

Bijlage 1

GEBORTEPLAN

Naam:

Naam partner:

Geboortedatum:

Uitgerekende datum:

Dit zijn mijn voorkeuren: (omcirkel wat voor jou van toepassing is)



Thuis



Ziekenhuis



Borstvoeding

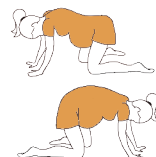


Flesvoeding

Tijdens de ontsluitingsperiode:



Tijdens het persen:



1. Dit heb ik nodig om te ontspannen tijdens de bevalling:

2. Ik zie op tegen / Ik maak mij zorgen om:

3. Dit heb ik nodig van mijn zorgverleners:

4. Zo sta ik tegenover pijnverlichting:

5. Als dingen onverwacht anders lopen helpt mij het volgende:

6. Overige wensen:

7. Voor mijn partner is het belangrijk:

8. Als de baby geboren is heb ik de volgende wensen:

9. Overige dingen die belangrijk zijn om te weten:

Achtergrond geboorteplan

Wat zet je nu eigenlijk in een geboorteplan? Vaak kreeg ik de vraag op het spreekuur wat mijn advies zou zijn. Door de jaren heen heb ik tal van geboorteplannen voorbij zien komen. Ter inspiratie vind je hieronder per vraag mogelijkheden die bij jou kunnen passen. Dit kan heel uiteenlopend zijn voor verschillende mensen. Dit zijn slechts voorbeelden die je naar eigen inzicht kunt aanvullen. Geen wens is te gek voor een geboorteplan; je bespreekt deze toch altijd nog eerst voor met een zorgverlener. Zij kunnen kijken wat ook reëel is. Kijk niet wat een zogenaamde norm is, maar naar wat voor jullie bijdraagt aan een geboorte vol vertrouwen.

Vink de keuzes aan die passen bij wat jij wilt. Zo zien zorgverleners snel de basis van jouw geboortewensen.

1.

Dit heb ik nodig om te ontspannen tijdens de bevalling:

- ◇ Uitleg over de stand van zaken tijdens de bevalling
- ◇ Bemoedigende tips
- ◇ Warmte: door middel van een bad, douche of warme kruik
- ◇ Continue aanwezigheid van mijn partner, verloskundige, doula, familielid etc.
- ◇ Ruimte voor mijzelf waar ik niet gestoord wordt
- ◇ Regelmatige controles van de baby
- ◇ Geen onnodige controles
- ◇ Muziek
- ◇ Mijn eigen kussen
- ◇ Geurkaarsjes
- ◇ Ontspanningsoefeningen
- ◇ Gymbal

2.

Ik maak mij zorgen om:

- ◇ De gezondheid van de baby
- ◇ Of ik inscheur of ingeknipt wordt
- ◇ Of ik de pijn aankan
- ◇ Of mijn partner de bevalling aankan
- ◇ Dat ik mij alleen voel bij de bevalling
- ◇ Dat het te druk is tijdens de bevalling
- ◇ Dat ik in paniek raak
- ◇ Of de borstvoeding wel lukt

- ◇ Of ik wel een goede moeder word
- ◇ Als ik een ruggenprik krijg
- ◇ Als ik een keizersnede krijg

3. Dit heb ik nodig van mijn zorgverleners:

- ◇ Meezuchten met de weeën
- ◇ Dat zij mij stimuleren van houding te veranderen
- ◇ Dat ze zeggen dat ik het goed doe en bemoedigen
- ◇ Dat zij mij geruststellen
- ◇ Dat zij mij tips geven gebaseerd op hun ervaring
- ◇ Dat zij mij zo veel mogelijk met rust laten
- ◇ Dat zij zo min mogelijk praten
- ◇ Dat zij met praten mij afleiden
- ◇ Dat zij vertrouwen uitspreken dat ik dit aankan
- ◇ Dat zij mij pijnstilling aanbieden als ze zien dat het niet gaat
- ◇ Dat zij mij geen pijnstilling aanbieden, maar mij helpen om de natuurlijke pijnstilling te benutten

4. Zo sta ik tegenover pijnverlichting:

- ◇ Ik wil alleen medische pijnverlichting aangeboden krijgen als ik hier zelf om vraag
- ◇ Ik wil standaard pijnverlichting aangeboden krijgen zodra de bevalling doorzet
- ◇ Als medische pijnverlichting nodig is, dan is mijn voorkeur: een ruggenprik / remifentanil / pethidine / lachgas
- ◇ Ik wil alleen niet-medische pijnverlichting, zoals een bad / TENS / tegendruk / acupunctuur
- ◇ Ik wil eerst niet-medische pijnverlichting proberen voordat ik tot medische pijnverlichting over ga

5. Als dingen onverwacht anders lopen helpt mij het volgende:

- ◇ Een duidelijke uitleg van wat de situatie is
- ◇ Een duidelijk voorstel wat het zorgadvies is
- ◇ Ik en mijn partner willen meegenomen worden in de beslissingen

- ◇ We willen de verschillende opties horen
- ◇ Dat jullie de regie nemen
- ◇ Bij onverwachte situaties wil ik graag herinnerd worden aan de drie goede vragen
- ◇ Als ik in paniek raak werken voor mij oogcontact en een rustige stem het beste
- ◇ Ik vind direct huid-op-huidcontact met mijn kindje belangrijk. Als ik dit niet kan doen (bijvoorbeeld bij een keizersnede) zal mijn partner dit doen en ik zo snel als het gaat.
- ◇ Als ons kindje na de geboorte extra onderzocht moet worden in een andere ruimte, dan willen we dat filmen zodat ik dit kan terugkijken
- ◇ Als ons kindje in een couveuse moet, wil ik dat hij/zij borstvoeding via een cupje of spuitje krijgt zolang aan de borst drinken niet mogelijk is

6.**Overige wensen:**

- ◇ We willen geen foto's of film van de bevalling
- ◇ We willen alleen foto's en filmopname als het kindje geboren is
- ◇ We willen foto's of filmopnames van de hele bevalling
- ◇ Ik wil geen schedelelektrode maar alleen uitwendige registratie van de hartslag van de baby mocht een CTG nodig zijn
- ◇ Ik wil alleen een schedelelektrode in overleg
- ◇ Ik wil bij een CTG-indicatie een schedelelektrode om zo vrij mogelijk te kunnen bewegen
- ◇ Ik wil geen vaginaal onderzoek, alleen op indicatie
- ◇ Ik wil alleen een vaginaal onderzoek in overleg
- ◇ Ik wil niet dat de vliezen kunstmatig gebroken worden
- ◇ Ik wil alleen dat de vliezen op indicatie kunstmatig gebroken worden
- ◇ Ik wil graag de vliezen kunstmatig laten breken als de weeën begonnen zijn
- ◇ Ik wil na de bevalling niet standaard een injectie met oxytocine
- ◇ Ik wil na de bevalling alleen in overleg een injectie met oxytocine
- ◇ Ik wil na de bevalling een injectie met oxytocine (om het bloedverlies te beperken en de placentageboorte te bespoedigen)
- ◇ We willen geen begeleiding van een coassistent of stagiaires
- ◇ Coassistenten of stagiaires zijn welkom

7.

Voor mijn partner is het belangrijk:

- ◇ Om regelmatig iets te eten en te drinken tijdens de bevalling
- ◇ Om betrokken te worden om mij zo veel mogelijk te ondersteunen, zoals tegendruk en massage
- ◇ Dat hij de beslissingen maakt als ik daar niet toe in staat ben
- ◇ Om huid-op-huidcontact te hebben met de baby als ik dat niet kan of aan het douchen ben
- ◇ Om het eerste flesje te geven
- ◇ Om zo min mogelijk bloed te zien en te zitten als het kindje geboren wordt

8.

Als de baby geboren is, hebben we de volgende wensen:

- ◇ Het kindje zelf aan te pakken
- ◇ Het kindje door mijn partner aan te laten pakken en bij mij te leggen
- ◇ We willen het kindje niet zelf aanpakken
- ◇ We willen zelf het geslacht van de baby ontdekken
- ◇ Dat de baby direct op mijn blote borst komt
- ◇ Dat de baby niet direct op mijn blote borst komt, maar dat ik even bijkom voordat ik het kindje aanpak
- ◇ We willen de navelstreng laten uitkloppen voordat deze doorgeknipt wordt
- ◇ We willen de navelstreng pas doorknippen als de placenta geboren is (halve lotusbevalling)
- ◇ We willen de navelsteng niet doorknippen en wachten tot deze zelf loslaat (lotusbevalling)
- ◇ We willen de placenta bewaren
- ◇ We willen de placenta niet bewaren
- ◇ We willen de foto's van de placenta
- ◇ We willen de placenta niet zien
- ◇ We willen dat de baby het eerste uur bij de moeder op de borst ligt
- ◇ We willen niet dat de baby vitamine K (voor de bloedstolling) krijgt toegediend
- ◇ We willen niet dat de baby standaard vitamine K krijgt toegediend, alleen op indicatie
- ◇ We willen dat de baby vitamine K standaard krijgt toegediend

