

De kracht van een geboorteplan is niet het plan zelf

Maar een proces waarin je jezelf onderwijst over alle mogelijke keuzes

Wat is een geboorteplan?

Een geboorteplan helpt je om na te denken over jouw bevalling, over verschillende situaties en wat jij en je partner belangrijk vinden op die verschillende momenten.

Het is een weergave van jouw verwachtingen, behoeften en angst.

Een geboorteplan is vooral bedoeld als kort en bondig communicatiemiddel.

In een gesprek met de verloskundige / gynaecoloog bespreekt je jouw bevalplan. Zij kunnen je uitleg geven over wat in verschillende situaties mogelijk is.

Je past het geboorteplan aan wanneer je nieuwe informatie krijgt of wanneer de omstandigheden veranderen.

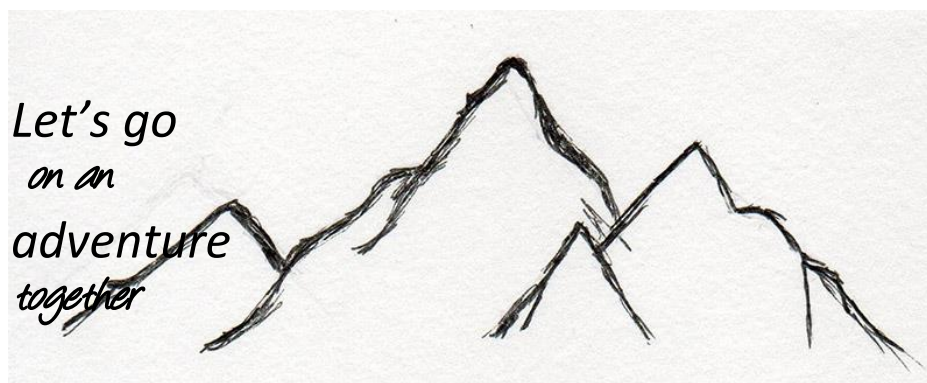
Zorg dat je een uitgeprint exemplaar in je koffer hebt zitten die je naar het ziekenhuis meeneemt.

We zullen ons best doen zoveel mogelijk rekening met jullie wensen te houden, maar daarbij is de medische conditie van moeder en kind doorslaggevend.

Waarom een geboorteplan?

Een geboorteplan draagt bij aan een positieve ervaring van de bevalling omdat:

- Het je laat je nadenken over onderwerpen die je anders misschien niet zou doorspreken.
- Je erachter komt wat je belangrijk vindt, dit kan rust en een gevoel van controle geven.
- Het een aanleiding is om hierover te praten met je partner en verloskundige/Gynaecoloog.
- Wanneer de zorg voor jou en je baby wordt overgedragen aan een andere zorgverlener, deze goed op de hoogte zijn van jouw wensen.



Onderwerpen voor het maken van een geboortepan.

Ervaringen/angst/aanwezig/begeleiding.

- Eventuele eerdere ervaring van je bevalling.
- Wat vond je prettig, wat wil je anders?
- Wat zijn je angsten, zorgen die je wilt vastleggen?
- Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling?
- Hoe denk je bijvoorbeeld over de aanwezigheid van stagiaires en artsen in opleiding?
- Neem je een doula mee, of een geboortefotograaf?
- Wat verwacht je van de verloskundige en andere hulpverleners?

Communicatie

Wat vind je een prettige manier van communiceren? Wil je alles tot in detail weten, of heb je liever dat ze zich tot je partner richten en jij met rust gelaten wordt?

Bij afwijken van het geboortepan wil je dan uitgelegd krijgen waarom?

Wat vind je fijn? (uitleg, tijdsplanning, voortgang, overleg opties)

Positieve aanmoediging (laat mij weten dat ik dit kan. zeker als je er zelf even niet meer zo instaat kan dit heel fijn zijn)

Bevalling

Aan welke begeleiding heb je behoefte, wat wil je dat je begeleiders doen om jou te ondersteunen? (aanmoedigen, positieve woorden)

Heb je wensen over de sfeer in de kamer waar je bevalt? (muziek, licht geur)

Wat heb je nodig om te kunnen ontspannen?

Wil je bewegingsvrijheid hebben, lijkt een bevalbad je ideaal, een fitnessbal of een baarkruk misschien?

Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën? Bijvoorbeeld ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen.

Wil je graag pijnstilling gebruiken en zo ja welke?

Vanaf 27 weken krijg je een voorlichtingsgesprek met de verloskundige/gynaecoloog/verpleegkundige, hier kan je je wens over pijnstilling bespreken.

Mocht het zo uitkomen wil je zelf je kindje aanpakken / je partner jullie baby laten aanpakken?

Ziekenhuis

Heb je vragen of zorgen over bepaalde medische ingrepen? (inwendig onderzoek, CTG, inknippen en hechten, kunstverlossing (vacuüm of tang), injecties, inleiden)

Heb je wensen voor het geval dat een keizersnede nodig is? (je kan denken aan: partner aanwezig, kennismaking met je baby.)

Baby

Na de geboorte is het tijd om uitgebreid kennis te maken met je baby.

In het Gouden uur is het heel belangrijk om jouw en je baby onverstoord met elkaar te laten zijn. Het is prettig als dit in alle rust gebeurt. Het nakijken en wegen van je kind kan na het eerste uur plaatsvinden.

Wie mag de navelstreng doorknippen?

Welke voeding wil je gaan geven? (Bij borstvoeding helpen wij je om je kind aan te leggen in dit eerste uur. Bij kunstvoeding kan je zelf of je partner het eerste flesje aan je kind geven)

Hoe sta je tegenover het afkolven van moedermelk?

Na de bevalling

Hoe zie je de rol en houding van de kraamverzorgende in het gezin gedurende de kraamtijd?

Overige Wensen

Wil je foto's en/of een video maken tijdens de bevalling of liever na de bevalling?

Wil je na afloop de placenta zien (en/of bewaren)?

Heb je wensen vanuit traditie of geloof?

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



Je kan bij beslissingen gebruik maken van de B.R.A.I.N.S. methode omtrent je zwangerschap en bevalling:

- Wat is de **Bedoeling**? Wat willen we bereiken en/of voorkomen?
- Wat zijn de **Risico's**? Wat kunnen de gevolgen? Hoe groot zijn de risico's dan?
- Wat zijn de **Alternatieven**? Welke (natuurlijke) opties zijn er ook?
- Wat zegt mijn **Intuïtie**? Wat denk ik zelf? Hoe voel ik me er bij? Wat zou ik het liefst willen?
- Wat zou er gebeuren als we **Niets** doen? Als we wachten en de tijd nemen? Hoeveel tijd is er om een beslissing te nemen?
- Ik wil hier bij **Stilstaan**. Tijd en ruimte nemen en overleggen. Heb ik nog vragen?

Geboorteplan

Geboorteplan van :

Geboortedatum:

Ervaringen/angsten/aanwezig/begeleiding

Communicatie

Bevalling

Ziekenhuis

Baby

Overige wensen

