



Geboorteplan

Het is goed om tijdens jouw zwangerschap al stil te staan bij eventuele wensen ten aanzien van jouw bevalling. Een geboorteplan is een goede manier om hier samen met je partner (of een andere naaste) over te hebben. In een geboorteplan kunnen jullie deze wensen opschrijven, zodat de zorgverleners hier zoveel mogelijk rekening mee kunnen houden. Het geboorteplan kunnen we dan rond 35/36 weken zwangerschap met jullie bespreken.

Tijdens het bespreken van jullie wensen ten aanzien van de bevalling merken wij dat we vaak dezelfde vragen krijgen. We horen ook vaak wensen die wij zien als zorg die wij standaard bieden. Daarom willen wij jullie alvast uitleggen wat wij standaard aanbieden als onze begeleiding tijdens de bevalling. Mochten jullie dit graag anders willen zien en/of andere wensen hebben, horen wij dat graag. Wij kunnen dan samen met jullie naar de mogelijkheden kijken.

Het is handig als je het geboorteplan in jouw zwangerenportaal upload, zo staat het direct in jouw dossier en kunnen we dit tijdens het spreekuur bespreken. Het is overigens niet verplicht om een geboorteplan te maken.

Waar bevallen?

Het is mogelijk om zonder medische indicatie thuis of poliklinisch in het ziekenhuis te bevallen. Dat betekent dat je in het ziekenhuis bevalt onder onze begeleiding. Mocht er sprake zijn van een medische indicatie en daarmee een advies om in het ziekenhuis te bevallen, zullen wij dit met jullie bespreken.

Wensen ten aanzien van de ruimte waar je bevalt?

Denk hierbij aan gedimd licht of bepaalde muziek die je zelf mee kunt nemen. Mocht je overwegen om in bad te bevallen, is het goed om te weten dat wij eventueel bevalbaden verhuren voor thuis (vraag naar de mogelijkheden bij de assistente). In het ziekenhuis zijn ook enkele kamers waar bevallen in bad mogelijk is.

Begeleiding

Naast je partner ben je zelf vrij om te bepalen of je er nog iemand bij zou willen hebben ter ondersteuning. Naast dat wij als verloskundigen bij de bevalling aanwezig zijn, zal er thuis een kraamverzorgster bij zijn om ons en jullie te ondersteunen en in het ziekenhuis zal dit meestal een verpleegkundige zijn.

Tijdens de bevalling zullen we jullie zo goed mogelijk proberen te ondersteunen, dit doen we door coachen, maar ook door uitleg wat er gebeurt op dat moment. Indien medische ingrepen nodig zijn, zullen wij dit altijd bespreekbaar maken en nooit zo maar doen.

Ontsluitingsperiode

Er zijn verschillende mogelijkheden om weeën op te vangen. Denk hierbij aan verschillende houdingen, Zoals staand, zittend, in bad, onder de douche, liggend. Variëren in houdingen kan zorgen voor een kortere ontsluitingsduur, daarom zullen wij dit tijdens de bevalling stimuleren. Er zijn verschillende pijnstillende methoden te gebruiken, zoals massage, ademhalingstechnieken/ontspanningsoefeningen en het TENS apparaat. Het TENS apparaat kun je huren of eventueel aanschaffen. Heb je behoefte aan medicinale pijnstilling, dan is dat ook mogelijk.





Het gebruik van medicinale pijnstilling is een medische indicatie om in het ziekenhuis te bevallen onder de zorg van de verloskundige of arts van het ziekenhuis. Het is belangrijk om je voorafgaand aan de bevalling in te lezen over de pijnstillingsmogelijkheden.

De geboorte en direct erna

Ook tijdens het persen zijn verschillende houdingen mogelijk. Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan in bad bevallen, liggend op je zij, staand, op handen en knieën, maar ook hurkend en op de baarkruk. We kijken op dat moment wat het beste bij je past. Niet in iedere ruimte is een badbevalling mogelijk, je kunt namelijk niet in een normaal bad bevallen. Mocht je een badbevalling wensen, vraag naar de mogelijkheden.

Mochten jullie het leuk vinden, is er de mogelijkheid om zelf jullie kindje aan te pakken. Dit kan meestal nadat wij de geboorte van het hoofdje begeleid hebben.

Een knip (episiotomie) wordt alleen bij medische indicatie gezet, dit doen wij dus niet standaard. Indien er een indicatie is voor het zetten van een knip, dan bespreken we dit. Bij bepaalde risicofactoren kan het zijn dat je oxytocine toegediend krijgt na de bevalling (door middel van een injectie in je been). Dit is om de geboorte van de placenta te bevorderen en het bloedverlies te beperken. Deze injectie geven wij dus niet standaard. We wachten met het doorknippen van de navelstreng totdat de navelstreng is uitgeklopt (tenzij het medisch noodzakelijk is om eerder de navelstreng door te knippen). Jullie mogen aangeven wie de navelstreng doorknipt.

We streven ernaar om de baby het eerste uur huid op huid te laten liggen bij mama en eventueel aan te leggen bij wens om borstvoeding te geven. In sommige gevallen is dit niet mogelijk, dan mag de baby naar papa of de andere mama toe.

Wat als het anders loopt?

Voraf weten we nooit precies hoe je bevalling verloopt, we proberen zoveel mogelijk rekening met jullie wensen te houden, maar soms is het door medische redenen niet altijd mogelijk. Dit zullen we dan met jullie bespreken.

Zelf kun je natuurlijk ook merken dat je op het moment van de bevalling hele andere behoeftes hebt, dan die je vooraf mogelijk had bedacht. Dit kun je aangeven en je mag dus te alle tijden van dit geboorteplan afwijken.

Foto's

Bedenk vooraf waar je graag foto's van gemaakt zou willen hebben. Wij proberen tussendoor foto's te maken, al gaat het medisch handelen en de begeleiding voor. Ons advies is om overall foto's van te maken, ook van de geboorte zelf. Je kunt de foto's namelijk altijd verwijderen.

Uit ervaring weten we dat de wensen van jullie geboorteplan het meest duidelijk overkomen als de zorgverlener jullie wensen in één opslag kan bekijken. Daarom is ons advies om het geboorteplan maximaal één A4 lang te laten zijn. Zie volgende pagina:





Geboorteplan van: _____

Voorgenomen locatie bevalling: _____

Wie wil je/ willen jullie bij de bevalling hebben?

Wat moeten wij als zorgverlener absoluut over jullie weten?

Wij zijn een opleidingspraktijk, dat betekent dat we verloskundigen opleiden. Vind je het goed dat je door een verloskundige plus een verloskundige in opleiding wordt begeleid bij jouw bevalling?

Heb je wensen ten aanzien van de ruimte waar je bevalt?

Wensen ten aanzien van de communicatie:

Wensen ten aanzien van de ontsluitingsperiode:

Wensen ten aanzien van de geboorte en direct erna:

Wat heb je nodig om je op je gemak te voelen of te kunnen ontspannen? _____

Heb je in het verleden iets meegemaakt wat de bevalling kan beïnvloeden? Zo ja, wat wil je hierover delen? _____

Wat als het anders loopt en/of medisch wordt (denk hierbij bijvoorbeeld aan als het een keizersnede wordt, blijft partner dan bij de baby)? _____

Kun je flexibel zijn in situaties die anders zijn dan verwacht? _____

Welke voeding willen jullie baby geven? _____

Wensen ten aanzien van foto's:

Hebben jullie overige wensen die hier niet gevraagd zijn?

