

Naam
Geboortedatum
Uitgerekende datum

Geboorteplan

In dit geboorteplan geef je aan wat je belangrijk vindt, wat je ideeën en wensen zijn voor je aanstaande bevalling en hoe je wilt dat er met je omgegaan wordt. Het is een manier om met je partner te bespreken wat jullie verwachtingen zijn van de bevalling. Ook voor je verloskundige, gynaecoloog of kraamverzorgde is het belangrijk om te weten wat je tijdens de bevalling verwacht en wat je van hen verwacht. Door het plan samen te bespreken, wordt het ook een realistisch plan.

Waarom een geboorteplan

Met een goed gevoel terugkijken op je bevalling blijkt vooral afhankelijk te zijn van de mate waarin je betrokken bent geweest bij de beslissingen die genomen zijn gedurende het proces. Als je het gevoel hebt gehad dat er naar je is geluisterd en dat beslissingen zoveel mogelijk samen zijn genomen, kun je ook een bevalling met medische ingrepen positief ervaren.

Tips bij het maken van het bevalplan

Maak een aantal kopieën. Voor jezelf, de kraamverzorgende, de verloskundige en de gynaecoloog.
Wil je meer informatie, ga naar de website www.deverloskundige.nl Hier vind je o.a. informatie over de bevalling, houdingen en pijnbehandeling.

Ervaringen van een vorige bevalling

Ervaringen van een eerdere bevalling draag je met je mee. Het is van belang te weten waar je naar uit kijkt. Zijn er dingen waar je tegenop ziet tijdens de bevalling? Waarmee kunnen we rekening houden?

.....
.....
.....
.....

De omgeving tijdens je bevalling

Omdat je niet altijd kunt kiezen voor de plek waar je wilt bevallen, is het belangrijk om in je bevalplan aan te geven hoe we een prettige sfeer voor je kunnen creëren. Denk aan licht, geluid rustgevend elementen. Thuis, maar ook in het ziekenhuis is veel mogelijk. Wat zijn jouw wensen?

.....
.....
.....
.....

Begeleiding en communicatie

Wie zijn er mogelijk bij je bevalling aanwezig?
Het kan voorkomen dat je tijdens de bevalling te maken krijgt met een andere zorgverlener dan degene die je in de zwangerschap begeleid heeft. Ook kun je te maken krijgen met zorgverleners in opleiding, waardoor handelingen soms twee keer gebeuren.

.....
.....
.....
.....

Houdingen

Tijdens je bevalling is het meestal mogelijk de houding aan te nemen die jij het prettigst vindt. Ook als jouw bevalling in het ziekenhuis plaatsvindt. Vooraf is het niet altijd goed te bepalen hoe je de weeën het beste zult opvangen. Samen met jou willen we kijken wat voor jou de beste houding is voor dat moment. Je kunt in het geboorteplan aangeven of je ervaring hebt met bepaalde houdingen, of wensen daarvoor.

.....
.....
.....
.....

Wensen t.a.v. het omgaan met de pijn van de weeën

Door een goede ademhaling, ontspanningstechnieken, vertrouwen en concentratie is de pijn vaak goed te hanteren. De aanwezigheid en coaching door een vertrouwd iemand is erg belangrijk. Ook een prettige houding, massages, warme kruiken, douche of bad kunnen helpen.

Er kunnen momenten zijn dat dit niet meer lukt. Ook niet meer met alle tips en trucs. Alleen in het ziekenhuis is pijnbehandeling met medicijnen mogelijk. Wat zijn jouw ideeën over het omgaan met pijn?

.....
.....
.....
.....

Rondom de geboorte/overige aspecten

Alle verloskundige zorgverleners zijn getraind om een bevalling zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen. Zaken die je hierbij belangrijk vindt kun je hier aangeven. Denk aan: wie knipt de navelstreng door, wensen rondom de placenta, foto's maken en dergelijke.

.....
.....
.....
.....

Als het anders gaat

Tijdens een normale bevalling zijn weinig ingrepen nodig. Als de bevalling anders loopt dan verwacht, kan dit toch nodig zijn, bijvoorbeeld als de bevalling erg lang duurt of als de gezondheid van moeder of kind in gevaar is. Handelingen die soms nodig zijn: een infuus met weeën opwekkende middelen, continue registratie van de harttonen van de baby, een vacuümverlossing of een keizersnede. In het ziekenhuis streven medische professionals ernaar om alle ingrepen die zij/hij overweegt zoveel mogelijk met jou en je partner te overleggen. Schrijf de speciale wensen die je hebt t.a.v. de begeleiding in het ziekenhuis op. En als je zelf niet meer in staat bent om beslissingen te nemen, met wie moeten de artsen dan overleggen?

.....
.....
.....
.....

Het eerste contact met je baby

Na de geboorte is het tijd om uitgebreid kennis te maken met je baby. Als je thuis bevalt of in het ziekenhuis, is het de gewoonte om de baby het eerste uur na de geboorte bij jou op je buik te laten liggen en indien je borstvoeding wilt geven om de baby aan te leggen. Hoe wil je dat er met jou en je baby wordt omgegaan in het eerste uur na de bevalling?

.....
.....
.....
.....

Eerste verzorging van je baby

Nadat je baby is nagekeken door verloskundige of arts kan hij/zij aangekleed worden. Wat zijn je wensen? Wie wil je graag vragen voor deze eerste verzorging?

.....
.....
.....
.....