

Geboortepan



Het vastleggen van je wensen en ideeën rondom je bevalling kan helderheid aan jezelf geven en aan de mensen die je begeleiden.

Omgeving:

Waar wil je bevallen? Een ruimte waar je je prettig voelt, baart makkelijker. Denk aan warmte, rust, muziek etc.

Begeleiders:

Wie wil je bij de bevalling en wie niet, denk daarbij aan kinderen, een vriendin, je moeder.

Omgaan met pijn :

Zorg voor warmte, rust en ontspanning om de hormonen oxytocine en endorfine hun werk te laten doen. Adrenaline door angst, kou en stress werkt dit tegen. Iedereen ervaart pijn anders, de pijn kun je draaglijk maken door mee te gaan in de pijn en positief te blijven. Bedenk voor jezelf dat pijnstilling bijna altijd mogelijk is. Je kan bij ons gebruik maken van de TENS tegen betaling van €15.

Bevallen en water:

Een douche of bad tijdens de bevalling kan je voor veel doeleinden gebruiken; als pijnstilling, voor ontspanning of om in te bevallen.

Houdingen:

Verschillende houdingen zoeken tijdens de bevalling is een goede manier om met je pijn om te gaan en je in jezelf terug te trekken. Zorg voor een houding waarin je tussen de weeën goed kunt ontspannen. Rugmassage door je partner is prettig bij rugweeën. Bedenk hoe je graag wilt persen. Het kan zijn dat deze houding bij het persen anders voelt dan je had gedacht. Je kan altijd van houding veranderen. Een baarkruk hebben we altijd bij ons.

Na de geboorte:

neem rustig de tijd om kennis te maken met jullie kind, wie gaat de navelstreng doorknippen en wat willen jullie doen met de placenta.

Voeding:

Als je borstvoeding wilt geven, lees dan ons borstvoedingsbeleid goed door en schrijf op wat je belangrijk vindt. Ga je flesvoeding geven, geef dan aan wie het eerste flesje mag geven.

Sommige mensen hebben helemaal geen beeld bij hun bevalling en laten alles op zich af komen, anderen hebben juist een heel specifiek beeld van hoe ze graag willen dat het gaat lopen.

In beide gevallen is het goed om na te denken over wat je juist wel of niet zou willen tijdens je bevalling.

Zo zorg je dat je zoveel mogelijk zelf de regie kan voeren over een van de belangrijkste gebeurtenissen in jullie leven.

Je krijgt hierbij van ons een format, deze mag je gebruiken om je ideeën en wensen kenbaar te maken.

Regelzaken

Bespreek je geboorteplan met de verloskundige die de bevalling met jullie doorspreekt rond 33 weken zwangerschap. Als je al weet dat je in het ziekenhuis gaat bevallen, maak dan een kopie voor in de status en bespreek eventueel je geboorteplan op de poli.

Schrijf na de bevalling je ervaringen voor jezelf op. Dan kan je later nog eens teruglezen hoe je je de bevalling van tevoren had voorgesteld en hoe het uiteindelijk is gegaan.

Veel succes en plezier met de voorbereidingen!

Om veilig thuis te kunnen bevallen zijn er een aantal dingen om rekening mee te houden:

- Zorg ervoor dat de werkhoogte van je bed tussen de 75-85 cm is (bovenkant van het matras gemeten vanaf de grond)
- Zorg ervoor dat er aan één kant van het bed voldoende ruimte is om te staan (Ongeveer 60 cm). De verloskundige staat altijd aan de rechterkant van het bed (Gezien vanaf het hoofdeinde van het bed)
- Zorg voor goede verlichting
- Zorg voor een stabiel matras. Een waterbed is niet stabiel genoeg. Als je een extra matras wilt gebruiken om je bed de juiste hoogte te geven, dan is het nodig daar een extra plank onder te leggen om het bed niet door te laten zakken.
- Zorg dat je matras beschermd is. Dit kan met het blauwe zeiltje uit het kraampakket of een plastic hoeslaken of waterafstotende molton. (O.a. te koop bij de Hema of een thuiszorgwinkel.) Zorg er in elk geval voor dat het matras in zijn geheel beschermd is, dus ook aan je partners kant.
- Het verdient de voorkeur om op de begane grond of de 1e etage te bevallen. Bevallen op de 2e etage alleen in overleg met je verloskundige.
- Zorg ervoor dat de trap vrij van spullen is.
- Zorg ervoor dat de kamer waarin je bevalt verwarmd kan worden tot minimaal 20°C. We raden je aan om vanaf het moment dat de weeën beginnen de bevalkamer te verwarmen.
- Zorg dat je huis 's nachts makkelijk te vinden is; verlichting aan, huisnummer goed te lezen. Zijn er omleidingen, wegafsluitingen etc., breng de verloskundige op de hoogte.

Denk je dat bovenstaande punten problemen opleveren, bespreek dit dan met je verloskundige.

Geboortepan

Naam:

Naam partner:

Adres:

Woonplaats:

Bijzonderheden route of parkeermogelijkheden:

Uitgerekende datum:

Hoe kijk je terug op je evt. vorige bevalling(en) en kraambed?:

Hoe zou je graag willen bevallen?:

Hoe denk je dat je baby geboren zou willen worden?:

Waar wil je graag bevallen en waarom?:

Wie is er bij de bevalling aanwezig?:

Heb je speciale wensen voor de bevalling rondom houding (folder [Bevallingshoudingen](#))?:

Heb je speciale wensen t.a.v. omgaan met pijn en pijnstilling?:

Ben je op de hoogte van de voor-en nadelen van medicamenteuze pijnstilling tijdens de bevalling (folder: [Hoe ga je om met pijn](#))?:

Geboortepan

Wat verwacht je van je verloskundige/gynaecoloog en van de kraamverzorgster/verpleegkundige?:

Waar zie je tegenop?:

Heb je nog speciale wensen tijdens de bevalling?:

Zijn er nog andere zaken t.a.v. de bevalling die van belang zijn om te melden?:

Wat voor voeding gaan jullie geven?:
Borstvoeding / Kunstvoeding

Heb je nog speciale wensen voor het kraambed?:

Is de opvang voor de evt. andere kinderen geregeld en hoe?:

Zijn alle benodigdheden geregeld voor de bevalling (kraampakket, klossen etc.)?: