



Een geboortepan is bedoeld om jouw/ jullie wensen rondom de bevalling te beschrijven.

Het is goed om je op deze manier alvast voor te bereiden op de bevalling.

Zo kan je met je partner bespreken wat jullie verwachtingen zijn van de bevalling en van elkaar.

Een geboortepan is ook bedoeld om de verloskundige en andere zorgverleners te laten weten wat je belangrijk vindt en wat je ideeën en wensen zijn.

**Een aantal zaken zijn voor ons vanzelfsprekend;**

- Wij vragen toestemming voor handelingen en geven daar uitleg over.
- Wij zullen alleen ingrijpen als dit medisch noodzakelijk is.
- Na de geboorte zullen wij zorgen dat je kindje zo lang mogelijk huid-op-huid bij moeder of vader kan zijn. In elk geval het eerste uur. (Gouden Uur)
- Wij laten de navelstreng uitkloppen en vragen wie deze door wil knippen.
- Wij geven niet standaard medicatie zoals syntocinon.

## TIPS:

- Beschrijf vooral wat echt belangrijk is voor je en zet de belangrijkste punten bovenaan.
- Probeer het geboortepan in chronologische volgorde te schrijven: Ontsluiting - persen - na de geboorte - algemeen - communicatie
- Het geboortepan gaat om wensen, niet alles zal haalbaar zijn. Bespreek met je verloskundige hoe je ermee om kan gaan als jullie wensen niet haalbaar zijn.
- Bedenk wat voor jullie belangrijk is om goed terug te kijken op de bevalling.

Als je medisch gaat bevallen, kan je hier de bevalkaarten vinden van;

- [Meander Medisch Centrum](#)
- [Gelderse Vallei](#)

# Regelzaken

Rond 33 weken plannen wij een afspraak met jullie om het geboorteplan te bespreken. De verloskundige kan jullie verdere uitleg geven en samen met jullie kijken of je wensen haalbaar zijn.

Soms zijn er medische of praktische bezwaren voor bepaalde wensen.

Samen met jullie kijken we dan naar alternatieven.

Als je al weet dat je in het ziekenhuis gaat bevallen, maak dan een kopie voor in de status en bespreek 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 hoelaken 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.
- Zorg dat de opvang voor de evt. andere kinderen en/of huisdieren geregeld is
- Zorg dat alle benodigheden geregeld zijn voor de bevalling (kraampakket, klossen etc.)

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

# Geboortepan

Naam:

Naam partner:

Adres:

Woonplaats:

Uitgerekende datum:

Bijzonderheden route of parkeermogelijkheden:

Hieronder staan een aantal vragen die wij belangrijk vinden om van jullie te weten. Als jij/ jullie aanvullingen hebben, bespreek deze dan ook met ons.

- **Begeleiding:**

Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling?

Wanneer wil je dat zij er zijn?

Ik heb wel/ geen bezwaar tegen aanwezigheid van een verloskundige, arts of kraamverzorgende in opleiding.

- **Waar bevallen?**

Op welke plek wil je het liefst bevallen?

thuis

ziekenhuis: .....

geboortecentrum: .....

Heb je wensen over de ruimte waar je bevalt en de sfeer?

- **Weeën en Persen:**

Welke **houdingen** wil je gebruiken bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen?

lopen

stoel

douche

baarkruk

afwisselende houdingen

staand naast het bed

bevalbad

bed

anders:.....

Hoe wil je omgaan met de **pijn** van de weeën?

massage

warmte (douche, bad, warmwaterzak)

TENS

ademhalingsoefeningen

afwisselen van houdingen

ontspanningsoefeningen

medicijnen

Als je kiest voor pijnstilling met **medicijnen**, welke soort wil je gebruiken?

pethidine

epiduraal (ruggenprik)

lachgas

remifentanil (morfinepompje)

# Geboorteplan

- **Medische ingrepen:**

Hoe kijk je tegen de volgende medische ingrepen aan?

- Toucheren (voelen hoeveel ontsluiting er is): ja / nee / indien nodig in overleg / op mijn verzoek
- Episiotomie (knip): ja / nee / indien nodig in overleg
- Injectie met oxytocine gelijk na de geboorte: ja / nee / indien nodig in overleg
- Hechten met plaatselijke verdoving: ja / nee / indien nodig in overleg

Als dingen anders gaan dan gewenst, hoe denk je over:

- Inleiden: strippen / balloncatheter / capsule cytotec / infuus
- Keizersnede
- Vacuum verlossing

Als er snel keuzes gemaakt moeten worden:

Communicatie met vader en moeder / vooral vader / ander: .....



Beslissen met Brains

- **Aanvullende vragen:**

Waar zie je tegenop?:

Het kan zijn dat je al eens eerder bevallen bent.

Hoe heb je de vorige bevalling(en) ervaren?

Wat zou je nu graag willen, hoe zie je de bevalling deze keer voor je?

Is er iets waar je tegenop ziet of angstig voor bent?

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?:

- **Na de geboorte**

Wat voor voeding gaan jullie geven?:

Borstvoeding / Kunstvoeding

Heb je nog speciale wensen voor het kraambed?: