als mentaal. Tijdens het persen kunt u actief helpen door bijvoorbeeld het hoofd van uw partner te ondersteunen.

- Bij een (eerste) bevalling weet u niet goed wat u te wachten staat, denk daarom ook aan uw eigen gesteldheid.
- Samen uw kindje aanpakken? Als u wilt en de situatie het toelaat kunt u, samen met uw partner, het kindje aanpakken op het moment van geboorte.

## **Direct na de bevalling**

- Nadat uw kindje is geboren, kunt u de navelstreng doorknippen.
- Eerste contact. Als alles goed gaat wordt het kindje meteen op de buik van moeder gelegd (huid op huid). Als de kinderarts uw kindje na wilt kijken dan gebeurt dit in een ruimte naast de verloskamer. U kunt hier bij aanwezig zijn.
- Maak foto's.
- Aanleggen. Als uw partner borstvoeding gaat geven, wordt uw kindje binnen een uur na de geboorte aangelegd.
- Uw kindje wordt door de verloskundige of arts nagekeken, wanneer dit niet door een kinderarts dient te gebeuren.
- Als het kindje opgenomen moet worden op een andere afdeling, kunt u mee. Uw partner blijft nog op de verloskamer en wordt eventueel gehecht en opgefrist. Vergeet haar niet op de hoogte te houden van de situatie rond uw kindje. U kunt uw partner precies vertellen waar uw kindje is opgenomen en u kunt zo vaak naar hem of haar toe als u wilt.
- Familie en vrienden bellen.
- Als uw partner opgenomen wordt in het ziekenhuis, kan het voor u vervelend zijn om alleen thuis te komen. Het kan dan fijn zijn om gezelschap en aandacht van familie of vrienden te hebben, zodat u uw verhaal kwijt kunt.

## **Aangifte doen**

- Stadswinkel in het centrum van Nijmegen. In de stadswinkel kunt u zonder afspraak aangifte doen.

Openingstijden:

- maandag t/m vrijdag 9.00 - 13.00 uur: mét of zonder afspraak
- donderdag: 17.00 - 20.00 uur: mét of zonder afspraak
- 13.00 - 17.00 uur: alléén met afspraak

- Steunpunt in Dukenburg.  
Openingstijden:
  - dinsdag en vrijdag  
9.00 - 13.00 uur: mét of zonder afspraak
  - 13.00 - 17.00 uur: alléén met afspraak
- Meenemen :
  - Geldig legitimatiebewijs van beide ouders.
  - Originele erkenningspapieren.
  - Trouwboekje.

### **Wat als alles anders dreigt te lopen...?**

- De bevalling wordt klinisch, uw partner (en kindje) worden opgenomen.
- Pijnstilling. Als uw partner aangeeft dat de pijn haar te veel wordt, kan pijnstilling een oplossing zijn. Pijnstilling kan gegeven worden via een ruggenprik, een infuus met remifentanyl en door middel van een injectie met Pethidine, een morfineachtig medicijn. Remifentanyl is een kortwerkende morfineachtige pijnstillert die u zelf via het infuus kunt toedienen. Dit kunt u doen door middel van een pomp waarbij een u zichzelf niet kunt overdoseren.  
In overleg met de verloskundige of arts wordt besloten welke vorm van pijnstilling wordt toegepast.
- Kunstverlossing.  
Wanneer de bevalling niet wil vlotten, bijvoorbeeld doordat de uitdrijving van het kindje niet vordert, kan het noodzakelijk zijn dat de arts overgaat tot een kunstverlossing. Dit kan op twee manieren: door middel van een vacuüm-pomp (met een cupje op het hoofdje van het kindje) of door middel van een tang. Uw kindje wordt in dat geval na de bevalling samen met uw partner ter observatie opgenomen op afdeling Verloskunde.

- Keizersnede.

Om verschillende redenen kan een bevalling eindigen in een keizersnede. In geval van nood kan alles ineens heel erg snel gaan. Uw partner moet voorbereid worden op de OK. Ze krijgt een urinekatheter, een infuus en een OK-jasje aan.

Eenmaal op het OK-complex krijgt u een overal aan, een mutsje op en sokken over de schoenen. Ook moet u een mondkapje voor. Tijdens de operatie mag u bij uw partner blijven zitten. U zit dan aan het hoofdeinde van uw partner. Het operatiegedeelte is afgeschermd, zodat u en uw partner hier niets van zien. In geval van algehele anesthesie mag u niet op de operatiekamer aanwezig zijn. Meer informatie vindt u in de folder 'Keizersnede'.

Als uw kindje geboren is, wordt het meteen overgedragen aan de kinderarts. Hij of zij kijkt uw kindje na en brengt het naar de (kinder)afdeling. U kunt hier steeds bij zijn.

Uw partner gaat na de operatie naar de verkoeverafdeling om bij te komen van de operatie. Na ongeveer anderhalf uur mag zij (als alles goed met haar gaat) naar de kraamafdeling.

- Opname moeder en kindje.

Na een kunstverlossing of een keizersnede worden uw partner en kind opgenomen in het ziekenhuis. Bij een keizersnede geldt dat kraamvrouwen ongeveer vier dagen opgenomen worden. Een pasgeborene ligt alleen bij de moeder wanneer hij of zij gezond is verklaard. Is dit niet het geval dan wordt uw kindje opgenomen in de kinderkliniek (naast de kraamafdeling). U en uw partner kunnen zo vaak en lang bij uw kindje zijn als u wenst.

## **Kraamperiode thuis**

- Het is een feestelijke periode, dus vooral genieten!
- Bewaken van de rust (ook voor uzelf!!).
- Wennen aan de nieuwe situatie.

U wordt hierbij ondersteunt door een kraamverzorgster.

- Contact opbouwen met uw kindje.
- Geboortekaartjes.
- Plan eventueel extra vrije dagen.
- Denk eventueel ook eens aan ouderschapsverlof.



## **Belangrijke telefoonnummers en adres**

Radboudumc  
Hoofdingang  
Geert Groteplein-Zuid 10  
Postbus 9101  
6500 HB Nijmegen

Polikliniek Verloskunde & Gynaecologie, route 782  
Verloskamers, route 794

### **Voor afspraken**

Van 8.30 tot 16.30 uur: 024 - 361 47 88 (Polikliniek)

### **Voor spoed**

Na 17.00 uur: 024 - 361 66 77 (Verloskamers)

**Noteer hier uw vragen**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their questions. The box occupies most of the page below the instruction.



### Adres

Polikliniek Verloskunde & Gynaecologie  
Hoofdingang  
Geert Groteplein 10, route 794  
Nijmegen  
Verloskamers: 794

### Postadres

Radboudumc  
Polikliniek Verloskunde & Gynaecologie  
Postbus 9101  
6500 HB Nijmegen

### Contact

024 - 361 47 88