

Geboorteplan

Dit is het geboorteplan van

Ik wil liefst hier bevallen* **

thuis

het ziekenhuis, locatie

of op een andere plek, namelijk

**zet cijfers voor de opties, begin met 1 om aan te geven wat op de eerste plaats komt wbt voorkeur*

Ik heb deze wensen aan de ruimte waarin ik ga bevallen **

Graag heb ik deze muziek, geuren en/of andere wensen tijdens de bevalling **

Deze mensen mogen aanwezig zijn tijdens de bevalling **

Deze persoon maakt de foto 's en/of film (indien gewenst) **

Ik wil dat het medisch personeel mij informeert over de handelingen rond de bevalling

Ik wil betrokken worden tijdens de bevalling

De volgende persoon moet beslissingen nemen als ik daar niet toe in staat ben **

Ik wil de volgende houdingen gebruiken voor het opvangen van de weeën **

Ik wil gebruik kunnen maken van bad/douche om de weeën op te vangen

Ik wil graag

geen pijnbestrijding

wel pijnbestrijding, namelijk **

Dit zijn de wensen rond specifieke ingrepen en/of eventuele keizersnede **

Na de bevalling wil ik zelf mijn baby opvangen

Ik wil dat de volgende persoon de navelstreng doorknipt

Het doorknippen na minuten uitkloppen **

Ik wil niet dat de navelstreng wordt doorgeknipt **

Ik wil de baby meteen aan de borst, ik wil namelijk borstvoeding geven

Ik wil borstvoeding geven, maar wil de baby niet meteen aan de borst, maar wel op mijn lichaam

Als na de bevalling de baby niet bij mij kan liggen (wegens medische reden), dan graag bij de volgende persoon

Ik wil de placenta bewaren **

Indien de baby in het ziekenhuis moet blijven, wil ik graag "kangoeroeën" **

Mijn overige wensen als de baby in het ziekenhuis moet blijven, zijn **

Verder zijn dit mijn wensen die nog niet besproken zijn

Er mag alleen afgeweken worden van het geboortepan wanneer*

**Ik wil dat de volgorde van voorkeur wordt aangehouden zoals aangegeven*

**** uitleg over deze punten kun je hieronder vinden, bij Uitleg geboortepan.**

3/6 Gemaakt door Yoana © /juni 2018

Disclaimer

De informatie op dit geboortepan is met zorgvuldigheid samengesteld. Yoana wijst alle aansprakelijkheid voor onjuistheden, onvolkomenheden en de gevolgen hiervan af. Aan dit plan kunnen geen rechten worden ontleend. Door dit plan te gebruiken, verklaar je je akkoord met de toepasselijkheid van deze disclaimer.

Uitleg geboorteplan

Deze uitleg is gemaakt om je te helpen met een weg te vinden om een geboorteplan te maken en is zeker geen vervanging van een professional. Alles in het hele geboorteplan gaat natuurlijk als eerste om de gezondheid van je baby en die van jou. Dat moet voorop staan! Het kan een teleurstelling zijn als er niet voldaan kan worden aan het plan, maar als dit beter is voor moeder en kind, is dat het meest belangrijk. Laat je daarom ten alle tijden goed informeren door de verloskundige, gynaecoloog en/of kinderarts. Zij hebben ervoor geleerd en veel ervaring en jij hebt je moederinstinct. Blijf daarom in gesprek, mocht het toch afwijken van het geboorteplan. Het geboorteplan is een ideaalbeeld van jouw bevalling, maar kan dus anders lopen.

Daarom heb ik bij "Ik wil het liefst hier bevallen" erbij gezet dat je het cijfers kunt geven, indien van toepassing. Op deze manier kun je aangeven in welke volgorde de locatie wenselijk is. Je kan bijvoorbeeld graag thuis willen bevallen, maar met een spoedkeizersnede in het ziekenhuis bevallen. Geef verder in het geboorteplan ook eventueel meerdere opties, waarbij je aangeeft wat je het liefste hebt, maar ook als dit niet kan, je anders graag zou willen.

"Ik heb deze wensen aan de ruimte waarin ik ga bevallen", hierbij kun je denken aan het lichtgebruik (lampen), sfeer, rust, kaarsen en of er een raam open moet kunnen, maar ook als je wilt bevallen in bad of in een tijdelijk bad in de woonkamer.

"Deze mensen mogen aanwezig zijn tijdens de bevalling", wil je je partner, 1 of meer familieleden en/of vrienden erbij hebben of bijvoorbeeld misschien een doula.

"Deze persoon maakt de foto's en/of film (indien gewenst)", je zult er rekening mee moeten houden dat bijvoorbeeld de verloskundige, gynaecoloog en/of kinderarts druk bezig zijn met andere dingen, maar als je wilt dat er foto's en/of film gemaakt wordt, wie kan/wil dit voor je doen? Een verpleegster zou dit bijvoorbeeld ook kunnen doen, mocht deze aanwezig zijn. Anders partner, familie of vriend(in).

"De volgende persoon moet beslissingen nemen als ik daar niet toe in staat ben", je zal er rekening mee moeten houden dat je door omstandigheden misschien niet in staat bent om te praten en/of beslissingen kunt maken. Overleg met degene die je bij de bevalling wilt hebben, wat je graag dan zou willen, zodat deze dan kan beslissen.

"Ik wil de volgende houdingen gebruiken voor het opvangen van de weeën", er zijn meerdere houdingen die je kan aannemen zowel voor het opvangen van de weeën als de bevalling zelf. Bijvoorbeeld, liggend op bed, op je rug, op je zij, zittend op bed, de hurkzit, de baarkruk, de baarschelp, de bevallingsbal, bevallen in bad en op handen en voeten.

"Ik wil graag wel pijnbestrijding, namelijk", dat ligt aan waar je gaat bevallen. Bij een thuisbevalling ben je beperkt w.b.t. pijnbestrijding. Je hebt natuurlijke pijnbestrijding, denk aan goede begeleiding, ademhalingsoefeningen, massage, verschillende houdingen en/of bad/douche. Maar ook alternatieve vormen van pijnbestrijding zoals TENS (Transcutane Elektrische Neuro Simulatie), hypnose, acupunctuur, acupressuur, fytotherapie, aromatherapie en waterinjecties. De pijnbestrijding in het ziekenhuis bestaat uit o.a. ruggenprik, pethidine, remifentanil en lachgas.

"Dit zijn de wensen rond specifieke ingrepen en/of eventuele keizersnede", waarbij de term keizersnede wel duidelijk moet zijn. Deze kan ook spoed worden indien medisch noodzakelijk voor moeder en/of kind. Bij de andere specifieke ingrepen kun je denken aan, hartslagbewaking, infuus en/of knippen (episiotomie). Knippen wordt in de meeste gevallen alleen gedaan als het noodzakelijk is, maar ook hierbij kun je je voorkeur aangeven. Knippen wordt gedaan om de bevalling sneller te laten verlopen/ te verspoedigen.

"Het doorknippen na minuten uitkloppen", de navelstreng zit vast aan de placenta, die weer wordt gevoed door jou. Zodra de baby uit jouw buik is, zal deze zelf moeten gaan ademen, i.p.v. via de navelstreng, zoals de baby eerst deed. Hierdoor wordt de navelstreng overbodig, maar ook de placenta, die later uit de baarmoeder komt. Maar voordat deze overbodig worden, voert er na de bevalling nog bloed, voedingsstoffen en zuurstof van de placenta naar de baby. In principe wordt er tegenwoordig meestal wel enkele minuten gewacht met het doorknippen van de navelstreng, vanwege deze extra's. Medische noodzaak uitgezonderd natuurlijk. Maar je kan zelf ook aangeven hoe lang je dit wilt.

"Ik wil niet dat de navelstreng wordt doorgeknipt", hangt vaak samen met "ik wil de placenta bewaren", maar beide kunnen ook apart gezien worden. Bij een lotusbevalling wordt de navelstreng niet doorgeknipt en blijft de placenta hieraan verbonden. Hierbij is er een methode om alles goed te bewaren tot de navelstreng vanzelf loslaat. Verder kan de placenta voor meerdere redenen worden bewaard waaronder het opeten hiervan, maar ook planten van de placenta (met een boom/struik erop), een afdruk van maken of verwerken in een sierraad.

"Indien de baby in het ziekenhuis moet blijven, wil ik graag "kangoeroeën" ", het kan natuurlijk zijn dat je baby te vroeg geboren wordt en/of medische complicaties heeft, waardoor de baby een tijdje in het ziekenhuis moet blijven. Gezien huid op huid contact voor een baby erg belangrijk is, kun je kiezen om zoveel mogelijk te "kangoeroën". Wat inhoudt dat je de baby, met alleen een luier op jouw blote huid legt.

"Mijn overige wensen als de baby in het ziekenhuis moet blijven, zijn", een van de voornaamste en meest logische wens is dat de kinderarts die je baby behandelt je informeert over het "hoe" en "waarom". Verder zou je betrokken kunnen worden in het beleid en behandeling van de baby, die wordt bepaalt door de kinderarts. Maar ook andere wensen zoals dat de baby afgekolfd borstvoeding krijgt, de baby zoveel mogelijk zelf aan de borst kunnen leggen (voor zover medisch verantwoord) en eventueel zelf zoveel mogelijk zorg aan je baby geven.

Mocht je verder nog vragen hebben, kun je het beste contact opnemen met de verloskundige, gynaecoloog en/of kinderarts. Zij kunnen bij twijfel het beste beoordelen wat goede keuzes zijn in jouw geval.

Succes met je bevalling en hopelijk gaat het volgens plan!

6/6 Gemaakt door Yoana © /juni 2018

Disclaimer

De informatie op dit geboortepan is met zorgvuldigheid samengesteld. Yoana wijst alle aansprakelijkheid voor onjuistheden, onvolkomenheden en de gevolgen hiervan af. Aan dit plan kunnen geen rechten worden ontleend. Door dit plan te gebruiken, verklaar je je akkoord met de toepasselijkheid van deze disclaimer.