

Wat te doen als de baby snel geboren wordt

Allereerst: geen paniek; er zijn maar een paar dingen belangrijk om te doen, en weet: binnen enige tijd is er hulp aanwezig.

Als je vorige keer snel bevallen, kan dat nu weer het geval zijn. Probeer dan dingen die je al kunt voorbereiden ook al te doen. Dat scheelt onnodig tijdverlies in een stresssituatie.

- zorg dat het kraampakket onder het bed staat; haal alvast de celstofmatjes eruit zodat je die snel onder je kunt leggen
- zorg dat het matras goed beschermd is
- zorg voor een stapel zachte handdoeken/ katoenen luiers binnen handbereik
- zorg dat de kruiken makkelijk te pakken zijn

Wat te doen als de weeën zijn begonnen en je krijgt ineens een drukkend gevoel

- Vraag hulp! Bel de verloskundige: **06-46272220**
- Als je een speakerfunctie op de telefoon hebt> zet deze dan aan! Dan coachen wij ondertussen
- Ga op bed liggen en trek je onderkleding uit
- Laat iemand de buitendeur opendoen dat de hulpverlening direct naar binnen kan/ doe (als het nacht is) de lichten aan dat jullie huis snel gevonden wordt
- Probeer kalm te blijven en zo min mogelijk toe te geven aan het drukgevoel
- Volg je instinct!
- Probeer niet te gillen en spreek uit naar degene die bij je is wat je voelt
- Als je voelt dat het hoofdje geboren gaat worden
- Pak je benen in de knieholte en doe je knieën zo wijd mogelijk uit elkaar

Voor je partner/ degene die op dat moment bij je is:

- Probeer niet in paniek te raken! Onthoud: als het snel gaat, gaat het vaak makkelijk en goed!
- Probeer je vrouw te kalmeren en zeg: het komt goed; ik ga je helpen
- Als je het hoofdje geboren ziet worden, laat je dit rustig gebeuren
- Als het hoofdje eruit is, voel je in het nekje van de baby of je misschien de navelstreng voelt
- Als dat het geval is kan je hem pakken en over het hoofdje schuiven, dit gaat best makkelijk ; meestal is het NIET het geval dat de navelstreng om het nekje zit en wordt de baby al geboren voordat je het doorhebt!
- Als het hoofdje geboren is, draait het hoofdje en kijkt de baby naar het been van de moeder
- Je legt je handen op de oren van de baby en beweegt het hoofdje naar beneden, dus richting het matras
- Al snel merk je dat het schouderdje wordt geboren
- Daarna kan je het onder de oksel pakken en bij de moeder op de buik leggen
- HEEL BELANGRIJK: droog de baby goed en haal eventueel wat slijm weg bij het mondje
- Huilt de baby niet zo goed door: leg dan de baby op z'n zij en wrijf vervolgens goed met een handdoek over de rug van de baby
- Als de baby goed huilt> zorg voor warme doeken om over de baby heen te leggen
- Als de placenta geboren wordt, kan je deze op het matje of op een handdoek neerleggen
- Mochten er nog ramen openstaan> sluit deze dan en zet de verwarming aan
- Verder hoeft je nu even niets te doen, als het goed is zijn wij inmiddels gearriveerd

De bedoeling van dit schrijven is dat je beter voorbereid bent wanneer er een stresssituatie als deze zich voordoet.

Schrijf eventueel de belangrijkste punten op en leg deze bij het bed!

Als het zo snel gaat, gaat het vrijwel altijd goed. Weet dat er maar een paar dingen belangrijk zijn om te doen! Er is hulp onderweg.