

## Belinstructies na 37 weken. Telefoonnummer: 06-53 54 86 31



### Weeën

De weeën zullen in de meeste gevallen geleidelijk toenemen in kracht en frequentie. Ga pas timen wanneer je echt pijnlijke weeën hebt. De ontsluiting komt op gang wanneer je regelmatige weeën hebt die 1-1,5 minuut aanhouden en om de 3 tot 5 minuten komen.

#### Bellen bij een eerste kindje:

Wanneer je een uur lang weeën om de 4 minuten hebt, die ieder 1 tot 1,5 minuut aanhouden en die in intensiteit toenemen.

#### Bellen bij een tweede of opvolgende kindje:

Je krijgt op het spreekuur een persoonlijk beladvies.

### Gebroken vliezen

- Helder vruchtwater, ingedaald hoofdje zonder weeën → overdag (na 8.00uur) bellen. We komen je dan in de loop van de dag controleren.
- Groen, bruin of bloederig vruchtwater → direct bellen
- Niet ingedaald hoofdje (dit hoor je op het spreekuur) → direct bellen en gaan liggen (niet meer opstaan totdat de verloskundige je heeft gecontroleerd)
- Bij weeën na gebroken vliezen: volg de instructies onder 'weeën'

Bewaar altijd je verbandje of ondergoed zodat we het vruchtwater en de kleur kunnen bekijken.



### **Bloedverlies**

Bel ons als je plotseling ruim helderrood vaginaal bloed verliest.

Bewaar altijd je verbandje of ondergoed zodat we de hoeveelheid bloed kunnen beoordelen.



### **Ongerstheid, vragen of overleg**

Bovenstaande belinstructies zijn richtlijnen die voor de meeste situaties gelden. Toch is iedere bevalling anders. Ook zullen er situaties zijn die niet beschreven staan waarover je toch graag wilt overleggen.

**Bel ons voor overleg bij ongerustheid of vragen.**

**Dienstdoende verloskundige: 06 53 54 86 31**

**Altijd direct bellen bij een van deze signalen voor 37 weken**



## Vorbereiding voor de bevalling

### Bed verhogen

Zowel voor een thuis- als voor een poliklinische bevalling en tijdens het kraambed, is het noodzakelijk dat vanaf 37 weken een verhoogd bed aanwezig is.

Dit mag zowel een één- als tweepersoonsbed zijn. De ideale hoogte is 80 cm. Een boxspring is vaak nog te laag. Je kunt hiervoor bedverhogers of kratten gebruiken (geen extra matrassen).

Tijdens de bevalling werken wij aan jouw rechterzijde, het is raadzaam om dit matras voldoende te beschermen tegen vruchtwater en bloed.

### Altijd klaarzetten

- Kraampakket in de doos op de slaapkamer (of binnen handbereik)
- Matrasbeschermer onder het hoeslaken leggen
- Twee emmers met een rol grote vuilniszakken
- Vlucht tas/tas om mee te nemen naar het ziekenhuis met daarin:
  - Kleding die je aan wilt tijdens de bevalling
  - Kleding voor na de bevalling
  - Een setje kleding voor de baby (incl. omslagdoek/jasje voor buiten)
  - Foto toestel + oplader
  - Energierijke tussendoortje/dextro energie/lippenbalsem enz.
  - Zwangerschapsenvelop met daarin je identiteitsbewijs en het (recente) JBZ pasje
  - Kraamdossier
  - (nacht)kleding en spullen voor 1 nacht voor de partner

### Klaarzetten voor een thuisbevalling

- Staande lamp die je kunt richten
- Minimaal acht hydrofiel luiers
- Metalen kruiken en kruikenzakken
- Tijdens de bevalling moet de slaapkamer te verwarmen zijn

### Voorweeën

Dit zijn gemakkelijk op te vangen krampen in de buik. Voorweeën veroorzaken geen ontsluiting en de bevalling kan nog dagen op zich laten wachten

### Slijmprop:

Als je tegen het einde van de zwangerschap of het begin van de bevalling slijm of slijm vermengd met bloed verliest, is dat normaal. Dit wil niet zeggen dat je direct gaat bevallen.

### Geen gehoor op het dienstnummer

Wanneer je de voicemail krijgt spreek dan duidelijk je naam en telefoonnummer in, wij proberen dan binnen 10 minuten terug te bellen. (Als we binnen 10 minuten niet hebben teruggebeld probeer het dan nog een keer). Bij geen gehoor en geen antwoord op de voicemail kun je bellen met de spoeddienst van het Jeroen Bosch ziekenhuis: 073 553 2020.

