



# Individueel geboorteplan

In dit bevalplan geef je aan wat je belangrijk vindt, wat je ideeën, wensen en verwachtingen zijn voor de aanstaande bevalling. Ook voor je zorgverlener is het belangrijk om te weten wat je tijdens de bevalling verwacht en wat je van hen verwacht. Door het plan samen te bespreken kunnen we de verwachtingen afstemmen.

## Waarom een bevalplan

We vinden een duidelijke communicatie tussen jou, je partner en de zorgverlener(s) die betrokken zijn bij je bevalling erg belangrijk. Het komt voor dat je tijdens je bevalling te maken krijgt met een andere zorgverlener dan degene die je het meest begeleid heeft in je zwangerschap. Juist dan is je bevalplan een belangrijk middel om de communicatie goed af te stemmen.

Met een goed gevoel terugkijken op je bevalling blijkt vooral afhankelijk te zijn van de mate waarin je betrokken bent geweest bij de beslissingen die genomen zijn gedurende het proces. Als je mag ervaren dat er naar je wensen geluisterd is en dat beslissingen zoveel mogelijk samen zijn genomen, kun je een bevalling, hoe deze ook mag verlopen, als positief ervaren.

## Tips bij het maken van het bevalplan:

Hou het simpel, kort en bondig en schrijf op wat ècht belangrijk voor je is. Maak een kopie voor je zorgverleners en bewaar deze bij de zwangerschapsgegevens.

**Bevalplan van:**.....

**Geboortedatum:**.....

**Naam van diegene die je gaat ondersteunen bij de bevalling. Partner, (schoon)moeder, vriendin etc:**

.....

**Uitgerekend op:**.....

**Ik ga bevallen van ..... kind (aantal)**

**Heb je een zwangerschapscursus gevolgd? Zo ja, welke:**

.....

**Bij welk kraambureau ben je ingeschreven:**

.....

Waar zou je het liefst willen bevallen?

- Thuis
- Poliklinisch in het ziekenhuis
- Medische indicatie in het ziekenhuis

Welke voeding wil je gaan geven?

- Borstvoeding
- Kunstvoeding

## Ervaringen van een vorige bevalling

Ervaringen van een eerdere bevalling draag je met je mee. Het is van belang te weten waar je naar uitkijkt als je denkt aan bevallen. Zijn er dingen waar je tegenop ziet tijdens de bevalling? Door deze ervaringen op te schrijven in je bevalplan is het voor de zorgverlener duidelijk waar, tijdens de bevalling, rekening mee gehouden moet worden.

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

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

### De omgeving tijdens je bevalling

Het is belangrijk om in je bevalplan aan te geven wat jij als een prettige sfeer en omgeving ervaart en hoe we een prettige sfeer voor je kunnen creëren. Omdat de plek waar je bevalt afhangt van hoe je zwangerschap en / of je bevalling verloopt is het goed hier bij stil te staan. Thuis en in het ziekenhuis is qua sfeer veel mogelijk. Denk aan licht, geluid, rustgevende elementen.

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

### Houdingen

Tijdens de bevalling is het meestal mogelijk de houding aan te nemen die jij het prettigst vindt. Gezamenlijk willen we kijken wat voor jou de beste houding is voor dat moment (voor zover dit medisch mogelijk is). Je kunt in het bevalplan aangeven of je ervaring hebt met bepaalde houdingen, of wensen daarvoor. **De folder 'Jouw bevalling: welke houding past bij jou?'** op <http://deverloskundige.nl/over-de-verloskundige/subtekstpagina/186/bevallingshoudingen/> geeft voorbeelden in welke posities je de weeën op kunt vangen en kunt persen.

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

### Wensen t.a.v. het omgaan met de pijn van de weeën

Door een goede ademhaling, ontspanningstechnieken, vertrouwen en concentratie is de pijn vaak goed te hanteren. De aanwezigheid en coaching door een vertrouwd iemand is erg belangrijk. Allereerst je partner, maar ook de zorgverlener geven ondersteuning. Ook een prettige houding, massages, warmte (denk aan kruiken, douche of bad) kunnen helpen. In **de folder 'Jouw bevalling, hoe bereid je je voor?'** op <http://deverloskundige.nl/over-de-verloskundige/subtekstpagina/185/voorbereiding-op-de-bevalling/> kun je hier meer over lezen. Er kunnen momenten zijn dat dit niet meer lukt ondanks alle tips en trucs. Alleen in het ziekenhuis is pijnbehandeling met medicijnen mogelijk. In Bernhoven is zowel pethidine-prik als ruggenprik mogelijk. De **folder 'Jouw bevalling- hoe ga je om met pijn?'** op <http://deverloskundige.nl/over-de-verloskundige/subtekstpagina/187/bevallingspijn/> geeft hier goede informatie over. Welke ideeën heb je over hoe om te gaan met pijn tijdens de bevalling. Zijn er op voorhand wensen t.a.v. pijnstilling?

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

### Het eerste contact met je kind

Na de geboorte is het tijd om uitgebreid kennis te maken met je baby. Het is prettig als dit in alle rust gebeurt. Het is de gewoonte om de baby het eerste uur na de geboorte bij jou op je buik te laten liggen. Het nakijken en wegen van je kind kan na het eerste uur plaatsvinden. Bij borstvoeding wordt je kind in dit eerste uur aangelegd. Bij kunstvoeding kun je zelf of je partner het eerste flesje aan je kind geven. Schrijf de wensen en eventuele bijzonderheden voor het eerste uur na de bevalling op.

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

**Rondom de geboorte/overige aspecten**

Alle verloskundige hulpverleners zijn er op getraind een bevalling zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen. Zaken die voor jou hierbij van belang zijn, kun je hier noteren. Denk aan: wie knipt de navelstreng door, hoe wil ik omgaan met het voeden van de baby, wensen rondom de placenta, foto's maken, etc.

Naast je eigen verloskundige zorgverlener kan het voorkomen dat er een zorgverlener in opleiding bij je bevalling aanwezig is. Geef tevens aan wat hierin voor jou belangrijk is

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

**Als het anders gaat**

Tijdens een normale bevalling zijn weinig ingrepen nodig. Als de bevalling anders loopt dan verwacht, kan dit toch nodig zijn, bijvoorbeeld als de bevalling erg lang duurt of als de gezondheid van moeder of kind in gevaar is. Handelingen die soms nodig zijn: een infuus met hormonen (weeën opwekkende middelen), continue registratie van de harttonen van de baby, een vacuümverlossing of een keizersnede. In het ziekenhuis streven de zorgverleners ernaar om alle ingrepen die zij/hij overweegt zoveel mogelijk met jou en je partner te overleggen. Schrijf de speciale wensen die je hebt t.a.v. de begeleiding in het ziekenhuis op. Als je zelf niet meer in staat bent om beslissingen te nemen, met wie moeten de zorgverleners dan overleggen?

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