



Geboorteplan

Wat is een geboorteplan?

Een geboorteplan is een document waarin u uw wensen rondom de bevalling aangeeft. Het plan wordt bewaard in uw dossier.

Waarom een geboorteplan?

Regelmatig gaat een bevalling anders dan men het zich had voorgesteld. Het geboorteplan is voor u en uw zorgverleners een manier om elkaar beter te begrijpen. Dit komt de samenwerking tijdens de bevalling ten goede. Een geboorteplan is een communicatiemiddel.

Wie zijn wij?

Vul uw naam en die van uw partner in en geef eventueel wat informatie over uzelf.

Heeft u zwangerschapseducatie gevolgd?

Heeft u de informatieavond over bevallen gevolgd?

Zie www.gelreziekenhuizen.nl/Bevallen-in-Gelre-Apeldoorn.html

Ervaringen van een vorige bevalling

Als een eerdere bevalling moeilijk is verlopen, kan dit een stressfactor zijn voor een volgende bevalling. Zie www.geboortezorgapeldoorn.nl. Positieve ervaringen kunnen u helpen bij de komende bevalling.

De omgeving en begeleiding tijdens uw bevalling

U kunt niet altijd de plaats kiezen waar u gaat bevallen. U kunt hier aangeven wat u prettig vindt en hoe u van de omgeving tijdens uw bevalling een vertrouwde plek kan maken.

Wie wilt u graag bij u hebben tijdens de bevalling en wat verwacht u van de verloskundige zorgverleners?

Houdingen

Tijdens uw bevalling is het meestal mogelijk de houding aan te nemen die u het prettigst vindt. Ook als uw bevalling in het ziekenhuis plaatsvindt.

Zie website: deverloskundige.nl Folder: bevallingshoudingen

Wensen over het omgaan met de pijn van de weeën

Door een goede ademhaling, ontspanningstechnieken, vertrouwen en concentratie is de pijn vaak goed te hanteren. De aanwezigheid en begeleiding door een vertrouwd persoon is erg belangrijk.

Een doula is een ervaren en deskundige vrouw die ondersteuning biedt tijdens de bevalling en kan worden ingehuurd. Zie www.doula.nl.

Er kunnen momenten zijn dat alle tips en trucs niet meer helpen. Alleen in het ziekenhuis is pijnbehandeling met medicijnen mogelijk.

Zie deverloskundige.nl Folder: bevallingspijn.



Communicatie

Het kan voorkomen dat u tijdens de bevalling te maken krijgt met een andere zorgverlener dan degene die u in de zwangerschap begeleid heeft, of met een zorgverlener in opleiding. Belangrijk is dat u op de hoogte bent van de dingen die gebeuren en dat u kunt mee beslissen.

Rondom de geboorte/overige wensen

Alle verloskundige zorgverleners zijn getraind om een bevalling zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen. Denk aan: wie knipt de navelstreng door, hoe wilt u omgaan met het voeden van de baby, wensen rondom de placenta, foto's maken en dergelijke. Heeft u nog wensen of opmerkingen over uw bevalling die hier nog niet zijn genoemd

Na het maken van uw geboorteplan is het verstandig deze rond 32 weken te bespreken met uw verloskundige zorgverlener.

Geboorteplan

Wie zijn wij
Ervaringen van een vorige bevalling
De omgeving en begeleiding tijdens uw bevalling



Houdingen

Wensen over het omgaan met de pijn van de weeën

Communicatie

Rondom de geboorte/overige wensen