

## GEBOORTEPLAN

### **Wat is een geboorteplan?**

Het maken van een geboorteplan is niet verplicht. Het maken van een geboorteplan is een vorm van voorbereiding op de bevalling en een manier om de bevalling samen met je partner te bespreken. Een geboorteplan is een document waarin jullie je wensen rondom de bevalling aangeven. Het geboorteplan is ook een communicatiemiddel met jullie zorgverlener. Het plan moet eenvoudig, duidelijk en beknopt zijn. Dingen die vanzelfsprekend zijn hoeven jullie niet in het plan op te nemen. Bespreek het plan met jullie verloskundig zorgverlener rond 34 weken zwangerschap. Het plan wordt bewaard bij de verloskundige kaart van de verloskundige en/of in de medische status van het ziekenhuis.

### **Waarom een geboorteplan?**

Zonder goede voorbereiding gaat een bevalling vaak anders dan men het zich had voorgesteld. Tijdens een bevalling ontbreekt soms de tijd om uitgebreid een situatie te bespreken. Een geboorteplan schrijven kan jullie helpen met de voorbereiding op de bevalling. Samen ontdekken wat jullie belangrijk vinden. Wat jullie ideeën en wensen zijn en hoe jullie graag willen dat er met jullie omgegaan wordt. Schrijf in het plan de dingen die voor jullie belangrijk zijn, maar die afwijken van onze standaard zorg. Het is een manier om elkaar beter te begrijpen. Dit komt de samenwerking tussen jullie en jullie zorgverlener(s) tijdens de bevalling ten goede.

### **Hoe kunnen jullie je voorbereiden op het maken van een geboorteplan?**

Door na te gaan hoe een “normale” bevalling en de periode na de bevalling verloopt. Het volgen van een informatieavond over de bevalling en over het geven van borstvoeding geeft al veel informatie. Daarnaast kunnen jullie je voorbereiden door het volgen van een zwangerschapscursus of door het lezen van boeken over bevallen en de kraamtijd.

### **De onderdelen van een geboorteplan**

#### ***Ervaringen van een vorige bevalling***

Positieve ervaringen kunnen jullie sterken bij de komende bevalling. Als een eerdere bevalling moeilijk is verlopen, kan dit voor jullie een stressfactor zijn voor een volgende bevalling. Wat zijn jullie ervaringen?

#### ***De omgeving tijdens de bevalling***

Jullie kunnen hier aangeven wat jullie prettig vinden en hoe er van de omgeving tijdens de bevalling een vertrouwde plek te maken is (denk bijvoorbeeld aan licht, geluid, sfeer, temperatuur en muziek).

#### ***Houdingen***

Tijdens de bevalling is het meestal mogelijk de houding aan te nemen die je het prettigst vindt. Ook als de bevalling in het ziekenhuis plaatsvindt. Vooraf is het niet altijd goed te bepalen hoe de weeën het beste opgevangen kunnen worden. Jullie kunnen hier aangeven of jullie ervaringen hebben met bepaalde houdingen, of wensen daarvoor.

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

Het kan voorkomen dat jullie tijdens de bevalling te maken krijgen met een andere zorgverlener dan degene die jullie in de zwangerschap begeleidt heeft. Ook kunnen jullie te maken krijgen met zorgverleners in opleiding, waardoor handelingen soms twee keer gebeuren. Belangrijk is dat jullie op de hoogte zijn van de dingen die gebeuren en dat jullie weten waarom ze gebeuren. Is iets niet duidelijk, vraag er dan gerust naar. We vinden een duidelijke communicatie tussen jullie en de zorgverlener(s) belangrijk.

Wie zijn er mogelijk bij de bevalling aanwezig en wat verwachten jullie aan begeleiding van de verloskundige zorgverleners? Wat zou jullie kunnen helpen in de communicatie met de verloskundige, bijvoorbeeld de manier van communicatie en bejegening.

Mag/mogen er naast jullie verloskundige zorgverlener(s) ook zorgverleners in opleiding aanwezig zijn?

***Hebben jullie een zwangerschaps cursus gevolgd en zo ja welke?***

Wij raden het aan om een zwangerschaps cursus of voorlichtingsavond over bevallen en/of borstvoeding te volgen. Vraag om advies aan jullie zorgverlener.

***Wensen tav het omgaan met de pijn van de weeën.***

Ideeën over het omgaan met pijn kunnen jullie hier aangeven.

Door een goede ademhaling, ontspanningstechnieken, vertrouwen en concentratie is de pijn vaak goed te hanteren. De aanwezigheid van en coaching door een vertrouwd iemand is erg belangrijk. Sommige vrouwen willen naast hun partner nog een andere bevallingscoach, zoals bijvoorbeeld hun moeder, zus een vriendin of een doula. Zie [www.doula.nl](http://www.doula.nl).

Een prettige houding, massage, warmte (denk aan kruiken, douche of bad) kunnen helpen. Zie hiervoor de brochure: jouw bevalling

(<http://www.verloskundigenwestfriesland.nl/folderjouwbevalling.pdf>).

Wanneer het omgaan met de pijn onverhoopt niet meer lukt, is in het ziekenhuis pijnbehandeling met medicijnen mogelijk. De brochure hoe ga je om met pijn

(<http://www.verloskundigenwestfriesland.nl/folderpijnbevalling.pdf>) geeft hier goede informatie over.

***Rondom de geboorte/overige aspecten***

Alle verloskundige zorgverleners zijn getraind om een bevalling zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen. Zaken die jullie hierbij belangrijk vinden kunnen jullie hier aangeven. Denk aan: wie knipt de navelstreng door, wensen rondom de placenta, foto's maken en dergelijke. Specifieke wensen t.a.v. de voeding van de baby.

Indien jullie borstvoeding willen geven, proberen we de baby altijd binnen 1 uur aan de borst te laten drinken (dat hoeft dus niet te worden opgenomen in het geboorteplan).