

# Onderwerpen voor het schrijven van een geboorteplan

## **Ervaringen van een eventueel vorige bevalling**

Als een eerdere bevalling moeilijk is verlopen, kan dit een stressfactor zijn voor een volgende bevalling. Positieve ervaringen kunnen je sterken bij de komende bevalling. Heb je een negatieve of juist positieve ervaring is het handig om deze met ons te delen. Door duidelijk aan te geven wat er de vorige keer niet beviel of juist wel kunnen we werken aan een bevalling waar positief op terug gekeken kan worden.

## **Omgeving en begeleiders:**

De plaats van de bevalling kan wel eens afwijken van je oorspronkelijke idee hierover. Om toch een prettige vertrouwde sfeer te creëren kun je aangeven wat voor jou van belang is om die sfeer te creëren die jij op prijs stelt. Te denken valt dan aan simpele dingen zoals gedempt licht, eigen hoofdkussen, etc. Daarnaast kan het voor sommige vrouwen prettig zijn om naast je partner een vertrouwd persoon bij je bevalling te hebben.

## **Bevalling:**

Tijdens je bevalling is het meestal mogelijk de houding aan te nemen die je het prettigst vindt bij het opvangen van je weeën, tijdens het persen en bij de geboorte zelf. Bijvoorbeeld: lopen, zitten, staan, onder de douche, naast bed, op de baarkruk, etc. Ook als je bevalling in het ziekenhuis plaatsvindt kan hier geprobeerd mee rekening te houden. Hoe je zal reageren op je weeën en hoe je deze het beste kunt opvangen valt van tevoren niet echt te bedenken. Wanneer je in een bepaalde houding wilt bevallen of een ervaring met een bepaalde houding hebt kun je deze hier aangeven.

## **Begeleiding en communicatie:**

Het kan handig zijn om van te voren nagedacht te hebben over wie de bevalling mag begeleiden. In onze praktijk werken af en toe verloskundigen in opleiding onder toezicht van de verloskundige. Daarnaast kan het zijn dat de verloskundige de begeleiding van je bevalling moet overdragen aan de gynaecoloog. In het ziekenhuis kun je coassistenten en arts-assistenten tegen komen. Hoe sta je daar tegenover. Je verwachtingen ten aanzien van de communicatie en begeleiding tussen jou, je partner en je verloskundige zijn erg belangrijk. Geef deze verwachtingen weer zodat er geen miscommunicatie kan ontstaan.

## **Pijnbehandeling:**

Toelichting: Hoe je reageert op de pijn van de weeën valt niet te voorspellen. Wel kun je van tevoren bedenken hoe je er mee om zou willen gaan. Denk aan een rugmassage, ademhalingstechnieken, ontspanningsoefeningen, warm water, medicijnen. Wanneer je voor de optie van pijnstilling kiest kun je aangeven welke soort je voorkeur heeft. Lees ook de bijgaande folder "Jouw bevalling: hoe ga je om met pijn" van de KNOV.

## **Baby:**

Allerlei wensen rondom de bevalling kun je hier in kwijt. Bijvoorbeeld: zelf de baby aanpakken, wensen ten aanzien van het afnavelen van de baby, lichamelijk contact met de baby, het maken van foto's, voeding, en dergelijke.

## **Opmerkingen:**

Zijn er zaken die je niet onder bovenstaande kopjes kwijt kunt of zijn er speciale afspraken met je gemaakt, dan kun je die hier benoemen