

GEBOORTEPLAN



ANTJE
CAATJE
N>>>LTJE

Wat is een geboorteplan?

Een geboorteplan is een document waarin je je wensen rondom de bevalling opschrijft. Sommige vrouwen vinden het fijn om zich zo alvast voor te bereiden op de bevalling. Het is tegelijkertijd een manier om met je partner te bespreken wat jullie verwachtingen zijn van de bevalling en van elkaar. Het is bedoeld om je verloskundige en andere zorgverleners te laten weten wat je belangrijk vindt, wat je ideeën en wensen zijn en hoe je graag wilt dat er met je omgegaan wordt.

Een geboorteplan kan helpen betrokken te blijven bij de dingen die tijdens de bevalling gebeuren en de beslissingen die genomen worden. Ook op momenten dat je zelf niet goed kunt vertellen wat je wilt.

Voor je gaat schrijven

Probeer zoveel mogelijk informatie te verzamelen. Op die manier krijg je een idee over de dingen waarover je je wensen, mening of voorkeur uit kunt spreken.

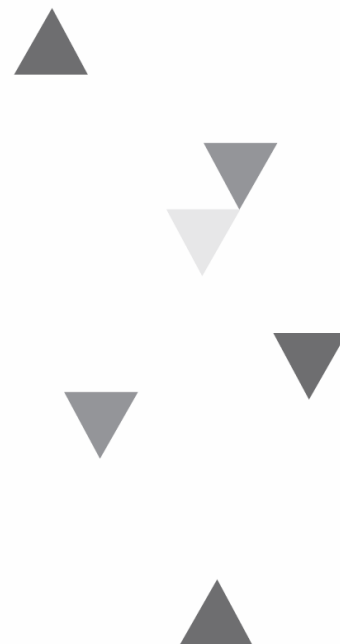
- Volg een zwangerschapscursus: cursussen die in Gouda gegeven worden, vind je op onze website.
- Bezoek de informatieavond over de bevalling vanuit onze praktijk.
- Praat met je partner over jullie wensen en verwachtingen ten aanzien van de bevalling.
- Lees een boek met informatie over de bevalling. Een aantal titels vind je op onze website.
- Raadpleeg websites en internetfora over zwangerschap en bevalling. Houd er rekening mee dat niet alle informatie op internet betrouwbaar is.
- Lees de folder 'jouw bevalling' van de KNOV, deze krijg je via de praktijk.
- Bekijk eventueel voorbeelden van geboorteplannen op www.cicli.nl (Nederlands).
- Bedenk: buitenlandse/vertaalde informatie kan afwijken van wat in Nederland gebruikelijk is.

Tips bij het schrijven

Een geboorteplan is bedoeld als manier om de bevalling te bespreken met de mensen die je (gaan) begeleiden. Je wensen moeten duidelijk worden en zij moeten het plan in korte tijd kunnen lezen en begrijpen. Daarom:

- Hou het simpel. Een geboorteplan past het liefst op een A4-tje. Vermeld in korte zinnen wat je wensen zijn.
- Beschrijf vooral wat echt belangrijk voor je is. Zet het belangrijkste bovenaan. Zo weet je zeker dat deze dingen direct onder de aandacht komen.
- Blijf positief in je bewoording. Maak een wensenlijst en geen lijst met eisen.

Als je angst hebt voor dingen rondom de bevalling, door verhalen of eigen ervaring, kun je je angsten benoemen door ze bijvoorbeeld op te schrijven voor jezelf. Waar ben je precies bang voor en wat roepen deze angstgevoelens bij je op? Wat heb je hierin nodig?



Wat staat er in een geboorteplan?

De onderstaande lijst geeft een voorbeeld van onderwerpen die je kunt gebruiken bij het schrijven. Belangrijk is echter dat de voor jou belangrijke onderwerpen in het plan komen.

- Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling? Wanneer wil je dat zij er zijn?
- Hoe denk je over stagiaires bij je bevalling, thuis of in het ziekenhuis.
- Waar wil je het liefst bevallen? Thuis of in het ziekenhuis.
- Heb je wensen over de ruimte waar je bevalt en de sfeer? (muziek, licht)
- Welke houdingen wil je gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën, tijdens het persen en bij de geboorte zelf? Bijvoorbeeld: lopen, staan, zitten, op de baarkruk, onder de douche, in bad etc.
- Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën? Bijvoorbeeld: ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, massage, warm water, kruik, medicijnen. Als je kiest voor pijnstilling met medicijnen, welke soort wil je gebruiken, vraag zo nodig informatie hierover bij je verloskundige.
- Hoe denk je over ingrepen wanneer dit nodig mocht zijn.
- Hoe wil je met de baby omgaan als hij/zij net geboren is? Bijvoorbeeld: wil je de baby zelf aanpakken, lichamelijk contact, navelstreng doorknippen, voeding, wil je dat de baby in bad gaat of later nadat het huidsmeer is ingetrokken.
- Wil je foto's/film maken tijdens of vlak na de bevalling? Wie gaat dit doen?
- Heb je speciale wensen die te maken hebben met je religie?
- Hoe wil je met bezoek omgaan direct na de bevalling? (ook belangrijk om hierover na te denken m.b.t. het kraambed)

Geboorteplan bespreken

Bespreek je geboorteplan met je verloskundige. Samen met de verloskundige kun je bepalen of je wensen haalbaar zijn. Misschien zijn er medische of praktische bezwaren. Vaak zijn er dan alternatieven.

Na dit gesprek kun je het geboorteplan aanvullen of aanpassen als dit nodig is. Na afronding zullen de verloskundigen van je team het onderling bespreken, zodat zij op de hoogte zijn van je wensen.

Niets in het plan staat vast. Je kunt zelf op elk moment van gedachten veranderen. Ook kan de bevalling anders lopen dan je had verwacht of gewild. Hierdoor kunnen misschien niet al je wensen meer uitgevoerd worden. De verloskundige kan bijvoorbeeld verwijzen naar de gynaecoloog in het ziekenhuis. Er kunnen ingrepen nodig zijn of je kind kan opgenomen worden op de kinderafdeling. Je kunt in het geboorteplan schrijven wat je in zulke situaties nodig hebt.

Bijvoorbeeld: je wilt in alle gevallen dicht bij je kind blijven, of je wilt dat je partner steeds bij je kan blijven.

Meerdere exemplaren

Maak een aantal kopieën van het geboorteplan. Voor de verloskundige, voor bij je bevallingpapieren en eventueel één extra voor op de verloskamers bij een poliklinische bevalling of een overdracht aan de gynaecoloog.

