



Mijn geboortezorgplan

Dit geboortezorgplan is van:

Mijn partner is:

Mijn hoofdbehandelaar is:

Mijn coördinerende zorgverlener is:

Mijn coördinerende zorgverlener kan ik bereiken via het contactformulier op de website (www.belle-vie.nl) of info@belle-vie.nl ten name van je CoZo.

In dit geboortezorgplan beschrijf je je wensen rondom je zwangerschap, bevalling en kraambed. 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 jouw zwangerschap, bevalling en kraambed begeleidt probeert zoveel mogelijk rekening te houden met jullie wensen.

“Ik heb echt geen idee....”

Sommige vrouwen en partners hebben nog geen idee over hun zwangerschap, bevalling en kraambed. 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 geboortezorgplan komen verschillende onderwerpen aan bod.

Handig overzicht

Bij dit geboortezorgplan vind je een overzicht wanneer je controles zijn en wat er tijdens de controles gebeurt. Het kan zijn dat niet elke afspraak precies verloopt zoals aangegeven, dit hangt ervan af hoe je zwangerschap verloopt.

Geboortezorgplan altijd mee

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

De samenwerkende verloskundigen, gynaecologen, verpleegkundigen en kraamverzorgenden van @verlosdenbosch wensen jullie een hele fijne zwangerschap toe!

**Belle
Vie** Geboortezorg
& welzijn

Jeroen BOSCH  ZIEKENHUIS

**Coöperatie
Verloskundigen**
's-Hertogenbosch e.o.

Deze informatie is met zorg samengesteld. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

Fase: Zwangerschap

Wat is voor jullie belangrijk?

Bij alle onderwerpen in het geboortezorgplan mag je opschrijven wat jullie wensen zijn. Dit geldt ook al voor de zwangerschapsperiode. We weten niet of alles mogelijk is wat je vraagt. Soms is het bijvoorbeeld niet veilig voor jou of je kind. Hoe dan ook is het voor ons belangrijk om te weten wat jouw wensen en verwachtingen zijn. Dan kunnen we jou/jullie, je kind en het gezin de beste zorg geven.

Wensen

Je zwangerschap staat in onze zorg centraal. Daarom is het belangrijk om op de hoogte te zijn van jullie wensen en verwachting t.a.v. de zwangerschap en onze begeleiding. Ik/wij vind(en) het fijn als:

.....

.....

.....

.....

.....

Contact met de zorgverlener

Wij horen graag van jullie wat je prettig vindt in het contact met de zorgverlener tijdens de zwangerschap. Waarschijnlijk hebben jullie het meeste verteld tijdens de intake. Maar mochten er nog wensen zijn die jullie niet besproken hebben, dan kun je deze hieronder opschrijven.

Ik/wij vind(en) het fijn als:

.....

.....

.....

CoZo gesprek:

Rond 27 weken zwangerschap heb je een controle afspraak bij jou CoZo. Samen met haar kun je de zwangerschap en de zorg tot op heden evalueren. Hieronder vind je ruimte om de punten die jullie willen bespreken tijdens het CoZo gesprek te noteren.

Mijn/onze te bespreken punten tijdens het CoZo gesprek:

.....

.....

.....

.....

.....

Fase: Bevalling

Niets is zo onvoorspelbaar als een bevalling. Dus heeft zo'n geboortezorgplan dan wel zin? Jazeker! Als je bevalling anders loopt dan verwacht dan zal degene die je bevalling begeleidt keuzes moeten maken. Een geboortezorgplan helpt daarbij omdat jullie van tevoren hebben nagedacht over keuzes bij verschillende scenario's. Iedereen om jullie heen weet wat voor jullie belangrijk is. Hebben jullie wensen voor de bevalling? Dan kunnen jullie deze met jullie coördinerend zorgverlener bespreken. Vervolgens wordt je geboortezorgplan onderdeel van je medisch dossier. Het is net zo belangrijk als je medische voorgeschiedenis.

Locatie:

Op welke plek wil je het liefst bevallen:

- Thuis
- Poliklinisch in het ziekenhuis

Ondersteuning

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

.....

.....

Tijdens de bevalling zal 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 altijd aangeven.

Bij een medische bevalling is er een klinisch verloskundige en/of (assistent)gynaecoloog en een verpleegkundige aanwezig. Ook zij kunnen werken met leerlingen en/of stagiaires.

Heb je hier bezwaren tegen?

- Nee
- Ja

Communicatie

Tijdens de bevalling zullen wij jullie uitleg geven over het verloop van de bevalling, coachen en adviezen geven over het opvangen van de weeën. Alle handelingen zullen we van tevoren met jou en je partner bespreken en uitleggen waarom we die handelingen doen.

Welke wensen hebben jullie ten aanzien van de communicatie tijdens de bevalling?

.....

.....

.....

Houding

Bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen kun je verschillende houdingen aannemen. Er zijn houdingen waarin de (pers)weeën beter op te vangen zijn. Deze zijn voor iedereen verschillend, dus kun je er het beste een aantal uitproberen. Ook kun je hierbij hulpmiddelen gebruiken om de bevalling prettiger/snellet te laten verlopen, denk aan een skippybal, baarkruk of een bad bevalling. Je verloskundige zal je hierbij adviseren en begeleiden (zie ook de KNOV-folder over houdingen op onze website).

Welke houdingen hebben 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, enzovoorts. Ook is er een mogelijkheid tot medicatie voor de pijn.

- Ik heb/huur een TENS
- In principe wil ik geen medicijnen tegen de pijn
- 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 jullie helpen 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 van de gehele bevalling en na de geboorte

Vlak na de geboorte

Als mijn kind net geboren is, wil ik graag:

- Hem/haar bloot op mijn buik (huid-op-huid contact)
- 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 etc.)
- De placenta zien
- De placenta bewaren

Voeding

Graag wil ik mijn kind:

- Borstvoeding geven
- Flesvoeding geven

Overige wensen:

.....

.....

.....

.....

Fase: Kraamtijd

De eerste kennismaking met jullie kind is een bijzonder moment. Dit willen we natuurlijk laten verlopen zoals jullie dat wensen. Omdat het een intiem moment is, laten we jullie zoveel mogelijk van dit moment genieten samen met jullie kind en jullie gezin. Hebben jullie nog speciale wensen voor dit moment? Je mag alles opschrijven waar je aan denkt, samen bespreken we wat mogelijk is.

Borstvoeding/flesvoeding

Eerder in het geboortezorgplan heb je aangegeven borstvoeding/flesvoeding te willen geven. Zijn er dingen die je belangrijk vindt om aan ons door te geven of om rekening mee te houden?

Ik ga mijn kind voeding geven. Ik vind het belangrijk dat:

.....

.....

.....

Naar huis / kraamzorg

Thuis krijgen jullie hulp van de kraamzorg. De kraamverzorgende leert jou en je partner de baby te verzorgen. Ook controleert zij je herstel en de ontwikkeling van jullie baby. De kraamtijd is een intensieve tijd waarbij het belangrijk is om van tevoren aan te geven wat jullie verwachtingen zijn.

Dit vind(en) ik/wij belangrijk:

.....

.....

.....

.....

Controle 6 weken na de bevalling

Bij deze controle staan we stil bij hoe de zwangerschap, bevalling en de kraamweek zijn verlopen. Bespreken we eventuele lichamelijke klachten, hoe je in je vel zit, hoe je kindje groeit en hoe je de nieuwe (gezins)situatie vindt. Daarnaast bespreken je wensen en mogelijkheden van anticonceptie en staan we stil bij hoe jullie onze zorg hebben ervaren.

7-12 weken 1e trimester (0 -12 weken)

In een kennismakingsgesprek bespreken we de volgende onderwerpen:

- Algemene gegevens
- Medische-, familie - en (indien van toepassing) verloskundige voorgeschiedenis
- Voeding en leefstijl
- Kraamzorg
- Informatie over erkenning van de baby
- Zwangerschapscursus
- Uitleg geboortezorgplan, coördinerend zorgverlener en MDO
- Onderzoeken op mogelijk aangeboren afwijkingen (Prenatale screening)

Je krijgt in deze periode de volgende onderzoeken:

- Bloeddruk
- Gewicht
- Bloedonderzoek
- Urine onderzoek
- Echo vitaliteit en echo termijn

Wat kunt je regelen in het eerste trimester?

- Kraamzorg
- Zwangerschap melden bij zorgverzekeraar
- Bloed laten prikken
- Vroege prenatale screening laten bepalen

14-24 weken 2e trimester (12-24 weken)

Elke 4 weken controle:

- Bloeddruk
- Gewicht
- Uitwendig zwangere onderzoek
- Hartje luisteren baby
- Voorlichting over de 20-weeken echo

Je krijgt in dit trimester informatie over volgende onderwerpen: kinkhoestvaccinatie, bewegingen van de baby, voorbereiding voor de bevalling, plaats van de bevalling, voeden van de baby.

24-30 weken 3e trimester (24-42 weken)

Elke 3 weken controle (je krijgt dezelfde onderzoeken als in 2e trimester)

- Huisbezoek door kraamzorgorganisatie
- CoZo gesprek
- Bloedprikken bij 27 weken indien RhD of Rhc negatief
- Bloedprikken bij 30 weken voor het HB-gehalte

Je krijgt in dit trimester informatie over de volgende onderwerpen: geboortezorgplan, hoe omgaan met pijn tijdens de bevalling, controle van je baby, kraamweek en herstel.

30-36 weken

- Elke 2 weken controle
- Standaard groeiecho bij 32 weken
 - Bespreken van geboortezorgplan
 - Bespreken kraamtijd

36-40 weken

- Elke week controle
- Voorlichting over strippen (vliezen losmaken)

41 weken

Mogelijkheid om te strippen

41-42 weken

Extra controle in het ziekenhuis

42 weken

bespreken mogelijke inleiding

Dag 1/8 (of 10) na je Bevalling

Kraamweek

Medische en psychische controles moeder en baby

- Bloeddrukcontrole
- Controle eventuele wond
- Bespreken hoe het voeden van de baby gaat
- Bespreken hoe de bevalling is gegaan
- Gehoorscreening en hielprik
- Bespreken hoe het is om ouders te zijn
- Je dossier gaat naar huisarts en consultatiebureau