



verloskundigenpraktijk

Doortje Uil

Beste zwangere en partner,

Jullie hebben net de documenten voor het geboorteplan gedownload. Met een geboorteplan geven jullie aan wat voor jullie belangrijk is tijdens de bevalling. Wij bevelen het aan vanwege drie redenen:

- ✓ Jullie bereiden jezelf voor op het unieke moment van de geboorte van jullie kindje. Een goede voorbereiding helpt om het verloop van de bevalling los te laten. Het blijkt dat als je er ontspannen in kunt gaan, dit de bevalling altijd ten goede komt. Het helpt om letterlijk 'los te laten'.
- ✓ Als wij weten wat jullie willen en hoe jullie de bevalling benaderen, kunnen wij jullie zoveel mogelijk die gewenste zorg geven. Jullie hoeven je tijdens de bevalling daar niet meer druk over te maken.
- ✓ Daarnaast kunnen wij aan de hand van het bespreken van het geboorteplan ook jullie beeld van de bevalling wat bijstellen als dat nodig is. We willen graag dat jullie een eerlijk en reëel beeld hebben. Dit kan een heleboel angsten voorkomen maar ook een teleurstelling tijdens de bevalling.

We willen benadrukken dat alle wensen ook medisch mogelijk moeten zijn. Het kan zijn dat wij (uiteraard in overleg met jullie) tijdens de bevalling beslissingen moeten maken op medische gronden, tegen de wensen van jullie geboorteplan in. Behalve dat een bevalling een goede ervaring moet zijn, staat de gezondheid van zowel moeder en kind voorop. Wij zullen altijd uitleggen waarom we graag iets anders zouden willen doen dan je vooraf hebt aangegeven.

Het geboorteplan is opgedeeld in verschillende thema's. Elk gedeelte wordt toegelicht in het bijgevoegde formulier. Schroom niet om extra uitleg te vragen bij onduidelijkheden.

Graag bespreken wij jullie geboorteplan rond 32-34 weken. We plannen daarvoor een dubbele afspraak zodat we genoeg tijd hebben voor jullie wensen en onze uitleg. Omdat jullie tijdens de zwangerschap steeds nieuwe informatie krijgen, kan het zo zijn dat jullie over bepaalde onderdelen in de loop van de tijd anders gaan denken. Alles in het geboorteplan kan tot op het laatst weer worden veranderd.

Na het bespreken van het geboorteplan maken wij een samenvatting in je dossier. Hierdoor zal het personeel van het ziekenhuis ook de zaken die voor jullie belangrijk zijn, kunnen lezen en de zorg daarop kunnen aanpassen. Ga je niet in het Amphia ziekenhuis bevallen, zorg dan dat deze papieren versie in je "vlucht tas" zit.

Wij hopen op een goede bevalling waar jullie met tevredenheid op terug kunnen kijken.

Jullie verloskundigenteam,
Liesbeth, Mevy en Suzanne



verloskundigenpraktijk **Doortje Uil**

Uitleg bij de verschillende thema's van het geboorteplan.

De omgeving

Tijdens de bevalling is het belangrijk dat jij je zo goed mogelijk kunt ontspannen. De plaats waar je bent, heeft daar ook een belangrijke invloed op. Als er medisch gezien geen indicatie is om in het ziekenhuis te bevallen, heb je de keus om thuis of in het ziekenhuis (een poliklinische bevalling) te bevallen, beide onder onze begeleiding. De meeste bevallingen beginnen thuis, dus ook bij een ziekenhuisbevalling zal je een gedeelte van de bevalling thuis zijn. Het is belangrijk om je daar bewust van te zijn als je nadenkt over je bevalling.

Niet alleen de plaats, ook de sfeer om je heen heeft invloed op je welbevinden. Bedenk daarom wat je prettig zal vinden wat betreft de sfeer. Wat helpt jou normaal gesproken om zo ontspannen mogelijk te zijn?

Het kan zijn dat je een medische indicatie hebt om in het ziekenhuis te bevallen.

Bedenk dan hoe je de sfeer van thuis toch mee kan nemen naar het ziekenhuis. Soms kan een bepaald item bijvoorbeeld een kussen of een foto helpen bij ontspannen.

Ondersteuning/begeleiding

Bevallen is spannend. Je weet niet wat je precies te wachten staat en wat normaal is en wat niet. Daarom is het fijn en rustgevend als er steeds iemand bij je is. Het is uit onderzoek gebleken dat wanneer je goed ondersteund wordt tijdens de bevalling, je meer kans hebt op een soepele bevalling. Bij degene die jou ondersteunt, moet jij je daarom veilig voelen. Denk er dus eens over na hoe dat voor jou geldt? Je partner heeft hierin een hele belangrijke rol. Alleen zijn/haar aanwezigheid geeft al een heel stuk van de ondersteuning.

Het kan zijn dat je als partner nerveus bent en dat het wenselijk is dat er nog iemand bij zal zijn. Wellicht geldt voor jou dat je moeder of een bepaalde vriendin je altijd heel erg rustig en ontspannen krijgt. Denk erover na of je zo iemand bij je bevalling wil vragen. Houd daarbij rekening dat deze mensen om je heen jou ontspannen moeten maken en niet zelf in de stress moeten schieten.

Een stuk van de begeleiding zal natuurlijk komen van de verloskundige en kraamverzorgster. In geval van een medische indicatie zijn dat de verloskundige, verpleegkundige en gynaecoloog. Spreek deze verwachtingen uit zodat wij daar een reëel beeld van kunnen schetsen.

Omggaan met pijn

Tijdens de bevalling zul je te maken krijgen met pijn. In welke mate je deze pijn ervaart, is afhankelijk van verschillende factoren, bijvoorbeeld van de duur van de bevalling, de intensiteit van de weeën en de ligging van het kindje. Hierbij geldt dus ook dat elke bevalling anders is en dat, ook als je al een keer bent bevallen, je de pijn niet kunt voorspellen.

De pijn tijdens een bevalling begint rustig en wordt steeds een beetje sterker. De weeën worden veroorzaakt door het hormoon oxytocine. Dit hormoon zorgt voor een krachtig ritme van weeën. Hierdoor komt er een cadans. Met deze cadans ga je ook

Praktijkadres

Lindonk 153
4761 NG Zevenbergen

Tel. 0168-324152
Fax. 0168-324103

Bereikbaarheid

Mobiel 06-22013323



verloskundigenpraktijk

Doortje Uil

een eigen pijnstillers aanmaken – de endorfines. Endorfine zorgt ervoor dat de scherpte van de pijn minder wordt en dus dat je de pijn beter aankunt.

Warmte, water, aandacht, rust en gedempt licht helpen bij de aanmaak van oxytocine en endorfine. Ze zorgen er dus voor dat de bevalling beter gaat en je de pijn beter aankunt. Daarentegen zorgt adrenaline (bijvoorbeeld door stress, kou, schaamte en angst) ervoor dat oxytocine en endorfine minder goed worden aangemaakt. De weeën kunnen daardoor dus minder effectief en pijnlijker worden.

Als het je dus goed lukt om rustig en ontspannen met de pijn om te gaan, zal dat je bevalling ten goede komen. Bedenk daarom van tevoren hoe het bij jou lukt om zo rustig en ontspannen mogelijk te zijn. Meer informatie over dit onderwerp kun je ook vinden op <https://doortje-uil.nl/bevalling/bevallen-en-pijn/>

De geboorte

Het laatste stuk van de bevalling heet de uitdrijving. Dit is wanneer jij je kindje naar buiten perst. Dit is vaak het gedeelte waarbij je je het meeste kunt voorstellen. Geef ook van dit stuk aan wat je prettig vindt/likt en wat je juist niet zou willen. Benoem wat je spannend vindt. Ook kun je wensen hebben over het afnavelen en de geboorte van de placenta. Bij het afnavelen gebruiken wij standaard een navelklem (die zit in het kraampakket en heeft het ziekenhuis op voorraad) Wanneer je het prettiger vindt dat we een cordring gebruiken, kun je die voor 3 euro bij ons op de praktijk kopen.

Na de geboorte

Als jullie kindje eenmaal geboren is, begint meteen het proces van kennismaking en hechting. Huid op huid contact is daarbij een belangrijke stap. Wij zullen dit altijd stimuleren door het gouden uur in acht te nemen. Dat betekent dat als het medisch verantwoord is, we pas na een uur zullen gaan wegen en aankleden. De start van een hele belangrijke fase in jullie leven en dat van je kind. Ook dit moet dus gaan zoals jullie het graag zouden willen.

Algemeen

Dit gedeelte wordt afgesloten met nog enkele open vragen. De eerste vraag gaat over zaken waar jullie tegen op kunnen zien. Je moet hierbij denken aan medische zaken zoals bijvoorbeeld inknippen/inscheuren of injecties die je kunt krijgen. Maar ook aan angstige verhalen die je gehoord hebt en waarbij je denkt 'als mij dat maar niet overkomt'.

De tweede vraag gaat over wensen ten tijde van complicaties. Natuurlijk kunnen jullie onmogelijk overzien wat voor complicaties er zouden kunnen zijn. Maar ook hier geldt dat je er soms wel ideeën over hebt, bijvoorbeeld als het een keizersnee wordt wil ik wel een ruggenprik. Of ik wil liever geen bijvoeding voor mijn baby als het niet echt nodig is.

De laatste vraag gaat over mogelijk nog andere punten. Het hele geboorteplan bestaat uit veel vragen maar misschien hebben we toch nog wat gemist. Ook is hier ruimte voor praktische zaken zoals een hele waakzame hond of een lastige trap in huis.

Praktijkadres

Lindonk 153
4761 NG Zevenbergen

Tel. 0168-324152
Fax. 0168-324103

Bereikbaarheid

Mobiel 06-22013323



verloskundigenpraktijk

Doortje Uil

Kraambedplan

Tot nu toe ging alles met name over de bevalling. Een geboortepan kan worden aangevuld met een kraambedplan. Wat wij zien is dat een geboorte van een kind veel impact heeft. Het is een life-event. De eerste periode na de geboorte is daarom een vaak een emotionele rollercoaster. In deze periode gaan jullie je baby leren kennen, ervoor leren te zorgen en leren ontdekken wat hij/zij nodig heeft. Daarnaast moet je als moeder lichamelijk herstellen van de zwangerschap en bevalling. Dit alles gaat gepaard met voor jullie beide minder nachtrust.

Het kan daarom heel goed zijn om ook eens over de kraamweek na te denken. Hoe willen jullie dat doen? Wat verwacht je van een kraamverzorgster? Hoe plan je je rust tussen alles wat je baby nodig heeft, je evt andere kinderen, je huishouden en kraamvisite door. Waar ga je in de kraamperiode de prioriteit leggen?

Met behulp van enkele open vragen, willen we jullie hier graag over na laten denken.

Praktijkadres

Lindonk 153
4761 NG Zevenbergen

Tel. 0168-324152
Fax. 0168-324103

Bereikbaarheid

Mobiel 06-22013323



verloskundigenpraktijk
Doortje Uil

Geboorte- en kraambedplan van

Omgeving

Waar zou je graag willen bevallen?

- thuis
- poliklinisch (in het ziekenhuis op eigen verzoek)
- in het ziekenhuis op medische indicatie
- nog geen keuze gemaakt
- anders,
namelijk.....

Welke sfeer wil je thuis/in het ziekenhuis graag bij je bevalling?

- gedimd licht
- bepaalde muziek
- rust
- afleiding om je heen
- anders
namelijk.....

Wil je specifieke zaken meenemen naar het ziekenhuis?

- nee
- ja,
namelijk.....

Zijn praktische zaken geregeld zoals opvang van andere kinderen/vervoer naar het ziekenhuis?

.....
.....

Zijn er nog specifieke zaken/wensen wat betreft de omgeving die wij moeten weten?

.....
.....

Begeleiding en aanwezigen

Welke personen wil je graag om je heen tijdens de bevalling zoals je er nu over denkt?

Van wie krijg je ondersteuning?

- alleen partner, verloskundige en kraamverzorgende
- bovenstaande + vriendin(nen) of (schoon)moeder
- anders
namelijk.....



verloskundigenpraktijk
Doortje Uil

Wat zijn je verwachtingen van de verloskundigen (of eventueel gynaecoloog)?

.....
.....

Wat zijn je verwachtingen van de kraamverzorgster (of eventueel verpleegkundigen)?

.....
.....

Hoe moet er omgegaan worden met de informatievoorziening?

ik wil ook tijdens de bevalling alles heel uitgebreid uitgelegd krijgen

ik wil alleen te horen krijgen wat echt moet, ik word nerveus van veel informatie

anders

namelijk,.....
.....

Omgaan met pijn

Zie je op tegen de pijn?

nee, ik laat het over mij heen komen

ja, het maakt me wel wat nerveus

ja, ik zie er erg tegenop.

Wat denk je nodig te hebben om je te kunnen overgeven aan de pijn?

.....
.....

Hoe sta je tegenover pijnstilling?

ik weet te weinig van de voor en nadelen van pijnstilling

ik wil het liefst geen gebruik maken van pijnstilling

ik wil graag zodra de pijn mij te heftig wordt gebruik maken van pijnstilling

anders

namelijk.....
.....

De geboorte

Welke houding lijkt je op dit moment prettig om in te bevallen?

liggend

in bad

op de baarkruk

hurkend

ik zie wel tijdens de bevalling wat ik fijn vind

anders,

namelijk.....
.....



verloskundigenpraktijk

Doortje Uil

Zou je een spiegel willen bij de bevalling zodat je mee kan kijken?

- ja
- nee
- weet ik nog niet

Waar wil je dat foto's van gemaakt moeten worden en wie gaat die foto's maken?

- ik wil graag de hele geboorte gefotografeerd hebben
 - ik wil pas foto's na de geboorte van het kindje
 - ik wil pas foto's als ik een beetje ben bijgekomen van de geboorte
- De foto's worden gemaakt door
-

Wie gaat de navelstreng doorknippen als daar de tijd voor is?

- zelf
 - partner
 - zoon / dochter
 - verloskundige
 - anders, namelijk
-

Zijn er nog andere zaken die jullie graag zouden willen met betrekking tot de geboorte?

.....

.....

Wat zou je willen met de placenta wanneer deze is nagekeken?

- begraven in de tuin
 - weggooien
 - anders, namelijk
-
-

Na de geboorte

Wat vind je belangrijk het eerste uur na geboorte?

- dat de baby eerst rustig bij mij kan bijkomen en de onderzoekjes daarna wel gedaan worden
- dat de baby ook bij mijn partner kan liggen om kennis te maken
- dat wij even alleen gelaten worden zodra dat medisch kan

Hebben jullie nog andere wensen met betrekking tot de periode vlak na de geboorte?

.....

.....



verloskundigenpraktijk

Doortje Uil

Algemeen

Zijn er op dit moment specifieke zaken waar jullie tegen opzien?

.....
.....
.....
.....

Zijn er in het geval van complicaties nog andere zaken waar wij rekening mee moeten houden?

.....
.....
.....
.....

Zijn er nog andere punten die jullie belangrijk vinden waar rekening mee gehouden kan worden?

.....
.....
.....
.....

Kraambedplan

Hoe zie je de kraamweek voor je? Zijn er dingen die je anders zou willen doen dan de vorige keer (als je al een keer bevallen bent)?

.....
.....
.....
.....
.....

Wat voor verlof regeling heeft je partner?

.....
.....

Wat verwacht je van een kraamverzorgster?

.....
.....
.....

Welke tijden wil je wel/geen kraambezoek en op welke manier ga je dat bewaken?

.....
.....
.....



verloskundigenpraktijk

Doortje Uil

Op welke mensen in jullie omgeving kun je terugvallen voor bijvoorbeeld een boodschap, koken of een huishoudelijke taak?

.....
.....
.....

Hoe ga je om met sociale media, wat deel je wel of niet over je baby? Maken jullie afspraken wanneer je telefoon echt uitgezet wordt?

.....
.....
.....

In het geval als al kinderen hebt: heb je al nagedacht over hoe je hem/haar voorbereid? Heb je hulp met de opvang van die kinderen? Wie brengt ze eventueel naar school?

.....
.....
.....

Geboorteplan besproken op.....

Door.....