

# Geboorteplan



## Wat is een geboorteplan?

Een geboorteplan is een document waarin je je wensen rondom de bevalling vastlegt.

Een geboorteplan is een belangrijk communicatie instrument waarin je zorgverleners kunnen lezen wat jou verwachtingen zijn.

Het is handig dat je geboorteplan wordt bewaard bij de verloskundige kaart van de verloskundige en/of in de medische status van het ziekenhuis.

## Waarom een geboorteplan?

Veel vrouwen (as. ouders) zien het schrijven van een geboorteplan als een belangrijke stap in de voorbereiding op de bevalling. Het is bedoeld om de verloskundigen en andere zorgverleners te laten weten wat je belangrijk vindt. Wat je ideeën en wensen zijn. Hoe je graag wilt dat er met je omgegaan wordt.

Het is tegelijk een manier om met je partner te bespreken wat jullie verwachtingen zijn van de bevalling en van elkaar. Door een geboorteplan blijf je betrokken bij de dingen die tijdens de bevalling gebeuren en de beslissingen die gemaakt worden. Ook op momenten dat je zelf niet goed kunt vertellen wat je wilt.

Het doel is om een geboorteplan te maken wat **eenvoudig en duidelijk** is. Streef er naar om het **maximaal één pagina** groot te maken, er is niet altijd tijd voor iedereen om een langer plan te lezen.

## Beslis zelf.

Het is belangrijk dat je met een goed gevoel terug kunt kijken op de geboorte van je baby. Daarbij hoort ook het mogen meebeslissen in medisch handelen (interventies) tijdens de bevalling.

Natuurlijk kunnen er zich altijd omstandigheden voordoen waarin je niet elke beslissing zelf kunt nemen.

Vertrouw steeds op je zorgverleners. Uiteindelijk gaat het erom dat moeder en baby gezond door de bevalling heen geholpen worden. Blijf dus flexibel ten aanzien van het verloop van je bevalling.

Het is goed om uit te gaan van het natuurlijke verloop van de bevalling, maar houd ook altijd rekening met het onverwachte.

Bedenk dat een geplande thuisbevalling ook wel eens uitmond in een ziekenhuisbevalling maar ook omgekeerd. Neem dat mee in je geboorteplan. Besef dat niets in je plan vaststaat. Ook jij kunt tijdens je bevalling van gedachten veranderen. Dat is geen ramp, maar het is wel belangrijk dat de reden waarom het anders is gegaan voor jou duidelijk is.

Tijdens de coaching lessen van de NVFB-ZwangerFit® cursus wordt uitleg gegeven over de diverse interventies.

## **DE ONDERDELEN VAN EEN GEBORTEPLAN.**

### ***Wie zijn wij.***

Vul hier je naam en die van je partner in en geef eventueel wat informatie over jezelf. (Eerste zwangerschap, eerste bevalling, uitgerekende datum, enz.)

### ***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 sterken bij de komende bevalling. Wat zijn je ervaringen?

### ***De omgeving tijdens uw bevalling.***

Je kunt niet altijd de plaats kiezen waar je gaat bevallen.

Je kunt hier aangeven wat je prettig vindt en hoe er van de omgeving tijdens je bevalling een vertrouwde plek te maken is (denk bijvoorbeeld aan licht, geluid, sfeer, geur en temperatuur).

### ***Houdingen.***

Tijdens je bevalling, zowel de ontsluitingsfase als de persfase, is het meestal mogelijk de houding aan te nemen die je het prettigst vindt. Ook als je bevalling in het ziekenhuis plaatsvindt. Vooraf is het niet altijd goed te bepalen hoe je de weeën het beste zult opvangen. Je kunt hier aangeven of je ervaring hebt met bepaalde houdingen, of wensen daarvoor. Denk aan: lopen, staan, de FitBal, knielen, op handen-en-knieën, zijligging, warm bad en/of douche.

### ***Begeleiding en communicatie.***

Wie wil je tijdens de bevalling om je heen, behalve je partner? Denk aan een zus, moeder, vriendin en/of (indien van toepassing) je andere kinderen.

Wat verwacht je aan begeleiding van de verloskundige zorgverleners (verloskundige, kraamhulp, gynaecoloog)? Het kan voorkomen dat je tijdens de bevalling te maken krijgt met een andere zorgverlener dan degene die je in de zwangerschap begeleid heeft. Ook kun je te maken krijgen met zorgverleners in opleiding, waardoor handelingen soms twee keer gebeuren. Belangrijk is dat je op de hoogte bent van de dingen die gebeuren en dat je weet waarom ze gebeuren.

Is iets niet duidelijk, vraag er dan naar. Een duidelijke communicatie tussen jou, je partner en de zorgverlener(s) is belangrijk.

### ***Heeft uw een zwangerschapskursus gevolgd en zo ja welke?***

Het is sterk aan te raden om een zwangerschapskursus te volgen, zoals NVFB-ZwangerFit<sup>®</sup> cursus, yoga, Samen Bevallen, haptonomie, cursus Bewust Bewegen, Bewust Bevallen etc. Vraag om advies aan uw zorgverlener.

### ***Wensen t.a.v. het omgaan met de pijn van de weeën.***

Door een goede ademhaling, ontspanningstechnieken, vertrouwen en concentratie is de pijn vaak goed te hanteren.

Wat wil je verder graag doen om je pijn te verlichten? Denk aan: massage, warme kruiken/hittepit/hotpack, houdingen, ontspannende muziek, warm bad/douche, maar ook het gebruik van een GeboorteTENS.

Wil je meer uitleg over het gebruik van de GeboorteTENS, maak dan met mij een afspraak. Voor informatie kijk op mijn website [www.diannesissingbabymassage.nl/GeboorteTENS](http://www.diannesissingbabymassage.nl/GeboorteTENS)

De aanwezigheid en coaching door een vertrouwd iemand is erg belangrijk. Sommige vrouwen willen naast hun partner nog een andere bevallingscoach, zoals bijvoorbeeld een Doula. ([www.Doula.nl](http://www.Doula.nl))

Er kunnen momenten zijn dat 'het' niet meer lukt. Ook niet meer met alle tips en trucs. Alleen in het ziekenhuis is pijnbestrijding met medicijnen mogelijk.

De folder; 'Pijnbestrijding tijdens de bevalling' op [nvog](http://nvog.nl) geeft hier goede informatie over, maar ook tijdens de coaching lessen van de NVFB-ZwangerFit® cursus wordt hier aandacht aan geschonken.

Ideeën over het omgaan met pijn kunt uw hier aangeven.

Hoe denk jij over interventies als medicatie? Maar ook het zetten van een 'knip' en continue CTG-bewaking?

### ***Rondom de geboorte/overige aspecten.***

Alle verloskundige zorgverleners zijn getraind om een bevalling zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen.

Zaken die jij hierbij belangrijk vindt kun je hier aangeven. Denk aan: lichamelijk contact, voeden, rooming in, navelstreng doorknippen, zelf aanpakken, lang op je buik houden, je partner de baby ook bloot op de borst geven, de baby niet scheiden van de ouders, wensen rondom de placenta.

Wil je foto's of film hebben van de geboorte zelf of direct daarna?

Om het geboorteplan goed te kunnen invullen, raad ik je aan de boeken "**Veilig Bevalen**" van **Beatrijs Smulders en Mariël Croon**, "**Als bevallen spannend is**" van **Lilian Wirken** of "**Aanpakken voor aanstaande vaders**" van **David Borman** te lezen.

Voor vragen kun je terecht bij je verloskundige/gynaecoloog maar ook bij mij.

Ook is het mogelijk om een consult aan te vragen bij de organisatie **Cicli**.

Cicli helpt bij het schrijven van een geboorteplan en bij het in kaart brengen van eerdere ervaringen die je ideeën over de komende bevalling eventueel beïnvloeden.

Je kunt Cicli bereiken via [m.beentjes@cicli.nl](mailto:m.beentjes@cicli.nl) of kijk op de website: [www.cicli.nl](http://www.cicli.nl)

Cicli heeft een geboorteplan-werkboek gemaakt.

Dit geboorteplan-werkboek is ook tijdens de NVFB-ZwangerFit® cursus aan te schaffen.



**Ik wens je voor straks een heel goede bevalling en een wolk van een baby!**