

Uitleg bij invullen geboorteplan

1. Algemeen

2. Ervaringen vorige bevalling: een moeilijk verlopen bevalling in het verleden kan een stressfactor zijn bij de komende bevalling. Positieve ervaring kan u vertrouwen geven. Vul hier de ervaringen in die u relevant vindt en die u graag wilt vertellen.

3. Omgeving tijdens bevalling: u kunt niet altijd de plaats kiezen waar u gaat bevallen. Geef hier aan welke omgeving u prettig vindt en hoe het beste een prettige sfeer voor u is te creëren. Denk aan licht, geluid of rustgevende elementen. Ook in het ziekenhuis is veel mogelijk.

4. Begeleiding en communicatie: het kan voorkomen dat u tijdens de bevalling te maken krijgt met een andere zorgverlener dan diegene die u in de zwangerschap begeleid heeft. Ook kunt u te maken krijgen met zorgverleners in opleiding. Belangrijk is dat u op de hoogte bent van de dingen die gaan gebeuren en dat u weet waarom ze gebeuren. Is iets niet duidelijk, vraag er dan gerust naar. We vinden een duidelijke communicatie tussen u, uw partner en de zorgverlener(s) belangrijk. Wie zijn er mogelijk bij uw bevalling aanwezig? En wat verwacht u van onze begeleiding?

5. Houdingen: tijdens uw bevalling is het meestal mogelijk de houding aan te nemen die u het meest prettig vindt. Ook als u in het ziekenhuis bevalt. Vooraf is niet altijd goed te bepalen hoe u de weeën het beste zult opvangen. U kunt hier aangeven of u ervaring heeft met bepaalde houdingen of wensen daarvoor.

6. Omgaan met pijn: door een goede ademhaling, ontspanningstechnieken, vertrouwen en concentratie is de pijn vaak goed te hanteren. De aanwezigheid en coaching door een vertrouwd persoon is erg belangrijk. Wij kunnen hier ook een grote rol in spelen. Ook een prettige houding, massages, warmte (denk aan kruiken en douche) kunnen helpen. Ideeën over het omgaan met pijn kunt u hier aangeven. Er kan echter een moment komen dat dit niet meer voldoende is. In het HagaZiekenhuis zijn verschillende vormen van pijnbestrijding mogelijk. De folder *Pijnbestrijding bij bevalling* krijgt u tijdens het verpleegkundig spreekuur.

7. Rondom de geboorte: hoe wilt u met de baby omgaan als deze net geboren is: lichamenlijk contact, borstvoeding geven enzovoort. Wie knipt de navelstreng door?

8. Overige wensen: noteer hier de dingen waarvan u vindt dat wij ze zeker moeten weten.

Neem het geboorteplan ingevuld mee naar het Verpleegkundig Spreekuur om te bespreken.