

Geboorteplan

Wat is een geboorteplan?

Een geboorteplan is een document, het vermeldt eenvoudig en duidelijk wat jouw wensen zijn. Met dit document, door jou en je partner opgesteld, kan een zorgverlener in één oogopslag zien wat de verwachtingen zijn. Wij bespreken jouw plan tijdens de zwangerschap.

Waarom een geboorteplan?

Regelmatig gaat een bevalling anders dan je je had voorgesteld. Tijdens een bevalling kan het zijn dat je zelf niet in staat bent om wensen en voorkeuren mondeling aan te geven. Een geboorteplan schrijven kan je helpen met de voorbereiding op de bevalling. Het is een manier om, samen met je partner, te ontdekken wat je belangrijk vindt, wat je ideeën en wensen zijn en hoe je graag wilt dat er met je omgegaan wordt. Het is voor jou en je zorgverleners een manier om elkaar beter te begrijpen, zodat er tijdens en na jouw bevalling goed samengewerkt kan worden.

Hoe kun je je voorbereiden op het maken van een geboorteplan?

Je kunt een zwangerschapscursus volgen of boeken lezen. Hou het geboorteplan simpel. Beschrijf vooral wat echt belangrijk voor je is. Het beste kun je jouw wensen in je eigen woorden omschrijven.

De onderdelen van het geboorteplan

Bevalling: door aan te geven waar je naar uit ziet en waar je tegenop ziet, kunnen de zorgverleners die je bevalling begeleiden inspelen op jouw wensen mits dit medisch verantwoord is. Door aan te geven wat je van ons verwacht, kunnen wij met je bespreken of het voor ons mogelijk is om aan die verwachtingen te voldoen. Mogelijk zullen wij van beide kanten die verwachtingen iets moeten bijstellen om teleurstellingen te voorkomen.

Begeleiding en communicatie: het zou kunnen dat je tijdens de bevalling te maken krijgt met een andere zorgverlener dan degene die je tijdens de zwangerschap begeleidt heeft, bijvoorbeeld omdat de bevalling anders loopt dan gepland en er sprake is van een medische indicatie. De gynaecoloog of klinisch verloskundige neemt dan zorg omtrent de bevalling over.

Ook kun je te maken krijgen met zorgverleners in opleiding, waardoor sommige handelingen soms twee keer gebeuren.

Belangrijk is dat je op de hoogte bent van de dingen die gebeuren en dat je weet waarom ze gebeuren. Is iets niet duidelijk, vraag er dan gerust naar. We vinden een duidelijke communicatie tussen jou, je partner en de zorgverlener(s) belangrijk.

Denk na over wie er tijdens de bevalling aanwezig zijn, en hoe opvang voor de evt. andere kinderen geregeld wordt.

Pijnbehandeling: Door een goede ademhaling en concentratie is de pijn vaak goed te hanteren. Er kunnen echter momenten zijn dat dit niet meer lukt. Ook niet meer met alle tips en trucs. Er zijn medicinale mogelijkheden van pijnbehandeling, jouw ideeën en vragen hierover kun je hier kwijt.

Geboortepan

Een geboortepan is een handvat voor jezelf, je partner en de verloskundige/arts. Het is geen stappenplan over hoe de bevalling zal verlopen, het is een manier om met elkaar in gesprek te gaan over de bevalling, de wensen en de (on-)mogelijkheden.

Bevalplan van:

Geboortedatum:

Uitgerekend op:

Voorkeur voor de plaats van bevalling (indien keuze medisch mogelijk):

Thuis/ziekenhuis

Voorbereiding op de bevalling:

Hoe ga je je voorbereiden op de bevalling? Heb je een cursus gevolgd, boeken gelezen, etc...

.....
.....

De bevalling:

Waar kijk je naar uit?

.....
.....
.....

Waar zie je tegenop?

.....
.....
.....

Wie is er bij de bevalling aanwezig? (tip: denk ook aan opvang van evt. andere kinderen)

.....

Heb je specifieke wensen voor de bevalling?

.....
.....

Wat heb je van ons nodig om je op je gemak te voelen tijdens je bevalling?

.....
.....
.....

Wil je informatie over pijnstilling? Zo ja, hoe denk je over pijnstilling, wat wil je weten?

.....
.....
.....

De kraamtijd:

Welke voeding ga je geven?

Borstvoeding / Flesvoeding

Heb je een borstvoedingscursus gevolgd? Ja / Nee

Bij welke organisatie heb je kraamzorg geregeld?

.....

Is het kraamadres hetzelfde als je woonadres?

.....

Voor zwangeren onder zorg bij de gynaecoloog: welke verloskundigenpraktijk wordt verantwoordelijk voor de controles in de kraamtijd?

.....