

‘Het voelt zo **compleet:** met het hele gezin in het **warme water**’

Angelique wilde per se een waterbevalling. Want waar kun je beter ontspannen dan thuis in een warm bad? Maar vriend Manuello had zijn bedenkingen. Samen vertellen ze hun verhaal.



Jaay, in bad bevallen!

Manuello Kromoredjo (27): ‘In bad? Wat bizar! Dat is mijn eerste reactie als Angelique vertelt dat ze graag in bad wil bevallen. Ze heeft al eerder aangegeven dat ze graag thuis wil bevallen van ons tweede kind. En dat begrijp ik wel. Maar in bad?’ **Angelique Resamenawi (24):** ‘Vanaf het eerste moment dat ik er op internet over gelezen heb, laat het me niet meer los. In het water bevallen: dát wil ik. En dat terwijl ik niet eens kan zwemmen. Mijn tantes proberen me tot het einde van mijn zwangerschap over te halen ‘gewoon’ in het ziekenhuis

te bevallen en ook Manuello loopt niet over van enthousiasme. Maar, zo vindt hij gelukkig ook, ik ben degene die moet bevallen. Ik ben overtuigd door de verhalen over badbevallingen; het warme water ontspant en helpt je de weeën op te vangen. Ik hoop natuurlijk ook dat het minder pijn doet.'

Onwerkelijke toestand

Manuello: 'Op de voorlichtingsavond van 't Duikertje, de verhuurder van bevalbaden, worden filmpjes vertoond van waterbevallingen. Ik blijf het een onwerkelijke toestand vinden, die waterbevallingen zien er zo relaxed uit. Zelfs bij

Ademnood?

Soms zijn vrouwen bang dat de baby in ademnood komt onder water. Maar zolang de baby aan de navelstreng is verbonden, heeft hij zuurstoftoevoer. Op het moment dat de navelstreng wordt doorgesneden en de baby met zijn mond boven water komt, krijgt hij een adem prikkel en komt de natuurlijke ademhaling op gang.

een bevalling waarbij eerst de voetjes komen, is er geen paniek. Het lijkt ook wel of de moeders helemaal geen pijn hebben. "Kom je dan ook bij mij in bad?" Dat vraagt Angelique me vanaf dat moment regelmatig. Ik probeer eronderuit te komen. Laat mij maar dat badje opzetten en voor warm water zorgen. Ik ben er eerlijk gezegd een beetje huiverig voor.'



'Badbevallingen zien er zo relaxed uit'

Gerommel in de nacht

Angelique: 'Vijftien dagen voor de uitgerekende datum begint het te 'rommelen' in mijn buik. Omdat ik graag voor de bevalling klaar wil zijn met mijn afstudeerscriptie, heb ik die avond tot diep in de nacht achter de computer zitten werken. Rond drie uur krijg ik pijn en ik probeer Manuello te wekken. Pas na enkele pogingen wordt hij om half vijf wakker. Hij wil meteen het bad vullen, maar dat vind ik nog niet nodig. Maar als hij even later uitgebreid gaat douchen, roep ik hem onder de douche vandaan. "Je moet nú het bad vullen. De weeën worden echt pijnlijk.'" >

Hygiëne?

Een waterbevalling is niet vies. De verhuurbaden worden geleverd met een speciale wegwerphoes voor optimale hygiëne. Zolang de baby niet geboren is, komt er geen bloed in het water. En voor eventuele viezigheid krijg je er een schepnetje bij.

Te koud!

Manuello: 'Omdat de baby zich ruim twee weken voor de uitgerekende datum aankondigt, hebben we geen tijd gehad om te oefenen met het opzetten van het bad. Gelukkig had ik op de voorlichtingsavond geholpen met het opzetten.' **Angelique:** 'Als Manuello bezig is om het bad te vullen, komt de verloskundige. Ik heb drie centimeter ontsluiting. Omdat de verloskundige zegt dat 34 graden een goede badwarmte is voor de baby, brengt Manuello het bad op die temperatuur. Maar het is veel te koud voor mij. Hij moet het water er weer uitscheppen en in de gootsteen gieten. Voor mijn gevoel is hij daar uren mee bezig. Daar zit ik dan, alleen in bad die heftige weeën op te vangen.'



'Op het moment dat Angelique me echt nodig heeft, stap ik in het water'

Veilig in mijn armen

Angelique: 'Als het bad eindelijk op temperatuur is en de weeën elkaar zonder pauzes opvolgen, komt hij gelukkig bij me in bad zitten en voel ik me veilig.' **Manuello:** 'Aanvankelijk ga ik op mijn knieën achter het bad zitten en hou ik haar vast. Maar Angelique krijgt al gauw zo'n pijn; ze heeft me echt nodig. Op dat moment doe ik mijn kleren uit en stap ik bij haar in het water. Ze zit tussen mijn benen, ik hou haar in mijn armen en ondersteun haar. Ik voel de spanning in haar lijf en pers met haar mee, op aanwijzingen van de verloskundige'

‘We hebben hem echt samen ter wereld geholpen’

In bad bevallen?

Voordelen:

- Warm water werkt ontspannend. Hierdoor maakt je lichaam endorfinen aan en die werken pijnstillend.
- In het water kun je makkelijker bewegen en dus makkelijker van houding veranderen.
- Het warme water zorgt voor een betere doorbloeding waardoor er minder snel scheurtjes ontstaan en de kans op een knip kleiner wordt.
- De aanstaande vader kan mee in bad voor ondersteuning. Hierdoor voelt hij zich meer betrokken en heeft ook hij direct contact met de baby.
- Voor de baby is de overgang van de baarmoeder naar het warme water minder groot. Hierdoor zijn waterbaby's over het algemeen rustiger na de geboorte.

Nadelen:

- Het reserveren, opzetten en vullen van het bad vergt wat organisatie.
- Niet alle verloskundigen hebben ervaring met badbevallingen. Je zult misschien op zoek moeten naar een andere verloskundige die jou wel wil en kan begeleiden.
- Als je je hebt voorbereid op een badbevalling kan het een teleurstelling zijn als je uiteindelijk toch naar het ziekenhuis moet.

Geen houden meer aan

Manuello: ‘Op het moment dat Angelique zo’n pijn heeft, vraag ik me af of wij iets fout doen. De vrouwen op het voorlichtingsfilmpje leken zo relaxed, alsof ze geen pijn hadden. Waarom Angelique dan wel? Achteraf blijkt dat het veel te snel is gegaan. Ze zat nog maar een kwartier in bad toen Delano werd geboren. Het warme water heeft zijn ontspannende en pijnstillende werk nog niet kunnen doen.’ **Angelique:** ‘Ik probeer nog samen met de verloskundige rustig de weeën weg te puffen. Maar net als bij m’n eerste is er geen houden meer aan. Het hoofdje is al zichtbaar, maar komt er niet uit. Om te voorkomen dat ik inscheur, zet de verloskundige een knip. Nog geen twintig minuten nadat ik in bad ben gestapt, wordt onze zoon geboren.’

Manuello: ‘We hebben Delano echt samen ter wereld geholpen. Een groot verschil met de ziekenhuisbevalling van onze dochter Chayenne, vier jaar geleden. Toen stond ik naast het bed en hield ik Angeliques hand vast. Af en toe hielp ik haar even met puffen. Na Chayennes geboorte ging meteen de navelklem erop. Ze werd even bij haar moeder gelegd. De navelstreng mocht ik doorknippen en ze werd weggehaald en aangekleed.’

Het hele gezin in bad

Angelique: ‘Jammergenoeg haalt de verloskundige Delano meteen boven water. Waarschijnlijk doet ze het in een reflex, want ik had wel aangegeven dat ik hem na de geboorte nog even onder water wilde zien. Het had me mooi geleken om te zien hoe hij zich in mijn buik had bewogen. Het enige wat ik in het bad heb gedaan, is het opvangen van de heftige weeën, ontspannen is er niet bij. Pas op het moment dat de weeënstorm gaat liggen, kan ik eindelijk genieten van het warme water. Chayenne klimt ook bij ons in bad om haar broertje te bekijken. Het voelt zo vertrouwd en compleet met ons gezin in het warme water. Het maakt niet uit dat de navelstreng nog vastzit.’

Blij en ontspannen in het warme water

Manuello: ‘We nemen alle tijd. Het is een half uur maar het lijkt of we uren in het bad liggen met z’n drieën. Delano is zo dichtbij. Ik heb alle tijd om kennis te maken met mijn zoon, een moment om nooit te vergeten. Chayenne, die eerst verlegen bij de deur was blijven wachten, reageert terughoudend op haar broertje. Ze komt langzaam los en kijkt hoe ik de navelstreng van haar broertje doorknip. Als Angelique eruit gaat voor de placenta en de hechtingen, blijven wij lekker in het warme water. Ook Delano ligt er heerlijk ontspannen bij. Ik ben blij dat ik me door Angelique heb laten overhalen om in bad te komen. Ik kon haar in mijn armen houden en ondersteunen. Ik vond het een heel bijzondere ervaring. Als er ooit nog een derde komt, dan stap ik zo weer in bad.’ ■



Meer informatie over waterbevallingen kun je vinden op www.oerbron.nl of www.duikertje.nl.