

Dit geboortepan is van

Ik ben uitgerekend op

Dit is mijn

zwangerschap

Mijn geboortepan

Wensen voor de bevalling

In dit geboortepan kan je alles noteren wat jij fijn en belangrijk vindt tijdens jouw aanstaande bevalling. Dit plan kun je bespreken met jouw zorgverleners en (beval)partner, zodat iedereen op de hoogte is van jouw wensen.

Locatie

Op welke plek wil je het liefst bevallen? Bijvoorbeeld thuis, in het ziekenhuis, in het geboortecentrum.

Omgeving

Creëer voor jezelf een sfeer waar jij je ontspannen en comfortabel bij voelt. Denk bijvoorbeeld aan geur, muziek (draagbaar muziekboxje), gedimd licht, warmte. Heb je wensen over de ruimte waar je bevalt en de sfeer?

Begeleiding

Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling? Wanneer wil je dat zij er zijn?

Weeën en persen

Welke houdingen wil je gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën? Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan bewegen of lopen, op een skippybal, onder de douche of in bad. Welke houdingen wil je gaan gebruiken tijdens het persen? Liggen is een optie, maar op handen en knieën, op de baarkruk, onder de douche of in een bevalbad kunnen ook prettige houdingen zijn.

Pijnstilling

Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën? Bijvoorbeeld ademhalings-techniek, massage, ontspanningsoefeningen, medicijnen. Als je kiest voor pijnstilling met medicijnen, welke soort wil je gebruiken? Bijvoorbeeld TENS-apparaat, lachgas om te inhaleren, een infuus met remifentanil, een injectie met pethidine of een ruggenprik (epiduraal).

Mijn geboorteplan

Wensen voor de bevalling

Communicatie

Hoe wil je graag dat medisch personeel je informeert over handelingen rond de bevalling? Wat vind je belangrijk in de communicatie met je verloskundige of zorgverleners? Zijn er dingen die je liever niet wilt horen?

Foto's of video's

Wil je dat er foto's en/of video wordt gemaakt? Zo ja, wie maakt die?

In het ziekenhuis

Wat vind je belangrijk voor medewerkers in het ziekenhuis om te weten? Hoe denk je over ingrepen, zoals bewaking van de hartslag van de baby, inwendig onderzoek, infuus prikken, knippen, kunstverlossing en keizersnede? Heb je speciale wensen over deze ingrepen? Heb je wensen voor het geval dat een keizersnede nodig is? Denk bijvoorbeeld aan je partner die aanwezig is en het eerste huid-op-huid contact met jouw baby*

Baby

Wil je de baby zelf aanpakken of wil je dat jouw partner dit doet? Wie mag de navelstreng doorknippen? Wat is voor jullie belangrijk (bijvoorbeeld: zo snel mogelijk huid-op-huid contact)? Wil je borstvoeding of kunstvoeding geven? Wat als borstvoeding niet meteen lukt? Wat wil je dat er met de placenta gebeurt?

Overige wensen

Heb je nog wensen of opmerkingen over je bevalling die hierboven niet zijn genoemd? Wat vind jij belangrijk?