

Geboorteplan

Wat is een bevalplan en waarom we deze gebruiken?

Dit is ons bevalplan, een document waarin jullie kunnen opschrijven wat jullie weten, verwachten en ideeën zijn rondom de geboorte van jullie kind.

De reden dat wij dit doen is omdat dit het moment is waarnaar we met zijn allen hebben uitgekeken. Wij zijn ons enorm bewust van het feit dat dit een life-event is; er start (weer) een nieuw hoofdstuk waar ouderschap, liefde, pijn, geluk en alles wat daar tussen zit een rol spelen. Al deze aspecten worden beïnvloed door wat je mee hebt gemaakt als persoon in het leven, eventueel eerdere ervaringen of verhalen van familie en vrienden. Allemaal logisch, maar wat heeft dit voor effect op jullie? De rol van een verloskundige is namelijk voor een groot deel het begeleiden van jullie in alles wat jullie bezighoudt, het zou onze zorg kunnen verbeteren als wij een inkijkje hebben in wat er bij jullie speelt.

Waarom op papier? We weten van te voren nooit wie er bij jouw bevalling is, door het op te schrijven is iedereen ten aller tijde op de hoogte van jouw wensen. Dit is ook meteen handig wanneer wij jouw bevalling niet kunnen afmaken en je wordt overgedragen naar de verloskundige van het ziekenhuis of de gynaecoloog.

Jullie bevalplan zullen wij tussen de 34-36 weken zwangerschap bespreken.

Uit liefde voor de liefste

Lavina en Daniëlle



Naam: _____

Geboortedatum: _____

Zwanger van _____ kind

Uitgerekend op: _____

Onder co bij: _____

Bevalling: thuis/poliklinisch/klinisch

Alrijne Leiderdorp/LUMC

Heb je / jullie verwachtingen of wensen? Misschien door een eerdere bevalling of ervaringen van iemand uit jouw omgeving? (Bedenk of je iets juist heel graag of juist helemaal niet wilt?)

Hoe kijk je nu tegen de bevalling aan? Welk cijfer geeft het beste jouw gevoel weer?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ik zie er ontzettend tegenop

neutraal

Ik heb geen spanningen

Waarom heb je dit cijfer gegeven? Waarom is het wel / geen 10?

Als je een cijfer lager dan een 5 hebt gegeven:

Weet je waar je het meeste tegenop ziet? En misschien ook wel waarom? Wat zou je helpen om een hoger cijfer te kunnen geven? Wat kunnen wij daarin voor je betekenen?



Hoe denk je de weeën te willen aanpakken? Wat denk je dat helpt? Neem je iets mee uit een zwangerschaps cursus of een eerdere ervaring? (Denk aan: baringshoudingen, ademhaling, yoga, douche, bad, mindset – alles kan!)

Hoe denk je over pijnstilling? Welke methode zou je eventueel willen epiduraal/remifenatnyl. (pijnstilling wordt nog besproken tijdens het weenenpraatje)

Heb je wensen of ideeën tijdens het persen? (Denk aan: houdingen, wie mogen aanwezig zijn enz?)

Wat verwacht je van de verloskundige tijdens de bevalling?

Zijn er nog andere dingen die je wilt delen die voor jou / jullie belangrijk zijn?

Kruis aan wat van toepassing is

Navelstreng doorknippen door: partner mama iemand anders:

Babyvoeding: Borstvoeding Flesvoeding

Kind gelijk op de borst: Ja Nee

