**

Geboorteplan van:

Mijn partner:

Gsm partner:

*Gynaecoloog:*

*Zelfstandige vroedvrouw:*

*Een geboorteplan is een plan en een bevalling is onvoorspelbaar; hou er rekening mee dat een bevalling anders kan lopen in de praktijk;*

*Dit geboorteplan is bedoelt om jou goed te informeren om bewuste keuzes te kunnen maken indien dit mogelijk is.*

Zo heb ik mijn vorige bevalling(en) ervaren:

Begeleiders en omgeving

Wie mag er tijdens arbeid en bevalling aanwezig zijn? (partner, moeder, vriendin, etc., denk ook aan verpleegkundigen, vroedvrouwen en artsen in opleiding)

Ruimte en sfeer

Denk aan wat jou zou kunnen ontspannen tijdens de arbeid en bevalling (bv: muziek, bepaalde geur, etc.) of wat jou net niet doet ontspannen (bv. felle lichten, geluiden, etc.)

Arbeid en bevalling Houdingen

Wil je graag zelf een houding aannemen die je zelf comfortabel vindt?

Opvang baby/ hands off

Wil je graag zelf jouw baby opvangen onmiddellijk na de bevalling? Of mag jouw partner dat doen? Of de vroedvrouw/arts?

Persfase

Wil je gecoached worden tijdens de persfase of wil je eerder de weeën en jouw eigen lichaam volgen?

Pijnbestrijding

Kies jij voor pijnbestrijding?

Kies jij voor alternatieve (massage, warmte, relaxatie in bad, etc.) of gemedicaliseerde pijnbestrijding? Ben jij op de hoogte van de eventuele risico’s die de gemedicaliseerde pijnbestrijding met zich meeneemt?

Medische ingrepen

Hoe denk je over bepaalde medische ingrepen tijdens arbeid en bevalling?

# (Bv. Breken van de vliezen en/of extra weeën opwekkers)

Wil je graag alles natuurlijk laten verlopen en maak je liever gebruik van medische interventies enkel als het medisch noodzakelijk is? Bespreek de indicaties van medische ingrepen met jouw zorgverlener.

# Knip

Laat je zorgverleners weten hoe jij over een knip denkt. Er bestaan verschillende manieren om een knip te voorkomen, bv. een warme kompres tegen de perineum houden tijdens de uitdrijvingsfase, verschillende houdingen aannemen, bevallen in bad etc.

Inwendig onderzoek

Heb je graag dat men zo weinig mogelijk inwendig onderzoekt om de ontsluiting te controleren of wil je regelmatig weten hoe de arbeid vordert? Of wil je onderzocht worden enkel als er een medische indicatie is?

Navelstreng

Informeer jezelf over het laten uitkloppen van de navelstreng; wil je dat men wacht met de navelstreng door te knippen en wie mag de navelstreng doorknippen?

Baby onderzoeken en schoonmaken

Wil je graag dat men wacht met de routineonderzoek van jouw baby of is het ok als het allemaal onmiddellijk of 1 uur na de bevalling gebeurt?

Vitamine K: druppeltjes of eenmalige intramusculaire inspuiting na de bevalling?

Placenta

Wil je de moederkoek zien of liever niet? Wil je het meenemen?

Voeding van de baby

Kies jij voor borstvoeding of flesvoeding?

Skin-to-skin na de bevalling

Dit is belangrijk voor de hechting; mag jouw baby bij jou skin-to-skin liggen of mag jouw partner dat doen?

Wat bij een keizersnede?

Ontslag ziekenhuis

Wil je graag poliklinisch bevallen (binnen de 24u naar huis) of blijf je liever 1 nacht in ziekenhuis of verblijf je voor de maximale verblijfsduur in het ziekenhuis?

Overige aaandachtspunten

Denk aan tijdstip of manier van babybad, keuze verzorgingsproducten, etc.