



Jouw persoonlijke geboorteplan

Een geboorteplan gaat over persoonlijke wensen rondom de bevalling. In het plan leg je vast wat jij belangrijk vindt in de aanloop naar de bevalling, de bevalling zelf en de tijd erna. En dat kan van alles zijn!

Wat maakt een geboorteplan zo handig?

Voor een goede bevalling is het belangrijk dat jij je op je gemak voelt, de touwtjes los kunt laten en vertrouwen vindt in jezelf en de mensen om je heen. Met je geboorteplan vertel je ons hoe wij hiervoor kunnen zorgen. Denk aan een bepaalde sfeer waarin je je op je gemak voelt en aan je wensen hoe we met elkaar omgaan en dingen bespreken. Vertel ons je valkuilen en je talenten in het omgaan met pijn en waarop we extra moeten letten om jou in je kracht te houden. Geef ook aan wie je er wel en niet bij wilt hebben en hoe het zit met eventuele oppas voor de andere kinderen, noem maar op. Kortom: jouw persoonlijke wensen en adviezen zijn vooraf al gezien en gehoord door ons, door de kraamverzorgende en, als dit aan de orde is, door andere zorgverleners, zoals een gynaecoloog of verpleegkundige.

Tot het laatste moment flexibel

Na ongeveer 34 weken nemen we het geboorteplan met je door om je verwachtingen te bespreken. Zo krijg je een realistisch beeld van de bevalling, voor zover mogelijk, en weet iedereen wat essentieel voor je is, mocht het anders lopen. Het plan blijft altijd flexibel: wil je iets veranderen of aanvullen, dan kan dat tot het laatste moment.

Je zult zien dat heel veel van je wensen voor ons heel vanzelfsprekend zijn. En als er medische of praktische bezwaren zijn, is er nog voldoende tijd om naar alternatieven te kijken. Ook als er ingrepen nodig zijn of je kindje moet worden opgenomen op de kinderafdeling, kun je aangeven wat je in dergelijke situaties belangrijk vindt. Weet je nu al dat je om medische redenen in het ziekenhuis gaat bevallen? Bespreek je plan dan met je gynaecoloog.

Wie wil je in je plan betrekken?

Je begrijpt nu wat de gedachte achter het geboorteplan is: je kunt alles inzetten wat kan helpen zodat jij straks met vertrouwen en (veer)kracht het 'moment suprême' in gaat. Bovendien is het vaak fijn om je op deze manier al voor te bereiden op de bevalling. Betrek je partner daarom bij dit geboorteplan. Hij of zij zal z'n best doen om je rots in de branding te zijn, maar mogelijk heeft je partner ook dingen waar hij tegenop ziet of zich onzeker over voelt. Samen ideeën verzinnen, wederzijdse wensen uitspreken: het geboorteplan draagt er toe bij dat de zwangerschap en de bevalling, behalve van jou, ook iets van jullie samen wordt.

Ga je zonder partner de bevalling in, bedenk dan of je iemand die dicht bij je staat graag naast je wilt hebben bij de bevalling. Bespreek met hem of haar wat je verwachtingen zijn van zijn of haar aanwezigheid.

Er is meer mogelijk dan je denkt

In de Bevalbieb vind je titels van interessante bevalboeken en links naar websites met verschillende voorbeelden van geboorteplannen. Er is namelijk veel meer mogelijk dan je misschien zelf verwacht. Om je alvast op gang te helpen, vind je hier wat punten die we vaak terug zien in geboorteplannen. Hoe dan ook: maak er vooral **jouw/jullie** verhaal van!

Mijn geboorteplan

Wie wil ik bij de bevalling hebben:

Mezelf natuurlijk. Mijn partner en/of iemand die dicht bij mij staat. De verloskundige en eventuele andere professionele zorgverleners. En in deze rol zie ik hem of haar:

Wat moeten ze doen (of juist laten):

Hoe kan de begeleiding een positieve invloed op je uitoefenen. Als je aan begeleiding door deze mensen denkt, wat vind je dan prettig? Ben je het liefst een beetje in jezelf of werkt support van anderen beter? En wat moeten ze dan vooral wel of niet doen?

Hier wil ik bevallen:

Wil je thuis of in het ziekenhuis bevallen? Wat helpt jou om de sfeer optimaal te laten zijn? Geen muziek of juist wel en wat dan? Spullen of foto's van dierbare mensen of momenten in de buurt?

Zo ga ik om met weeën, pijn en intense situaties:

Weeën zijn niet te vergelijken met het breken van een arm of het trekken van een kies. Maar misschien heb je al eerder een pijnlijke ervaring opgedaan en weet je wat je in zo'n situatie goed kan (bijvoorbeeld rustig blijven en het eindresultaat voor ogen houden) of waar je moeite mee hebt (schouders ontspannen, positief blijven). Ontsluitings- en persweeën vang je vaak niet continu in dezelfde houding op. Maar mogelijk heb je zelf ideeën van baringshoudingen die bij jou passen (staand, zittend, in bad of onder de douche).

Zo denk ik over medische ingrepen:

Ook medische ingrepen zijn niet altijd vooraf bekend, maar je kunt er al wel over nadenken wat je belangrijk vindt, mocht het er van komen. Wat vind je belangrijk te weten en waarin zou je willen meedenken? Wat verwacht je van je partner in deze situatie?

Dit zijn onze eerste uren:

We herkennen en begrijpen het als je er niet helemaal 'bij' bent als je kindje net geboren is. Het is ook zo ingrijpend! Daarom is het ook goed om op te schrijven hoe jullie 'ideale' eerste kennismaking met je kindje is. Denk aan huid-op-huid contact het doorknippen van de navelstreng, de verzorging, de eerste (borst)voeding, de rol van je partner, je andere kinderen en andere aanwezigen.

Spread the news:

Foto's maken, filmen, de eerste app'jes en telefoontjes als je kind geboren is, wanneer mag de visite komen en wie mogen dat zijn, beschuitjes, muisjes, wat mogen anderen wel of niet doen ten aanzien van het verspreiden van het nieuws. Want je weet hoe snel social media is...

Zoals gezegd, dit is een leidraad voor een geboorteplan. Lees, bekijk, schrijf, vraag, streep door, vul aan, stel je voor, kijk naar je wensen, maak duidelijk... Jouw persoonlijk geboorteplan: je hebt het in je!

En dit vind ik ook belangrijk:



Dochter&Zn
verloskundepraktijk