



GEBOORTEPLAN

Waar wil je bij voorkeur bevallen?

Thuis

Ik krijg medische zorg

In het geboortecentrum Sophia

Ik wil in het moment beslissen

Ikazia 'Het moeder en kind centrum'

Wat is het telefoonnummer van je zorgverlener, wanneer bel je?

Wie wil je bij je bevalling hebben?

Partner

Familie

Vriend(in)

Doula

Geboortefotograaf

Mag er een verloskundige, arts of verpleegkundige in opleiding bij je bevalling zijn?

Hoe ziet jouw ideale bevalruimte eruit?

Hoe voel jij je het meest comfortabel in de ruimte:

- Bij welk type licht in de kamer
- Wat is de ideale temperatuur in de kamer
- Welke geur in de kamer: je kunt gebruik maken van een diffuser
- Welke geluiden in de kamer: muziek, verpleging en verloskundigen die in en uit komen lopen, eerst kloppen voordat iemand de kamer in komt, niet telefoneren, Communicatie: Wel, niet of zacht praten
- Welke kleding draag je: kleding aan of uit?

Hoe kan je partner/familie/vriend(in) jou het beste ondersteunen?

- Hoe kan je partner/familie/vriend(in) het beste met je communiceren?
- Wat kan je partner/familie/vriend(in) doen?
- Hoe kan je partner/familie/vriend(in) je het beste aanraken?
- Heb je extra instructies?

Bij verplaatsing naar het geboortecentrum of ziekenhuis

- Op welk punt wil je vertrekken?
- Wat is de kortste route?
- Opvang eventuele oudere kinderen?
- Wat neem je mee in de geboortetas? Geboortepan, identiteitsbewijs, etherische olie, diffuser, zonnebril, oogkussentje, warme sokken, oxytocinelampje?

Begeleiding tijdens je bevalling

Er bestaan verschillende visies op het begeleiden van een bevalling:

- Hands on
- Hands off

[Lees hier meer over het verschil in visie.](#)

[Klik hier voor meer informatie over fases van de bevalling.](#)

[Welke visie spreekt jou het meeste aan en waarom?](#)

Vaginaal toucheren

- Hoe voelt toucheren voor jou? (heb je al wel eens inwendig onderzoek gehad? bijvoorbeeld bij een uitstrijkje)
- Hoe reageer jij op informatie over de voortgang na vaginaal toucheren? Hoe reageer je als het aantal cm anders is dan je had verwacht? [Lees hier meer.](#)
- Zijn er extra dingen waar rekening mee gehouden moet worden, bijvoorbeeld seksueel misbruik in het verleden of je medische achtergrond?
- Wil je zelf aangeven wanneer er getoucheerd mag/moet/kan worden? Als je niet getoucheerd wil worden: in welke situatie zou je het wel willen?

Breken van de vliezen

Breken van de vliezen

[Lees hier meer over de functie van het breken van de vliezen tijdens de geboorte.](#)

- Ken je de voor- en nadelen van het kunstmatig breken door de zorgverlener?
- Ken je de voor- en nadelen van afwachten of spontaan breken?
- Wil je vooraf wel/niet toestemming geven voor het kunstmatige breken van de vliezen? Of maakt het je niet veel uit?

Ik ga wel/niet akkoord met het standaard breken van de vliezen

Bij volledige ontsluiting

Wil je wachten op volledige ontsluiting met persen?

[Lees hier meer over de voor en nadelen van wachten.](#)

Houdingen en bewegingsvrijheid

- Wat lijkt je fijn en wil je wel of niet aangemoedigd worden?
- Zou je gebruik willen maken van een draadloze CTG?

Als de bevalling niet vanzelf op gang komt of niet vordert

- Afwachten
- Inleiden / bijstimuleren: wanneer wel of niet?
- Emotionele ondersteuning / coaching
- Een andere houding
- In of uit bad/douche
- Rusten/slappen
- Plassen
- Massage
- Bad/Douche
- Vrijen/knuffelen/kussen
- Even alleen zijn (met of zonder partner)
- Pijnbestrijding
- Acupunctuur/shiatsu/reflexzonetherapie
- Rebozo massage
- Vliezen breken

Hoe wil je omgaan met pijnsensaties?

- Wil je dat graag of juist niet?
- Wil je dat er actief pijnmedicatie wordt aangeboden tijdens de bevalling of juist niet?
- Weet je wat voor soorten pijnstilling er mogelijk zijn?
- Weet je wat de voor- & nadelen zijn van de soorten pijnmedicatie
- Weet je wat er nodig is voorafgaand en tijdens de pijnbestrijding (CTG filmpje, infuus)
- Wil je je verplaatsen naar het ziekenhuis voor pijnstilling als je thuis wilt bevallen?

Wil je meer weten over de verschillende soorten pijnmedicatie en de voor- & nadelen, schrijf je in voor de [Eendaagse Geboortecursus door Doula Amber](#) of in het Engels bij [Doula Maggie](#).

Persen

- Welke voorkeurshouding: hurken, baarkruk, rugligging, zijligging, staan, op handen en knieën?
- Lichaam volgen of gecoached persen
- Hypnobirthing methode
- Bekkenbodemsteun: mag er 'geholpen' worden door de zorgverlener door te drukken op je bekkenbodem in de vagina?
- Watergeboorte: als je gebruik wilt maken van een bevalbad, wil je daar dan ook in persen en de baby geboren laten worden?
- Hoe vaak naar het hartje van je baby luisteren (na elke perswee?)

Wat wil je bij de daadwerkelijke geboorte?

- Rust in de kamer: niet praten, geen opwinding
- Wil je zelf voelen of kijken met een spiegel bij de geboorte van het hoofdje?
- Hoe denk je over het inknippen?
- Wordt het kindje 'ontwikkeld', of zal het spontaan geboren worden?
- Wil je misschien zelf je kindje aanpakken of je partner?
- Als het kindje geboren is, wil je dan de tijd hebben om bij te komen en zelf je moment te kiezen dat je je kindje aanraakt en oppakt?
- Of wil je dat je kindje direct aangegeven of op je buik gelegd wordt?
- Worden er foto's gemaakt en door wie?

Navelstreng

- Wil je de navelstreng uit laten kloppen en hoe lang dan?
- Lotusgeboorte
- Wie knipt de navelstreng door?



Placenta

De geboorte van de placenta, [informatie vind je hier](#).

- Actief leiden van het nageboortetijd (oxytocine injectie, placenta vlot met hulp geboren laten worden)
- wachten totdat er aandrang komt, tot een uur (of langer?) na de geboorte van kind
- Hoe lang wil je wachten als het kan?

Controle van je baby

- Wanneer na de bevalling?
- Mag er vitamine K gegeven worden na de bevalling?

Golden Hour

- Baby huid op huid
- Ook na keizersnede baby bij moeder huid op huid in de OK (Gentle Sectio)
- Zelf borst laten zoeken (biological nurturing)
- Mutsje op of juist niet
- Wanneer bel je de familie en wanneer mogen ze op bezoek?

Borstvoeding

- Van te voren al contact met een Lactatiekundige of een borstvoedingscursus bijwonen?
- Biological nurturing
- Zelf aanleggen, [klik hier om te leren hoe je dit het beste kunt doen](#)
- Wil je dat er pas hulp komt als jij dat vraagt? Of graag meteen helpen/mee kijken?



GEBOORTEPLAN

van:

Waar wil je bij voorkeur bevallen?

Wat is het telefoonnummer van je zorgverlener wanneer bel je?

Wie wil je bij je bevalling hebben?

Hoe ziet jouw ideale bevalruimte eruit?

Hoe kan je partner jou het beste ondersteunen?

Bij verplaatsing naar het geboortecentrum of ziekenhuis

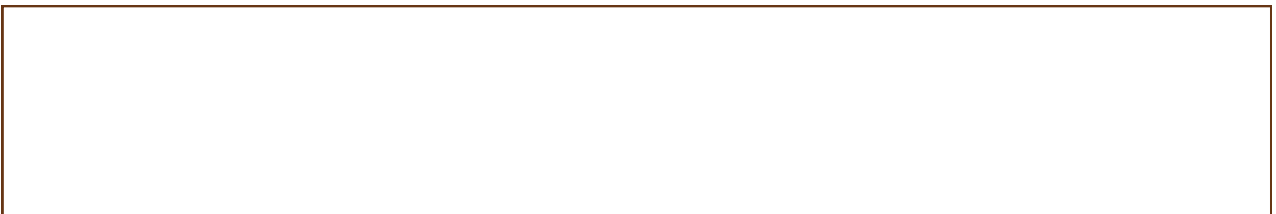
Begeleiding tijdens je bevalling



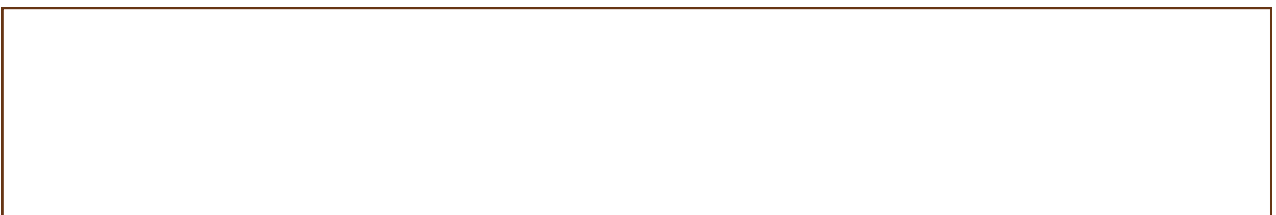
Vaginaal toucheren



Breken van de vliezen



Bij volledige onsluiting



Houdingen en bewegingsvrijheid



Als de bevalling niet op gang komt



Hoe wil je omgaan met pijnsensaties?

Persen

Wat wil je bij de daadwerkelijke geboorte?

Navelstreng

Placenta



Controle van je baby

| |
|--|
| |
|--|

Golden Hour

| |
|--|
| |
|--|

Borstvoeding

| |
|--|
| |
|--|

