

Het geboorteplan

Een geboorteplan is een document waarin je wensen rondom de bevalling opschrijft. Hierdoor weten wij, maar ook een kraamverzorgende of gynaecoloog, wat jullie belangrijk vinden. Verder is het een manier om met je eventuele partner te bespreken wat je verwachtingen zijn van de bevalling en van elkaar. Probeer voor je gaat schrijven zoveel mogelijk informatie te verzamelen door bijvoorbeeld:

- een zwangerschapscursus te volgen;
- onze informatie avond 'Jouw bevalling' te bezoeken;
- boeken te lezen (vraag ons om leuke tips!);
- te praten met andere ouders over bevallen;
- de informatie avond in het ziekenhuis te bezoeken;
- kijk de film 'Jouw bevalling, hoe ga je om met pijn' op www.deverloskundige.nl

Aan de slag met het geboorteplan

Wat staat er bijvoorbeeld in een geboorteplan?

- Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling?
- Op welke plek wil je het liefst bevallen? (thuis of ziekenhuis)
- Welke houding denk je te gaan gebruiken (tijdens je ontsluitingsperiode, maar ook tijdens het persen?)
- Hoe kijk je aan tegen de weeënpijn?
- Wens je pijnstilling met medicijnen?
- Wat zijn jullie wensen omtrent de eerste uren na de geboorte van jullie baby?

Op www.cicli.nl vind je voorbeelden van geboorteplannen. Of op de site:
<http://www.knovzwanter.nl/geboorteplan/geboorteplan-online-checklist>

Verder belangrijk om te weten: houd het simpel en gebruik maximaal één A4. Je kunt je geboorteplan ieder moment aanpassen. Wensen kunnen immers veranderen gedurende de zwangerschap.

Zorg ervoor dat je altijd een actueel geboorteplan in je groene mapje hebt zitten. Graag ontvangen wij een kopie van je geboorteplan per mail. Stuur deze naar mail@verloskundigenpraktijkaanvang.nl. Wij gaan het geboorteplan rond 33 weken zwangerschap met jullie doornemen. Veel succes!

Carolien, Burny en Marloes