

Wat is een geboorteplan?

Een geboorteplan is een document waarin je jullie wensen en verwachtingen rondom de bevalling opschrijft. Sommige vrouwen vinden het fijn om zich zo alvast voor te bereiden op de bevalling. Het is bedoeld om de verloskundige en andere zorgverleners te laten weten wat je belangrijk vindt, wat je wensen en verwachtingen zijn ten aanzien van de bevalling en hoe je graag wilt dat er met je omgegaan wordt. Het is tegelijk een manier om met je partner te bespreken wat jullie verwachtingen zijn van de bevalling en van elkaar.

Door een geboorteplan blijf je betrokken bij de dingen die tijdens de bevalling gebeuren en de beslissingen die gemaakt worden. Ook op momenten dat je zelf niet goed kunt vertellen wat je wilt.

Bereid je goed voor op je bevalling:

Probeer je zo goed mogelijk voor te bereiden op de bevalling zodat je weet wat er gaat gebeuren en wat er mogelijk is. Manieren hiervoor zijn:

- [De folders lezen 'Jouw bevalling: Hoe bereid je je voor?' en 'Jouw bevalling: Hoe ga je om met pijn?' \(zit in je mapje zwangerschapsdossier\)](#)
- Het volgen van een zwangerschapscursus.
- Over de bevalling praten met de partner, familie en/of vriendinnen.
- Boeken lezen met informatie over de bevalling. (boekenlijst vind je op onze website)

Tips bij het schrijven:

Een geboorteplan is bedoeld als manier om de bevalling te bespreken met de mensen die je begeleiden. Het is belangrijk dat je begeleiders het plan in een korte tijd kunnen lezen en begrijpen. Daarnaast is het erg belangrijk dat de wensen en verwachtingen reëel en haalbaar zijn.

Houdt het kort, simpel en probeer er geen eisenlijst van te maken.

Geboorteplan bespreken:

We bespreken je geboorteplan bij ongeveer 36 weken. Samen met de verloskundige kan je bepalen of de wensen haalbaar zijn. Mogelijk zijn er medische of praktische bezwaren. Vaak zijn er dan alternatieven.

Na het gesprek met de verloskundige kan het plan aangevuld of aangepast worden als dat nodig is.

Niets in het geboorteplan staat vast. Je kunt zelf op het moment van gedachten veranderen. Ook kan de bevalling anders verlopen dan je had verwacht of gewild. Hierdoor kunnen misschien niet alle wensen meer worden uitgevoerd.



Geboorteplan van:

.....
Geb.datum:.....

Zwanger van^e kind
Uitgerekend op:

Aanwezig bij mijn bevalling:.....
.....

Gewenste plaats van bevalling: *thuis / MCL / Antonius Ziekenhuis*

Belangrijk tijdens onze bevalling:

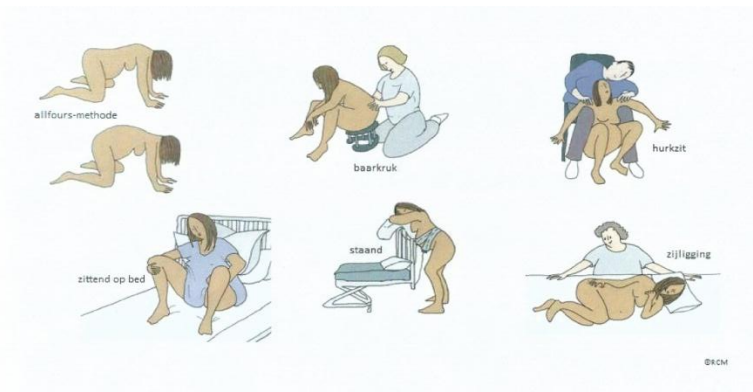
Ervaringen van een eventueel vorige bevalling:

Algemeen:

- Ik verwacht WEL / NIET van verloskundigen, artsen en ander medisch personeel dat zij alle procedures en evt. ingrepen met mij bespreken voordat ze worden uitgevoerd.
- Ik wil WEL / NIET graag betrokken worden bij beslissingen die mij of mijn kind aangaan.
- Als ik niet in staat ben beslissingen te maken dan neemt deze voor mij.
- Tijdens de bevalling wil ik graag ondersteund worden door:
 - Partner
 - Verloskundige (als ik dat aangeef)
 -

Houding:

- Bij het opvangen van de weeën wil ik graag:
 - Zelf bepalen welke houding ik aanneem
 - Geholpen worden om een goede houding te vinden
 - Lopen / liggen / staan / douchen / bevalbad / zitten / op handen en knieën /
- Tijdens het persen lijkt het me prettig om de volgende houding te proberen: Bed / Baarkruk / Bevalbad /



Omgeving en Sfeer:

- Rust en / of.....

doorhalen wat niet van toepassing is

Pijn:

- Ik wil alleen pijnmedicatie als ik er om vraag en als het nog mogelijk is.

Vlak na de geboorte wil ik graag:

- Mijn baby bloot op mijn buik
- Geen onnodige handelingen die het eerste contact verstoren
- Datde navelstreng doorknipt
- De placenta WEL / NIET zien
- Binnen 1 uur aanleggen aan de borst
- Dat het lichamelijk onderzoek van mijn kind plaatsvindt in mijn nabijheid
- Dat WEL / GEEN foto's worden gemaakt

Voeding:

- Ik wil graag borstvoeding / flesvoeding geven
- Geen bijvoeding geven zonder overleg
- Voeden op het moment dat mijn baby erom vraagt
- Vroeg beginnen met kolven als borstvoeding niet mogelijk is

Bijzondere situatie:

Jij mag tijdens jou bevalling zelf bepalen wat je wil en wanneer, maar ook hoe. Zo lang het goed gaat met jou en de baby zullen wij je begeleiden om zo goed mogelijk door de bevalling te komen. Indien het met jou of de baby niet goed gaat zullen wij ingrijpen en bepalen wij het beleid. Wij zullen dit wel voor zover mogelijk in overleg met jou doen en indien jij niet aanspreekbaar bent dan met jou partner.

Beschrijf op de voorkant zeer kort en bondig jullie aanvullingen op o.a.:

- Pijn
- Omgeving, begeleiders, foto's maken
- Voeding
- Dingen die voor jullie belangrijk zijn

