

HET GEBOORTEPLAN

Wensen en verwachtingen

Een geboorteplan is een document waarin je wensen en verwachtingen rondom de bevalling opschrijft. Het is enerzijds bedoeld om de verloskundige en andere zorgverleners te laten weten wat jullie belangrijk vinden ten aanzien van de bevalling. Anderzijds is het 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 beslissingen die gemaakt worden, ook op momenten dat je zelf niet zo goed kunt vertellen wat je wilt.

Het plan invullen

Probeer je zo goed mogelijk voor te bereiden op de bevalling. Zo weet je wat er gaat gebeuren en wat er mogelijk is. Hiermee kun je het geboorteplan goed invullen. Manieren om je voor te bereiden zijn:

- een zwangerschapscursus volgen
- met familie/vrienden praten
- boeken lezen
- informatiebrochures lezen

Geboorteplan bespreken

We bespreken het geboorteplan bij de controle van 36 weken. Het is handig om het met jullie samen te bespreken. Dit kan bij jullie thuis of op de praktijk. Samen kunnen we bepalen of jullie wensen haalbaar zijn. Vaak zijn er alternatieven in het geval van medische bezwaren. Na ons gesprek wordt het geboorteplan desgewenst aangevuld of aangepast.

Vanaf dat moment kun je je wensen nog steeds aanpassen als je van gedachten veranderd. Niets staat vast. Je kunt zelf op het moment van gedachten veranderen. Ook kan het voorkomen dat de bevalling anders verloopt dan je had verwacht of gewild. Hierdoor kunnen misschien niet alle wensen meer worden uitgevoerd.

Vragen en antwoorden

Voor vragen en verdere uitleg kunnen jullie uiteraard altijd contact met ons opnemen. Kijk voor meer informatie op onze website www.schoterpoortverloskunde.nl.

Naam: _____

Geboortedatum: _____ Uitgerekende datum: _____

Ervaringen van (een) eventue(e)l(e) eerdere bevalling(en): _____

Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling (bijvoorbeeld je partner, je moeder, een vriendin)? _____

Wanneer wil je dat zij er zijn? _____

Op welke plek wil je het liefst bevallen? _____

Welke houding wil je gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën, tijdens het persen en bij de geboorte zelf (denk aan lopen, staan, zitten, op de baarkruk, liggen, onder de douche, bad e.a.)? _____

Hoe wil je omgaan met pijn (bijvoorbeeld massage, ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, warm water, medicijnen)?

Hoe wil je met de baby omgaan als deze net geboren is (denk aan lichamelijk contact; wie knipt de navelstreng door; voeding)?

Wil je foto's maken tijdens en/of na de bevalling? Zoja, wie gaat dan doen? _____

Is er iets waar jij (jullie) bang voor bent (zijn) of tegenop zie(t)(n)? _____

Zijn er (andere) persoonlijke wensen? _____
