

Tips bij het schrijven:

Bevalplan

Een bevalplan is bedoeld als een manier om de bevalling met ons te bespreken.

Wij moeten het plan in korte tijd kunnen lezen en begrijpen.

Daarom: Houd het simpel.

Een bevalplan past het liefst op één A4-tje. Vermeld in korte zinnen wat je wensen zijn.

Beschrijf vooral wat echt belangrijk voor je is. Zet het belangrijkste bovenaan.

Schrijf een wensenlijst en geen lijst met eisen.

In deze lijst vind je onderwerpen die je kunt gebruiken bij het schrijven. Je hoeft ze niet allemaal te gebruiken. Misschien zijn er ook andere onderwerpen die je belangrijk vindt.

Wat staat er in een bevalplan?



Begeleiding

- Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling, behalve de verloskundige en kraamhulp?
- Wanneer wil je dat zij er zijn?

Waar bevallen?

- Op welke plek wil je het liefst bevallen? Bijvoorbeeld thuis of in het ziekenhuis.
- Heb je wensen over de ruimte waar je bevalt en de sfeer?

Weeën en persen

- Welke houdingen wil je gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen? Bijvoorbeeld: lopen, op de baarkruk, onder de douche, in bad.
- Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën? Bijvoorbeeld ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, medicijnen.
- Als je kiest voor pijnstilling met medicijnen, welke soort wil je gebruiken? Bijvoorbeeld pompe met morfine of epiduraal

Ziekenhuis

- Hoe denk je over ingrepen, zoals bewaking van de hartslag, inwendig onderzoek, infuus prikken, knippen, kunstverlossing en keizersnede.
- Heb je speciale wensen over deze ingrepen? Heb je wensen voor het geval dat een keizersnede nodig is? Bijvoorbeeld: partner aanwezig, kennismaking met je kind.
- Heb je wensen over het verblijf in het ziekenhuis?
- Heb je wensen voor het geval dat je kind om gezondheidsredenen niet bij je in de buurt kan zijn?

Kind

- Hoe wil je met de baby omgaan als hij/zij net is geboren? Bijvoorbeeld: lichamelijk contact, navelstreng doorknippen, verzorging.
- Welke voeding wil je je kind geven?

Overige wensen

- Heb je nog wensen of opmerkingen over je bevalling die hierboven niet zijn genoemd? Hier kan je je wensen voor je bevalling opschrijven

Bevalplan bespreken:

Wat staat er in een geboorteplan?



Bevalplan van:

Bespreek je bevalplan met ons. Wij proberen dit op tijd te plannen, rond 30 weken zwangerschap. Geef enkele weken van te voren even aan dat je je bevalplan de volgende keer met ons wilt bespreken, zodat wij hiervoor voldoende tijd kunnen plannen. Samen met ons kun je bepalen of je wensen haalbaar zijn. Misschien zijn er medische of praktische bezwaren. Vaak zijn er dan alternatieven. Na dit gesprek kun je het bevalplan aanvullen of aanpassen als dat nodig is. Niets in het plan staat vast. Je kunt zelf op elk moment van gedachten veranderen. Ook kan de bevalling anders lopen dan je had verwacht of gewild. Hierdoor kan misschien niet aan al uw wensen tegemoet worden gekomen.

Begeleiding

Waar bevallen?

Weeën en persen

Ziekenhuis

Kind

Overige wensen