**Geboorteplan fam.: (*van wie?)***

**Uitgangspunten: (*weghalen wat niet van toepassing is, aanvullen, helemaal omgooien naar wens)***





**natuurlijke geboorte**

Waar voel je veilig, kalm en relaxed?

Thuis/geboortehuis/ziekenhuis

Medische indicatie

**omgeving**

wat wil je zien (zacht licht),

horen (muziek, zacht praten),

ruiken (lavendel, citrus),

proeven (eten, drinken)

 en voelen (eigen kussen, kleding) om je kalm, veilig en relaxed te voelen?

**regie bij de ouders**

altijd uitleg

informed consent

welke indicaties wel/geen overdracht

time out op verzoek

plan B en C? Wensen bij keizersnede

**geboorteteam**

positieve bewoordingen

welke woorden wel of niet?

wie wil je om je heen hebben?

wel/geen stagiaire

wel/niet alleen laten

**houdingen**

eigen positie kiezen

van houding veranderen

vrij bewegen





**geboorte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Omgaan met weeën**

TENS

bad

voorkeur voor lachgas/ remifentanil/ ruggenprik

**inwendig onderzoek**

zo min mogelijk/ vind ik prima

alleen op mijn verzoek

ik wil (ook) zelf voelen

wat wil ik met de info?

**(pers)weeën**

wel/niet helpen houdingen

verticaal/bad/staand/bed

respecteren natuurlijk tempo en uitdrijvingsreflex

**monitoring baby**

doptone, elke 30 min?

wel/niet vragen voor luisteren

CTG wel/niet inwendig

Draadloos CTG

**vliezen**

wel/niet kunstmatig breken







**perineum**

knippen alleen na toestemming

hechten wel/niet

rectaal toucher wel/niet

**borstvoeding**

tijd geven (“gouden uur”)

huid op huid

baby zelf laten zoeken /

helpen met aanleggen

**baby**

barende/partner pakt aan

wel/niet direct op borst

huidsmeer niet wegwrijven

wel/geen vitamine K

**navelstreng**

laten uitkloppen

vader/moeder/.. knipt

(halve) lotus

**placenta**

tijd geven

oxytocine na instemming

ik wil de placenta zien/niet zien/houden

De volgende vragen kunnen je helpen om je wensen en verwachtingen helder te maken:

* Wat zijn mijn verwachtingen over de bevalling?
* Waarover wil ik tijdens de bevalling wel of niet geïnformeerd worden?
* Waaraan moet de omgeving en de sfeer voldoen om me prettig te voelen?
* Van wie wil ik support en wie mogen aanwezig zijn? Wat verwacht ik van hen?
* Welke houdingen zijn voor mij prettig?
* Hoe wil ik omgaan met de intensiteit van de weeën?
* Wat zijn voor mij wel of geen redenen om voor hulp (in het ziekenhuis) te kiezen?
* Wat zijn mijn wensen als mijn kindje wordt geboren?
* Hoe zie ik de eerste uren na de bevalling voor me?
* Zijn er nog onderwerpen die ik wil bespreken die belangrijk zijn om mij goede zorg te kunnen geven?
* Hoe wil ik dat zorgverleners mij ondersteunen?

Bij voorstellen tot interventie, kan het helpen om je de volgende dingen af te vragen:

B - Wat willen we hiermee **Bereiken**? Wat zijn de voordelen van deze interventie?

R - Wat zijn de **Risico's**van deze interventie? Wat kunnen de gevolgen zijn en hoe groot is de kans dat dit gebeurt?

A - Wat zijn de **Alternatieven**? Welke andere opties zijn er?

I - Wat zegt mijn **Intuïtie**? Zeker tijdens de bevalling staan al je zintuigen open en kan je gevoel over wat te doen heel duidelijk zijn.

N - **Niets**doen. Wat zou er gebeuren als we niets doen?

S - **Stilstaan**om tijd te nemen, na te denken en vragen te stellen.

Als de bevalling anders loopt dan gepland, en jullie kiezen voor (extra) medische hulp in het ziekenhuis, is er ook een acroniem wat je kunt gebruiken, tijdens en na de bevalling:

H - **Hoe**kan ik de aanmaak van oxytocine op gang houden?

E - welke **Elementen**uit mijn geboorteplan kan ik behouden?

A - Zo snel mogelijk mijn kindje in mijn **Armen.**

R - **HeRstellen**. Vragen om hulp in de kraamtijd.

T - **Tijd**voor verwerken.