

## Wist je dat:

- *Nederlandse vrouwen positiever zijn over hun bevalling als zij worden bijgestaan door hun eigen verloskundige (bron: Kennispoort Verloskunde)*
- *Je het best bevalt daar waar jij je het beste kunt ontspannen*
- *96 procent van de vrouwen die thuis bevalt, daar tevreden op terug kijkt.*
- *Thuis bevallen met je verloskundige is net zo veilig als in het ziekenhuis (bron: onderzoek onder 80.000 zwangeren door gynaecologen en verloskundigen van het AMC en het VUmc in 2015)*

## Thuis bevallen

### Voordelen

- Je voelt je veilig en vertrouwd in je eigen omgeving.
- Je hebt thuis minder kans op medische ingrepen, zoals hormonen om de weeën op te wekken, een ruggenprik of pethidineprik, dan bij een poliklinische bevalling.
- Vrouwen die thuis beginnen aan de bevalling bevallen vaker spontaan, zonder vacuümpomp of keizersnede.
- De baby en jezelf komen niet in aanraking met ziekenhuisbacteriën.
- Je hoeft niet op pad met weeën: De verloskundige komt naar jullie toe. Ook na de bevalling hoef je niet te verhuizen: je kunt douchen in je eigen badkamer en dan in je eigen, schone bed liggen.
- Je kunt thuis in bad bevallen (zie verderop)
- Je houdt de regie meer in eigen hand.
- De kraamverzorgster die samen met je verloskundige bij je bevalling ook aanwezig is, blijft de eerste uren na de bevalling om je te ondersteunen. Zij voert de verzorging van jou en je baby uit, maakt je wegwijs en ruimt op.
- Er is na de bevalling vaak rust en een ontspannen sfeer.
- Als partner ken je de weg in je eigen huis en ben je vaak ook meer ontspannen.
- Thuisbevalling wordt volledig vergoed door het basispakket van alle verzekeraars.
- De ervaringen van vrouwen die thuis bevallen zijn beter.

### Nadelen

- Als er complicaties optreden, moet je alsnog naar het ziekenhuis. Houd er rekening mee dat bij een eerste bevalling bijna de helft van de bevallende vrouwen, alsnog naar het ziekenhuis wordt verwezen. Meestal is verplaatsing naar het ziekenhuis tijdens de bevalling geen spoed, en kun je gewoon rustig aan naar het ziekenhuis, net als bij een poliklinische bevalling. Als er wel spoed is, of je kunt niet met eigen vervoer, dan ga je met de ambulance. Dat regelt de verloskundige. Echte spoed komt in minder dan 5% van de bevallingen voor.
- Wil je medische pijnbestrijding als een ruggenprik of een injectie met pethidine dan moet je daarvoor naar het ziekenhuis. Pijnstillingsmethoden zonder medicijnen zoals, douchen, badbevalling, geboorteTens en ontspanningstechnieken kan je gewoon ook thuis toepassen.

## Voorwaarden om thuis te bevallen

- Je kunt thuis bevallen als jij en je kind gezond zijn en je 37 weken of langer zwanger bent.
- Je hebt geen medische reden, waardoor in het ziekenhuis bevallen medisch meer verantwoord is. Dit bespreekt de verloskundige met je.

- Je bed/bad staat niet hoger dan de eerste verdieping ( 1 trap)
- Je weegt ten tijde van de bevalling niet zwaarder dan ongeveer 100 kg.
- Geen wenteltrap.
- Geen waterbed.

## Badbevalling

### Voordelen

- Het warme water heeft een ontspannende werking, waardoor je natuurlijke pijnstillende hormonen, endorfines, gemakkelijker vrijkomen.
- In het water ben je gewichtloos, waardoor je gemakkelijker beweegt. Verschillende houdingen tijdens de weeën bevorderen de bevalling.
- Minder kans op scheur of knip. Door het warme water is het perineum soepeler.
- Bij een waterbevalling wordt de baby in het water geboren. Bij de geboorte in water zijn baby's vaak rustig en huilen niet of nauwelijks.
- Actieve rol van partners bij het vullen en op temperatuur houden van het bad.

### Nadelen

- Een badbevalling vergt wat meer voorbereiding van jullie (zie [www.bevallingsbaden.nl](http://www.bevallingsbaden.nl))
- Je hebt best veel ruimte nodig voor een bevalbad en een bed op klossen daarbij in de buurt.
- Het duurt wel even voordat het bad gevuld is.
- Veel handdoeken nodig.
- Bij bijzonderheden of een medische bevalling mag je niet in bad bevallen.
- De moederkoek wordt vaak op bed geboren.
- De hoeveelheid bloedverlies is lastig in te schatten.
- Er zijn extra kosten omdat je een bad moet huren/kopen.

## Poliklinisch of plaatsindicatie

Poliklinisch beval je in het ziekenhuis met je eigen verloskundige. Het is dan je eigen keuze om in het ziekenhuis te bevallen, zonder dat er een medische reden is. Plaatsindicatie wil zeggen dat er een bepaalde reden is waarom het veiliger is om in het ziekenhuis te bevallen met je eigen verloskundige. De gynaecoloog is niet bij de bevalling aanwezig.

Wij werken samen met het Albert Schweitzer Ziekenhuis in Dordrecht, het Beatrix ziekenhuis in Gorinchem en het Maasstad ziekenhuis in Rotterdam.

### Voordelen

- Je weet van tevoren dat je naar het ziekenhuis gaat zodat je hierop kan voorbereiden.
- Als je poliklinisch bevalt, is medische pijnstilling meestal sneller geregeld.
- Als je poliklinisch bevalt en er ontstaan toch complicaties dan hoef je niet meer te reizen naar het ziekenhuis.
- Na de bevalling ga je meestal snel naar huis. Als er niets bijzonders is 3-4 uur na de bevalling. Daar word je verder begeleid door de kraamverzorgster en de verloskundige.

## Nadelen

- Je hebt meer kans op medische ingrepen dan bij een thuisbevalling.
- De sfeer in het ziekenhuis is meestal niet huiselijk.
- Aan een poliklinische bevalling zijn kosten verbonden die niet door alle zorgverzekeraars worden vergoed. Vraag dit even na bij je verzekeraar. Een plaatsindicatie wordt altijd vergoed.
- Als je pijnbestrijding wenst kan je eigen verloskundige je veelal niet verder begeleiden, maar neemt de gynaecoloog de verantwoordelijkheid voor de bevalling over.
- Je gaat in de meeste gevallen vrij snel weer naar huis. Ook als dit 's avonds of 's nachts is. Je krijgt dan vaak bij thuiskomst kortdurend nog kraamzorg.