

# Mijn geboorteplan



In dit geboortepan beschrijf je je wensen rondom je bevalling. Het is een manier om helder te krijgen wat je belangrijk vindt. Het plan is bedoeld voor jezelf, je partner en je zorgverlener. Degene die je bevalling begeleidt probeert zoveel mogelijk rekening te houden met je wensen.

Mijn coördinerende zorgverlener is:

Mijn coördinerende zorgverlener kan ik bereiken:

- via de assistente: 073-5210764
- via mail: [info@belle-vie.nl](mailto:info@belle-vie.nl)
- bij dringende vragen via de dienstdoende: 06-53548631

## “Ik heb echt geen idee...”

Sommige vrouwen en partners hebben nog geen idee over hun bevalling. Anderen hebben, vaak op basis van een eerdere ervaring, specifieke wensen. Bijvoorbeeld wensen voor de sfeer, de omstandigheden en de manier waarop ze willen bevallen. In dit geboortepan komen verschillende onderwerpen aan bod.

## Geboortepan

Het is fijn als je het geboortepan steeds meeneemt als je op controle komt. Je kunt hier namelijk al je vragen in schrijven die je tijdens de afspraak wil stellen. Heb je met jouw verloskundige of gynaecoloog specifieke afspraken gemaakt? Noteer deze dan ook in het geboortepan. Zo kunnen we samen het overzicht houden.



**Belle Vie**  
Rodenborchweg 4  
5241 VM Rosmalen

tel. 073 - 52 107 64  
[info@belle-vie.nl](mailto:info@belle-vie.nl)  
[belle-vie.nl](http://belle-vie.nl)

Judith Bekkers - Leijten  
Esther Rasenberg  
Loes Reijbroek - Beem  
Esther Zeeuwe - Van Rosmalen



Niets is zo onvoorspelbaar als een bevalling. Dus heeft zo'n geboortepan dan wel zin? Jazeker! Als je bevalling anders loopt dan verwacht dan zal degene die je bevalling begeleidt keuzes moeten maken. Heb je wensen voor de bevalling? Dan kun je deze met je coördinerend zorgverlener bespreken. Het is net zo belangrijk als je medische voorgeschiedenis.

## Bevalling

### Locatie:

Op welke plek wil je het liefst bevallen?:

### Ondersteuning

Zijn er, naast jou en je partner, nog meer personen aanwezig tijdens de bevalling?:

Tijdens de bevalling zul je ondersteund en begeleid worden door medische professionals. Bij een ongecompliceerde bevalling zal dit de verloskundige en de kraamverzorgster zijn.

Wij zijn een opleidingspraktijk, daarom kunnen er ook stagiaires aanwezig zijn. Mocht je hier bezwaar tegen hebben, dan kun je dat aangeven.

Bij een medische bevalling is er een klinisch verloskundige en/of (assistent)gynaecoloog en een verpleegkundige aanwezig.

### Houding

Bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen kun je verschillende houdingen aannemen. Je verloskundige zal je hierbij adviseren en begeleiden. Voor meer informatie klik [hier](#).

**Welke houdingen heeft je voorkeur tijdens het opvangen van de weeën?**

### Omgaan met de pijn

De geboorte van je/jullie kind is een van de mooiste momenten van je leven. Maar een bevalling is ook pijnlijk. Daarom is het belangrijk dat jij je zo goed mogelijk op de pijn voorbereidt.

Je kunt tijdens de bevalling bijvoorbeeld verschillende houdingen proberen, warme kruik gebruiken, douchen, in bad gaan, ademhalingsoefeningen doen, naar muziek luisteren, TENS gebruiken. Klik [hier](#) voor meer informatie. Ook is er een mogelijkheid tot medicatie voor de pijn.

# Bevalling

ik start mijn bevalling zo natuurlijk mogelijk. Ontspannen omgeving, ademhalingsoefeningen en warmte helpen mij hierbij.

- Ik heb/huur een TENS
- Ik wil alleen medicijnen als ik erom vraag
- Ik wil medicijnen vanaf het begin van de bevalling

Indien ik kies voor medicijnen gaat mijn voorkeur uit naar:

- Ruggenprik (epidurale analgesie)
- Remifentanyl (een pompje met een morfineachtige stof)

## Fotografie

Veel aankomende ouders vinden het fijn om foto's te hebben van de geboorte van hun kind of om dit te filmen. Je kunt zelf bepalen wanneer je foto's wilt (laten) maken. Belangrijk is wel dat de zorgverleners die je helpt met de bevalling hiervoor toestemming hebben gegeven.

- Ik wil geen foto's/film van de bevalling
- Ik wil alleen foto's/film na de geboorte
- Ik wil foto's/film tijdens de gehele bevalling

## Bij en vlak na de geboorte

Als ons kind wordt geboren, wil ik graag:

- Zelf ons kind aanpakken
- Mijn partner wil graag ons kind aanpakken
- Hem/haar bloot op mijn buik (huid-op-huid contact)
- Mijn partner ons kind in zijn of haar armen houdt
- Dat \_\_\_\_\_ de navelstreng doorknipt
- Mijn kind binnen het eerste uur na de bevalling borstvoeding geven
- Mijn kind zoveel mogelijk zelf, samen met \_\_\_\_\_ verzorgen (voeden, aankleden)
- De placenta zien
- De placenta bewaren

## Voeding

Graag wil ik mijn kind:

- Borstvoeding geven
- Flesvoeding geven

## Overige wensen en / of vragen: