

Geboorteplan

Wat is een geboorteplan?

Een geboorteplan is een document waarin u uw wensen rondom de bevalling opschrijft. Sommige vrouwen vinden het fijn om zich op deze manier alvast voor te bereiden op de bevalling. Het is tegelijkertijd een manier om met uw partner te bespreken wat uw verwachtingen van de bevalling en elkaar zijn. Het is bedoeld om degene die u bijstaan te laten weten wat u belangrijk vindt en hoe u graag wil dat er met u wordt omgegaan. Een geboorteplan kan helpen betrokken te blijven bij de dingen die tijdens de bevalling gebeuren en de beslissingen die genomen worden.

U gaat bij Adrz bevallen. Door uw medische indicatie om in het ziekenhuis te bevallen kan het zijn dat niet alles mogelijk is, maar samen kunnen we wel naar alternatieven zoeken. Er is meer mogelijk dan u misschien in eerste instantie denkt!

Voor u begint met schrijven

Voordat u het geboorteplan gaat schrijven, kunt u informatie verzamelen. Een aantal tips hiervoor zijn:

- Lees onze brochure "Bevallen in Adrz"
- Betrouwbare websites:
 - www.KNOV.nl
 - www.RIVM.nl
 - www.adrz.nl bij 'specialisme Verloskunde'
- Folder "Zwanger" van het RIVM
- Boeken over zwangerschap en bevallen
- Overweeg het volgen van een zwangerschapscursus. Bijvoorbeeld "Zwanger Totaal", zwangerschapsgym, zwangerschapsyoga, haptonomie, etc.

Tips bij het schrijven

Schrijf uw wensen zo duidelijk mogelijk op zodat degenen die bij de bevalling aanwezig zijn het plan in korte tijd kunnen lezen en begrijpen. Tips:

- Hou het simpel. Een geboorteplan past het liefst op een A4-tje. Vermeld in korte zinnen wat uw wensen zijn
- Beschrijf vooral wat u belangrijk vindt
- Maak een wensenlijst, geen lijst van eisen
- Blijf positief in uw bewoordingen (dus zinnen als "we zijn van plan om ..." en "we hopen dat ...")
- Maak een aantal kopieën voor u zelf, voor in uw dossier en eventueel een reserve
- Ook zaken waar u tegen opziet kunt u benoemen
- U kunt gebruik maken van het bijgevoegde formulier

Ondanks een bevalplan kan het nog anders lopen dan u verwacht. Niemand kan van te voren precies zeggen hoe een bevalling zal verlopen. Er kunnen zich altijd onverwachte gebeurtenissen voordoen. U kunt in het geboorteplan schrijven wat u in zulke situaties nodig hebt. Bijvoorbeeld: u wilt in alle gevallen dicht bij uw kind blijven of u wilt dat uw partner steeds bij u kan blijven.

Rond de 32e week van uw zwangerschap zal de klinisch verloskundige van Adrz met u uw geboorteplan doorspreken.

Dit geboortepan is van:.....

1. Wat zijn uw ervaringen met betrekking tot bevallingen? (mogelijk vorige bevallingen)

.....
.....

2. Wie wilt u dat er bij de bevalling aanwezig is? En wat verwacht u van hem/haar?

.....
.....

3. Heeft u wensen over de sfeer in de verloskamer? (denk aan licht/muziek/.....)

.....
.....

4. Welke houdingen wilt u gaan gebruiken om de weeën op te vangen? (bijvoorbeeld op de skippybal/ halfzittend op bed/zittend op de baarkruk/staand/onder de douche/in bad/...) en tijdens het persen?

.....
.....

5. Hoe denkt u om te gaan met de pijn van de weeën?
(douche/bad/ademhalingstechniek/ontspanningsoefeningen/muziek/tv/licht/.....)

.....
.....

Heeft u nagedacht over pijnstilling? (TENS/pijnstillende injectie/ruggenprik/.....)

.....
.....

Geboortepan

6. Wat verwacht u van de zorgverleners (qua bejegening en continuïteit van begeleiding?)

.....
.....

7. Hoe denkt u over ingrepen tijdens de bevalling en zijn er specifieke dingen waar u tegenop ziet?

.....
.....

8. Heeft u nog speciale wensen wanneer de baby geboren wordt? (bijvoorbeeld zelf uw kindje aanpakken/bloot op de buik/navelstreng doorknippen/.....)

.....
.....

9. Welke voeding bent u van plan te gaan geven aan uw kind?

.....
.....

10. Heeft u nog overige wensen of zijn er nog andere dingen wat u met ons wilt bespreken ten aanzien van de bevalling/ geboorte van uw kind?

.....
.....