Geboorteplan van:

…………………………………………………………………….. (voor- en achternaam)

**geboortedatum:** . . - . . - . . . .

Rondom je bevalling heb je veel keuzes. Een geboorteplan is een document waarin jij en je partner aangeven wat jullie ideeën, voorkeuren en wensen zijn. Het is geen eisenpakket waarmee je een droombevalling kunt afdwingen of om eventuele medische interventies te weigeren, maar een manier om helder te krijgen wat je belangrijk vindt. Voor jezelf, om je zo goed mogelijk te kunnen ontspannen, maar ook voor je baby.

Een handige manier om je geboorteplan in te delen is op basis van *vijf onderwerpen*. Zo zien we overzichtelijk wat jouw voorkeuren zijn wat betreft de volgende onderwerpen:

 *de omgeving waar je wilt bevallen*

 *de ontsluitingsfase*

 *de persfase*

 *nadat de baby geboren is*

 *wat te doen bij eventuele complicaties.*

Waar zou je het liefst willen bevallen, dit kan zijn thuis of poli-klinisch, maar misschien heb je wel een medische indicatie en moet je in het ziekenhuis bevallen?

 Wie is er aanwezig tijdens de bevalling?

 Welke houding(en) zou je willen aannemen om de weeën op te vangen?

 Denk je pijnbestrijding te willen gebruiken?

Wil je dat we alle handelingen en verrichtingen toelichten en uitleggen? Of wil je dat juist niet?

Welke bevalhouding zou je willen? Je kan verschillende bevalhoudingen aannemen,

bijvoorbeeld in bed, zittend of in bad.

Wil jezelf de baby aanpakken, of misschien jouw partner?

Wil je de navelstreng uit laten kloppen? Dit gebeurt standaard, tenzij dit niet mogelijk is

in het belang van het kindje.

Wil jullie het afnavelen met een navelklem (standaard in kraampakket) of

met een cordring (te koop bij ons)?

Wat verwacht je van jouw partner tijdens de bevalling?

Gouden uur. Wij hanteren het gouden uur en kijken naar wat de baby zelf aangeeft wanneer

deze klaar is om te willen drinken.

Welke voeding wil je gaan geven?

Indien er complicaties optreden zullen wij deze altijd met jullie bespreken.

Willen jullie foto’s van de bevalling?

Zijn er overige wensen of andere dingen waar wij rekening mee kunnen houden?

Graag dit geboorteplan e-mailen naar ons praktijkadres: info@verloskundigcentrum.nl

*Wij wensen jullie een hele mooie en voorspoedige bevalling toe!*