

## Vorbereiding op de bevalling

Een goede voorbereiding helpt je om met vertrouwen de bevalling in te gaan. Het geeft rust, overzicht en zelfverzekerdheid wanneer je weet wat je ongeveer kunt verwachten. Tegelijkertijd blijft een bevalling nooit volledig te plannen. Daarom is het belangrijk om je wensen te formuleren, maar om er rekening mee te houden dat het anders kan lopen dan je had gehoopt om teleurstelling te voorkomen.

Onderaan dit document staat een format die je kunt gebruiken om jouw wensen op te schrijven. Tijdens het spreekuur nemen we het plan samen met jullie door. We denken graag met je mee, geven advies over wat mogelijk is en kijken of jullie wensen realistisch zijn. Een geboorteplan is geen vaststaand schema, maar een hulpmiddel om jouw wensen centraal te zetten en samen bewuste keuzes te maken.

Het belangrijkste is dat jij je gehoord voelt, dat wij weten wat voor jou belangrijk is én dat je vertrouwen hebt in de manier waarop wij jouw bevalling begeleiden.

## Wat je standaard van ons kunt verwachten

Er zijn bepaalde aspecten van onze zorg die wij standaard waarborgen. Deze hoeven alleen in een bevalplan als je hier juist van wilt afwijken.

- **Huid-op-huidcontact.** Direct na de geboorte stimuleren we huid-op-huidcontact. Dit heeft belangrijke voordelen voor zowel moeder als baby. Als je kindje extra ondersteuning nodig heeft direct na de geboorte, dan gebeurt dit bij jou op de kamer, zodat je kunt meekijken. Zodra het kan, leggen we jullie baby weer bij jou terug. Heeft je baby meer zorg nodig op de kinderafdeling, dan mag de partner altijd mee. Jij kunt zo snel mogelijk aansluiten als dat medisch verantwoord is.
- **Communicatie.** We hechten veel waarde aan duidelijke, open communicatie. Bij elke handeling leggen we uit waarom we iets doen of adviseren. We proberen aan te voelen wat jij nodig hebt, maar vinden het ook prettig als je dit zelf aangeeft. Sommige vrouwen vinden het namelijk fijn als we actief coachen, anderen hebben liever dat wij meer op de achtergrond aanwezig zijn. Het is belangrijk dat je goed in je eigen bubbel kunt komen: dit is bevorderlijk voor de bevalling.
- **Fijne sfeer.** We creëren zo veel mogelijk een rustige, prettige sfeer: gedimd licht, sluiten van gordijnen en ruimte voor eigen spulletjes zijn mogelijk. Houd er rekening mee dat de kamer in het ziekenhuis een medische kamer blijft. Medische apparatuur (zoals de opvangtafel) kan niet van de kamer worden gehaald. Ook is het vanwege de brandveiligheid niet toegestaan om bijvoorbeeld kaarsen te branden. Elektrische waxinelichtjes of kerstverlichting (op batterijen), zijn dan een goed alternatief.
- In het ziekenhuis kom je in een privé verloskamer. Deze heeft een **eigen badkamer met een douche en wc.**
- **De navelstreng laten uitkloppen.** Als het goed gaat met de baby, laten we altijd de navelstreng uitkloppen/leegstromen. Dit bloed hoort namelijk bij de baby en is bevorderlijk voor de gezondheid. Als de baby opstartproblemen heeft, kan het nodig zijn de navelstreng eerder door te knippen, zodat de nodige ondersteuning gegeven kan worden.
- Aanbieden of de **partner de navelstreng wil doorknippen**
- Een **cordring** in plaats van een navelklem; deze krijg je rond 31 weken van ons.
- **Jouw partner betrekken bij de zorg.** We vinden het belangrijk dat medische beslissingen en handelingen met jullie allebei overlegd worden en voor jullie beiden duidelijk zijn. Mocht er een keizersnede nodig zijn of wordt de baby naar de afdeling gebracht, is het altijd mogelijk dat jouw partner meegaat.
- **Ondersteuning bij de eerste borstvoeding** door de kraamzorg. Wil je geen borstvoeding geven, kan het eerste flesje worden klaargemaakt in het ziekenhuis. Je hoeft dit niet zelf mee te nemen.
- **Vrij bewegen en houdingen afwisselen** tijdens de bevalling. Dit zullen wij stimuleren en begeleiden.
- **Vitamine K druppels** voor de baby. Wij geven geen injectie en zullen altijd toestemming vragen om de druppels te geven na de bevalling.

## Medische handelingen

Medische handelingen worden alleen uitgevoerd als daar een goede reden voor is. Dit gaat altijd in overleg met jou. De handelingen die bijvoorbeeld nodig kunnen zijn:

- Inwendig onderzoek
- Caput-elektrode
- Oxytocine-toediening
- Knip
- Keizersnede (sectio)

## Waar je vooraf over kunt nadenken

Niet alles is te plannen, maar het kan helpen om van tevoren na te denken over wat jij belangrijk vindt. Wij proberen jouw voorkeuren zoveel mogelijk te volgen, al kan de situatie soms anders lopen dan gehoopt.

- **Achtergrond & eerdere ervaringen.** Heb je bijvoorbeeld een vervelende ervaring meegemaakt, vinden wij dat fijn om te weten en hier rekening mee te kunnen houden. Het is voor ons juist ook fijn om te weten als je een positieve ervaring hebt en wat daarvoor heeft gezorgd.
- **Placenta:** Wil je de placenta mee naar huis? Standaard wordt deze weggegooid, tenzij je anders aangeeft.
- **Wie wil je erbij hebben?** Naast je partner kun je twee extra personen meenemen. Bespreek thuis duidelijk wie je er wel of juist niet bij wilt hebben. Het is niet aan de zorgverleners om ongewenste familie/vrienden naar huis te sturen.
- **Sfeer & ruimte.** Zijn er nog andere dingen die jou helpen om je fijn te voelen, anders dan hierboven al benoemd?
- **Foto's en video's** mogen worden gemaakt; dit is jullie eigen verantwoordelijkheid. Bespreek van tevoren met je partner wanneer de foto's gemaakt mogen worden. Als de situatie het toelaat helpen wij hierbij. Vind je dit heel belangrijk? Overweeg anders een geboortefotograaf.
- **Locatie.** Wil je thuis bevallen of in het ziekenhuis?
- **Pijnstilling.** Denk na over de opties die er zijn, zoals de ruggenprik en het morfiepompje. Je hoeft deze keuze niet vooraf te maken, dit mag je tijdens de bevalling aangeven. Wil je de TENS gebruiken? Deze kun je bij ons huren. Hier kan je de assistente voor benaderen.
- **Bevallen in bad.** Wil je een kamer met een bad? Geef dit bij ons aan. We kunnen tijdens de bevalling een kamer met bad aanvragen als deze nog beschikbaar is. Deze kan niet vooraf worden gereserveerd.

**Als het anders loopt dan gedacht:** zoals eerder genoemd, kan een bevalling anders verlopen dan gepland. Daarom is het waardevol om flexibel te blijven, open het proces in te gaan en te vertrouwen op jezelf en de zorgverleners om je heen. Probeer te bedenken wat belangrijk is in de begeleiding van ons, op het moment dat het anders loopt.

Dit format kun je invullen en naar ons mailen voor het geboortegesprek. Eventuele vragen zullen ook tijdens dat gesprek worden besproken.

## 1. Algemeen

Geboortegesprek van:

Jouw geb.datum :

Dit is mijn ..... zwangerschap en mijn .....e kind

## 2. Ervaringen van een vorige bevalling:

## 3. De omgeving tijdens uw bevalling:

## 4. Begeleiding en communicatie:

## 5. Omgaan met pijn

## 6. Rondom de geboorte

## 7. Overige wensen