



verloskundigenpraktijk

Een Goed Begin

Geboorteplan

Naam:

In een geboorteplan beschrijf je jouw wensen rondom je bevalling. Door het geboorteplan in te vullen laat je zien wat voor jou belangrijk is en kan degene die je bevalling begeleidt hier zoveel mogelijk rekening mee houden.

Waarom een geboorteplan?

- je bent al bewust bezig met je bevalling, waardoor je je zo goed mogelijk voorbereid
- je laat de verloskundige en andere zorgverleners weten wat je belangrijk vindt, wat jouw ideeën en wensen zijn en hoe jij graag wilt dat mensen met je omgaan
- je kunt samen met je partner de bevalling en de verwachtingen van elkaar bespreken
- door een geboorteplan blijf je betrokken bij de dingen die tijdens de bevalling gebeuren en de beslissingen die genomen worden. Ook op momenten dat je zelf niet goed kunt vertellen wat je wilt.

Op de website van onze beroepsvereniging (KNOV) vind je meer informatiefolders die je kunnen helpen bij het maken van bepaalde keuzes en bij het invullen van je geboorteplan.

Ga hiervoor naar www.knov.nl of www.deverloskundige.nl en ga naar folders.

Vorbereiding

- Hoe heb je je voorbereid op de bevalling?

(bijv. cursus gevolgd/ boek gelezen/ filmpjes gekeken)

Begeleiding

- Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling?

(bijv. je partner, vriendin, zus of moeder)

- Wat verwacht je van je verloskundige?

(Wil je veel of weinig uitleg, wil je waar mogelijk mee beslissen over het beleid of liever niet?)

Waar wil je bevallen?

- Waar wil je het liefst bevallen?

(thuis of in het ziekenhuis?)

- Welk ziekenhuis heeft je voorkeur, welk ziekenhuis is je 2^e keus?

(Ijsselland ziekenhuis, Groene Hart ziekenhuis, Sint Franciscus Gasthuis, Geboortecentrum Sophia)

Weeën en persen

- Welke houdingen wil je aannemen bij het opvangen van de weeën?
(bijv. lopen, op handen en knieën, onder de douche, in bad, op de baarkruk)

- Welke houdingen wil je aannemen tijdens het persen?
(bijv. lopen, op handen en knieën, onder de douche, in bad, op de baarkruk)

- Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën?
(bijv. ademhalingstechnieken, ontspanningsoefeningen, pijnstilling)

- Wat willen jullie met de nageboorte (placenta) doen?
(bijv. bekijken, foto van maken, meenemen)

Ziekenhuis

- Heb je wensen over het verblijf in het ziekenhuis?

Tip: stop wat eten/drinken in de bevaltas

Kind

- Hoe wil je met de baby omgaan als hij/zij net geboren is?
(bijv. lichamelijk contact, navelstreng doorknippen, verzorging)

- Welke voeding wil je je kindje geven?

Visite

- Wanneer wil je familie en vrienden ontvangen, na de bevalling en in de kraamtijd?

Overige wensen?

- Heb je nog wensen of opmerkingen over je bevalling die hierboven niet zijn genoemd?