

# Materialen



Pomp het bad op met een elektrische luchtpomp (geen compressor gebruiken).  
Laat het bad minimaal 4 uur staan voordat je het bad vult met water. Is het bad na 4 uur zachter/leger geworden, vul het dan niet met water en geef dit door aan Babypraktijk Noord.  
Je hebt dan een ander bad nodig.



Gebruik altijd een persoonlijke binnenhoes voordat je in bad gaat, dit i.v.m. de hygiëne! Zo voorkom je infectie bij jezelf én/of je kindje. Zonder persoonlijke binnenhoes mag je niet in bad bevallen!



Gebruik de waterslang voor aanvoer van warm water. Een tuinslang bevat gifstoffen wanneer er warm water doorheen stroomt en is daarom ongeschikt voor aanvoer van het water. Tussendoor is de slang wellicht nodig om het bad bij te vullen met warm water. Na de bevalling kan de slang gebruikt worden voor afvoer van het vuile water. Voor het legen van het bad kun je een dompelpompgebruiken. De slang kan na de bevalling weggegooid worden.



Om mineralenverlies tijdens de bevalling te voorkomen, is het zeer raadzaam om zeezout aan het bevalwater toe te voegen. Hiermee voorkom je energieverlies en herstel je beter en sneller na de bevalling. Je voelt je minder suf, rozig door het warme water en bent dus meer alert tijdens de bevalling. Tip: voeg 0,5 kg zeezout toe aan het water zodra je erin stapt en na een uur de andere 0,5 kg zeezout toevoegen.



Het vloerzeil beschermt zowel de vloer als het bevallingsbad. Om veilig uit bad te kunnen stappen bevat één zijde van het vloerzeil anti-slip.



Een afdekhoes kan voorkomen dat het badwater te snel afkoelt. Dit kan erg handig zijn als je van je 1e kindje gaat bevallen, omdat deze bevalling gemiddeld langer duurt dan een 2e kindje of meer.



Zorg dat het badwater 37°C is als je kindje wordt geboren. Gebruik voor je badbevalling een goede betrouwbare badthermometer.



Tijdens een badbevalling is het voor de verloskundige fijn om een schepnetje bij de hand te hebben om eventueel verloren ontlasting uit het bad te scheppen. Hierdoor blijft het badwater langer schoon. Ook lange handschoenen kunnen prettig zijn voor de verloskundige die jouw bevalling begeleid.



Het anker is een extra hulpmiddel om je houding te vinden. Een van de voordelen van bevallen in water is dat je gemakkelijk van houding kunt veranderen omdat het water je 'optilt' en gewichtsloos maakt. Je kiest van nature een houding waarin je het beste met de weeën kunt omgaan en het water helpt je hierbij. Bewegen tijdens de bevalling helpt vaak voor het verloop en de positie van je baby.