



Verloskundig  
Samenwerkingsverband  
Anna

In een geboorteplan beschrijf je jouw wensen, angsten en verwachtingen (en die van je partner) rondom de bevalling. Degene die jouw bevalling begeleidt kan hier zoveel mogelijk rekening mee houden. Een geboorteplan is een beknopt document, zodat zorgverleners het snel kunnen lezen. Bespreek het geboorteplan vooraf met je verloskundige of gynaecoloog. Hij/zij kan je verdere uitleg geven en bepalen of je wensen haalbaar zijn. Misschien zijn er medische of praktische bezwaren voor bepaalde wensen. Vaak zijn er dan alternatieven.

Ben je er altijd van bewust dat je een bevalling niet kunt voorspellen. Een geboorteplan is niet bepalend voor hoe jouw bevalling gaat verlopen. Het is een leidraad van je verwachtingen, ideeën en wensen ten aanzien van de bevalling. In geval van nood kan er van dit geboorteplan afgeweken worden. De veiligheid van moeder en kind staan altijd voorop. Het geboorteplan wordt in gescand door je verloskundige of op de poli in het ziekenhuis als je daar onder controle bent in je zwangerschap.

Hieronder staan een aantal voorbeeldvragen die kunnen helpen bij het invullen van je geboorteplan.

#### **Begeleiding en communicatie:**

- Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling? Wanneer wil je dat ze erbij zijn?
- Wat verwacht je van de begeleiding van de verloskundige/gynaecoloog en kraamverzorgende/verpleegkundige?
- Wat vind je een prettige manier van communicatie?

#### **Waar bevallen?**

- Op welke plek wil je het liefst bevallen? Thuis of in het ziekenhuis?
- Heb je wensen over de ruimte waar je bevalt en de sfeer?

#### **Weeën en persen:**

- Welke houdingen wil je gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen? (Bijv.: lopen, baarkruk(houding), douche/bad, skippybal etc.)
- Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën? Bijvoorbeeld ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, medicijnen.
- Als je kiest voor pijnstilling met medicijnen, welke soort wil je gebruiken? Bijvoorbeeld pethidine, remifentanil, epiduraal (ruggenprik).

#### **Ziekenhuis of ingrepen thuis:**

- Hoe denk je over ingrepen, zoals bewaking van de hartslag, inwendig onderzoek, infuus prikken, knippen, kunstverlossing (tang/ vacuüm) en keizersnede. Heb je speciale wensen over deze ingrepen?
- Heb je wensen voor het geval dat een keizersnede nodig is?
- Heb je wensen over het verblijf in het ziekenhuis?
- Heb je wensen voor het geval dat je kind om gezondheidsredenen niet bij je in de buurt kan zijn?

**Baby:**

- Wat zijn de wensen rondom de geboorte van de baby en daarna? (Bijv.: aanpakken van de baby, lichamelijk contact, navelstreng doorknippen, verzorging erna)
- Welke voeding (borst/fles) wil je de baby gaan geven?

**Overige wensen:**

Heb je nog wensen of opmerkingen over je bevalling die hierboven niet zijn genoemd? (Bijv.: wensen rondom de nageboorte en placenta/moederkoek, wensen vanuit traditie of geloof?)

# Geboorteplan



Verloskundig  
Samenwerkingsverband  
**Anna**

Naam:

Geboortedatum:

Hoeveelste kindje?

Locatie bevalling?

Uitgerekende datum?

Weeen en persen

Ziekenhuis

Baby

Overige wensen

--