

GEBORTE VOORKEUREN

Bij het omschrijven van je geboorte voorkeuren beschrijf je jouw wensen rondom de bevalling. Het is bedoeld voor jezelf, je partner, je verloskundige of andere zorgverleners. Hiermee laat je zien wat voor jou belangrijk is. Degene die je bevalling begeleidt kan hier zoveel mogelijk rekening mee houden.

Door het omschrijven van je voorkeuren blijf je betrokken bij de dingen die tijdens de bevalling gebeuren en de beslissingen die genomen worden. Ook op momenten dat je zelf niet goed kunt vertellen wat je wilt.

Tips:

- **Begin** je plan met datgene wat voor jou/jullie het **belangrijkst** is
- **Wie** wil jij bij de bevalling in je nabijheid hebben? (bijvoorbeeld partner, moeder, zus, vriendin)
- **Wat** wil je dat je begeleiders doen om je te **ondersteunen**? (aanmoedigen, positieve woorden, massage, foto's maken, oudere kinderen opvangen)
- **Waar** wil je graag bevallen? (thuis, ziekenhuis)
- **Welke houdingen** wil je graag gebruiken bij het opvangen van de (ontsluitings)weeën? (lopen, zitten, op skippybal, onder de douche, in bad)
- **Hoe** wil je omgaan met de **pijn**? (massage, ademhalingsoefeningen, continue begeleiding, warm water douche, bad, TENS-apparaat, medicijnen)
- **Welke sfeer** is belangrijk voor je tijdens de bevalling? (muziek, licht, geur)
- **Wat verwacht je/jullie van mij als verloskundige?**
- Welke **houdingen** wil je aannemen bij het **persen**? (liggend op bed, rug- of zijligging, op de baarkruk, in bad)
- Hoe denk je over **medische ingrepen**? (CTG/hartslag controle, injecties, knippen, keizersnede)
- Hoe wil je **met je baby omgaan** als hij/zij net geboren is? (navelstreng wel/niet uit laten kloppen, wel/niet op de blote buik, wel/niet navelstreng doorknippen, wel/niet meteen iedereen bellen, zo snel mogelijk aan de borst leggen, wel/niet zelf de baby aankleden)
- Wil je **foto/filmopnamen** rondom de bevalling of net na de geboorte? En zo ja, **wie** gaat dat doen? (en wie is er verantwoordelijk voor de opgeladen camera en eventuele reserve geheugenkaart of batterijen?)
- Wat zijn je wensen als **medisch ingrijpen** (vacuümpomp, keizersnede) **noodzakelijk** blijkt (bijv. duidelijke uitleg, zo veel mogelijk bij de baby blijven)
- Heb je nog andere **wensen, angsten, zorgen** die je wilt vastleggen? (religie, wel/geen student of coassistent)

Samen gaan we bekijken of jullie wensen haalbaar is en of er eventueel alternatieven mogelijk zijn. Zorg dat je een extra kopie bij je hebt tijdens de bevalling.

Onze ervaring is dat reële verwachtingen vóór de bevalling leiden tot meer tevredenheid ná de bevalling. Het doel is om jullie bevallingservaring zo positief mogelijk te laten zijn!

Website met meer informatie over het opschrijven van geboortevorkeuren.

Ben je niet zo van de tekst, er zijn ook mooie icoontjes te vinden om je geboortepan vorm te geven. Verder hebben we op de praktijk ter uitleen nog een paar boeken die kunnen ondersteunen in het vormgeven van jullie geboortepan.

