

UITLEG

Wat is een geboorteplan?

Een geboorteplan is een document waarin u uw wensen rondom de bevalling aangeeft.

Een geboorteplan is een communicatiemiddel met uw hulpverlener.

Het plan moet **eenvoudig, duidelijk** en **beknopt** zijn.

Het plan wordt bewaard in uw elektronisch dossier.

Waarom een geboorteplan?

Regelmatig gaat een bevalling anders dan men had voorspeld. Tijdens een bevalling ontbreekt soms de tijd om uitgebreid een situatie te bespreken. Een geboorteplan schrijven kan u helpen met de voorbereiding op de bevalling. Zelf ontdekken wat u belangrijk vindt, wat uw ideeën en wensen zijn en hoe u graag wilt dat er met u om gegaan wordt. Het is voor u en uw zorgverleners een manier om elkaar beter te begrijpen, dit komt de samenwerking tijdens de bevalling ten goede.

De onderdelen van het geboorteplan:

1. Algemeen

2. Ervaringen van een vorige bevalling: een moeilijk verlopen bevalling in het verleden kan een stressfactor zijn bij de komende bevalling. Positieve ervaring kunnen u vertrouwen geven. Vul hier de ervaringen in die u relevant vindt of die je graag wilt vertellen.

3. De omgeving tijdens uw bevalling: u kunt niet altijd de plaats kiezen waar u gaat bevallen. Geef hier aan welke omgeving u prettig vindt en hoe we een prettige sfeer voor u kunnen creëren. Denk aan licht, geluid rustgevende elementen ook in het ziekenhuis is veel mogelijk.

4. Begeleiding en communicatie: het kan voorkomen dat u tijdens de bevalling te maken krijgt met een andere zorgverlener dan degene die u in de zwangerschap begeleid heeft. Ook kunt u te maken krijgen met zorgverleners in opleiding. Belangrijk is dat u op de hoogte bent van de dingen die gaan gebeuren en dat u weet waarom ze gebeuren. Is iets niet duidelijk vraag er dan gerust naar. We vinden een duidelijke communicatie tussen u, uw partner en de zorgverlener(s) belangrijk. Wie zijn er mogelijk bij uw bevalling aanwezig?

Wat verwacht u van onze begeleiding?

5. 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. Vooraf is het niet altijd goed te bepalen hoe u de weeën het beste zult opvangen. U kunt hier aangeven of u ervaring heeft met bepaalde houdingen of wensen daarvoor.

6. Omgaan met pijn: door een goede ademhaling, ontspanningstechnieken, vertrouwen en concentratie is de pijn vaak goed te hanteren. De aanwezigheid en coaching door een vertrouwd persoon is erg belangrijk. Ons team kan hierin ook een grote rol spelen. Ook een prettige houding, massages, warmte (denk aan kruiken en douche) kunnen helpen.

Er kan echter een moment komen dat dit niet meer voldoende is. Bij ons zijn verschillende vormen van pijnbestrijding mogelijk. *De folder over pijnbestrijding* krijgt u tijdens het verpleegkundig spreekuur.

Ideeën over het omgaan met pijn kunt u hier aangeven.

7. Rondom de geboorte: hoe wilt u met de baby omgaan als hij/zij net geboren is: lichamelijk contact, borstvoeding geven enz.

Wie knipt de navelstreng door?

8. Overige wensen: noteer hier de dingen waarvan u vindt dat wij ze zeker moeten weten.

Het geboorteplan wordt met je doorgesproken op het spreekuur.

Geboorteplan

1. Algemeen

Geboorteplan van:	Jouw geb.datum :
Dit is mijn zwangerschap en mijn ^e kind	

2. Ervaringen van een vorige bevalling:

--

3. De omgeving tijdens uw bevalling:

--

4. Begeleiding en communicatie:

--

5. Houdingen:

--

6. Omgaan met pijn

--

7. Rondom de geboorte

--

8. Overige wensen

--