



# Geboorteplan

## Wat is een geboorteplan?

Een geboorteplan is een document waarin je wensen rondom de bevalling kunt aangeven. Het plan wordt bewaard in jouw dossier.

## Waarom een geboorteplan?

Regelmatig gaat een bevalling anders dan men het zich had voorgesteld. Het geboorteplan is voor jou en je 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 je naam en die van je partner in en geef eventueel wat informatie over jezelf. Heb je zwangerschapscursus gevolgd? Heb je de informatieavond over bevallen gevolgd? Zie [www.gelreziekenhuizen.nl](http://www.gelreziekenhuizen.nl) zoekterm: bevallen

## Ervaringen van een vorige bevalling

Als een eerdere bevalling moeilijk is verlopen, kan dit een stressfactor zijn voor een volgende bevalling. Positieve ervaringen kunnen je helpen bij de komende bevalling. Zie [www.geboortezorgapeldoorn.nl](http://www.geboortezorgapeldoorn.nl)

## De omgeving en begeleiding tijdens uw bevalling

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

Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling en wat verwacht je 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 [deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl) zoekterm: 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](http://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](http://deverloskundige.nl) zoekterm: bevallingspijn.



## Communicatie

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

## Rondom de geboorte/kraamtijd/overige wensen

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

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

## Geboorteplan

|   |
|---|
| Wie zijn wij                                    |
| Ervaringen van een vorige bevalling             |
| De omgeving en begeleiding tijdens je bevalling |



## Houdingen

## Wensen over het omgaan met de pijn van de weeën

## Communicatie

## Rondom de geboorte/kraamtijd/overige wensen

Dit geboortepan wordt ondersteund door het Verloskundig Samenwerkings Verband Apeldoorn