

Geboorteplan

Inleiding

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?

- we leren je nog iets beter kennen, zodat wij als zorgverlener maar ook je partner of diegene die bij je is tijdens de bevalling, je nog beter kan ondersteunen, want *'je moet het zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen'*
- 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.

Geboorteplan

Over ons

Wij zijn:

Dit is ons 1e, 2e, 3e of vul zelf inkindje

Voorkeur voor plaats bevalling: (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)

Bij de bevalling is/zijn aanwezig: (bijv. je partner, vriendin, zus of moeder)

Stagiaires, co-assistenten: (kruis aan wat gewenst is)

- ☐ Vinden we prima
- ☐ Ok, maar alleen observeren
- ☐ Wil ik niet
- ☐ Weet ik nog niet

Voorbereiding

Hoe heb je je voorbereid op de bevalling? (bijv. cursus gevolgd/ boek gelezen/ filmpjes gekeken)

Wie ben ik

Hoe ben je als persoon: (noem wat eigenschappen van jezelf, ben je erg op je zelf of leun je ook graag op anderen, heb je aan een woord genoeg, of heb je veel uitleg nodig)

Mindset:

Als ik aan de bevalling denk dan:

Ik kijk uit naar:

Ik ben bang voor, zie op tegen:

Wat heb ik nodig om mij veilig, op mijn gemak en gehoord te voelen

Wat ik graag wil en verwacht van mijn partner:

Wat ik graag wil en verwacht van mijn zorgverlener:

Dit vind ik belangrijk in de omgang met mij:

Als ik bang, angstig of in paniek raak merk je aan mij:

Bij mijn partner merk je juist:

Hoe je mij kunt helpen om mij weer comfortabel te laten voelen:

Informatie:

Wat zou ik graag willen als er keuzes gemaakt moeten worden: (kruis aan welke juist is voor jou)

- ☐ 1 duidelijk voorstel van de zorgverlener horen zonder al te veel details
- ☐ Alle verschillende mogelijkheden, inclusief voor –en nadelen, van de zorgverlener horen
- ☐ Anders,

Als er beslissingen moeten worden genomen over handelingen of interventies vind ik het belangrijk: (kruis aan welke juist is voor jou)

- ☐ Dat zorgverleners mij vertellen wat zij denken dat het beste is

- Om uiteindelijk zelf te kunnen beslissen, nadat de zorgverlener mij de mogelijkheden heeft uitgelegd

De bevalling

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)

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

Welke houdingen wil je aannemen tijdens het persen?

(bijv. lopen, op handen en knieën, onder de douche, in bad, op de baarkruk)

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

Wat zou je echt niet willen:

Overige wensen?

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

Wat als het anders gaat

Soms verloopt een bevalling niet zoals je van te voren had gehoopt, gewild of verwacht. (inleiding, keizersnede, of je kindje heeft extra zorg nodig)

Hoe denk je over medische ingrepen over het algemeen?

Zijn er dingen die je belangrijk vindt?

En wat wil je graag of liever niet wil in zo'n geval?

Zijn er handelingen of interventies die je wel of niet wil, en waarom (niet)?

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?