

GEBOORTEPLAN

WAT IS EEN GEBOORTEPLAN?

Een geboorteplan is een document, waarin je je wensen rondom de bevalling eenvoudig en duidelijk opschrijft. Maximaal 1 pagina. Beschrijf vooral wat echt belangrijk voor je is. Zet het belangrijkste bovenaan. Hierna kun je het plan bespreken met je verloskundige om wederzijdse verwachtingen en wensen te verifiëren. Door veranderde omstandigheden kan een geboorteplan natuurlijk ook veranderen.

WAAROM EEN GEBOORTEPLAN?

Een geboorteplan schrijven kan jou en je partner helpen met de voorbereiding op de bevalling. Het is een manier om samen te ontdekken wat jullie belangrijk vinden, wat je ideeën en wensen zijn en hoe je graag wilt dat er met je omgegaan wordt. Het is voor jou en je zorgverleners een manier om elkaar beter te begrijpen, zodat er tijdens en na je bevalling goed samengewerkt kan worden. Een goede voorbereiding op de bevalling zal eventuele angst en onzekerheden verminderen waardoor de bevalling beter zal verlopen.

DE ONDERDELEN VAN HET GEBOORTEPLAN

Ervaringen van een eventueel vorige bevalling

Als een eerdere bevalling moeilijk is verlopen, kan dit een stressfactor zijn voor een volgende bevalling. Positieve ervaringen kunnen je sterken bij de komende bevalling.

Omgeving:

Hier kun je aangeven wat je prettig vindt en hoe er van de plaats van jouw bevalling een vertrouwde plek te maken is (denk bijvoorbeeld aan licht, geluid, sfeer, temperatuur en massageolie).

Bevalling:

Tijdens je bevalling is het meestal mogelijk een houding aan te nemen die je het prettigst vindt. Vooraf is het niet altijd goed te bepalen hoe je de weeën het beste kunt opvangen. Je kunt hier aangeven of je ervaring hebt met bepaalde houdingen, of wensen daarvoor.

Baby:

Alle verloskundige zorgverleners zijn getraind om een bevalling zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen. Zaken die jij hierbij belangrijk vindt kunt je hier aangeven. Denk bijvoorbeeld aan: wie knipt de navelstreng door, hoe wil je omgaan met voeding van de baby, wensen rondom de placenta, foto's maken en dergelijke.

Begeleiding en communicatie:

Hier kun je aangeven wat je van de begeleiding van de verloskundige en/of kraamverzorgster verwacht. Verder kan het zijn dat je wilt dat er naast je partner ook nog andere personen aanwezig zijn. Geef aan wat je graag wilt en wat je van die personen verwacht.

Ook kan je te maken krijgen met verloskundigen/kraamverzorgenden in opleiding, waardoor handelingen soms twee keer gebeuren. Belangrijk is dat je op de hoogte bent van de dingen die gebeuren en dat je weet waarom ze gebeuren. Is iets niet duidelijk, vraagt er dan gerust naar. We vinden een duidelijke communicatie tussen jou, je partner en de zorgverlener(s) belangrijk.

Omgaan met pijn:

Tijdens de bevalling worden er lichaamseigen stof (endorfine) aangemaakt die je helpen te ontspannen en met de pijn om te gaan tijdens het ontsluitingsproces. Als dat en alle andere tips en trucs die eventueel aangereikt zijn tijdens een zwangerschapscursus niet voldoende zijn om de pijn te hanteren dan is het altijd mogelijk om, in het ziekenhuis, pijnstilling te krijgen. De folder over pijnbehandeling die je ontvangen hebt geeft hier goede informatie over. Meer over dit onderwerp kun je lezen op <http://www.bevallingspijn.nl/> Ideeën over eventuele pijnbehandeling kunt je hier aangeven.

Opmerkingen:

Zijn er zaken die je niet onder bovenstaande kopjes kwijt kunt of zijn er speciale afspraken met jullie gemaakt, dan kun je die hier benoemen. Uiteraard kunnen er altijd omstandigheden ontstaan waarop we, misschien zelfs zonder uitleg, moeten afwijken van hetgeen er besproken is.

GEBOORTEPLAN

Naam:

Geboortedatum:

Gezinssamenstelling:

Uitgerekend op:

Plaats bevalling: Thuis: boven/beneden Ziekenhuis: poliklinisch/klinisch

Vorbereiding op de bevalling:

Ervaringen van een eventueel vorige bevalling:

Omgeving:

Bevalling, Ontsluitingsfase:

Bevalling, Uitdrijving:

Baby:

Begeleiding en Communicatie:

Omgaan met pijn:

Opmerkingen: