

## Verloskundigenpraktijk "Lucina"

H.R. Holst-erf 134 3315 TD Dordrecht

Afspraken 078 – 621 41 18 Spoed 078 – 617 78 98

[www.verloskundigen-lucina.nl](http://www.verloskundigen-lucina.nl)



## Geboorteplan

Niemand weet hoe jouw bevalling zal zijn. Maar wat jij zelf wel weet: welke omstandigheden voor jou fijn zijn/lijken om te kunnen ontspannen, je veilig te voelen en zo veel mogelijk controle te ervaren tijdens je bevalling, in een nieuwe en onbekende situatie. Hiervoor is het geboorteplan, zodat wij weten waar jij behoefte aan hebt, zodat wij je optimaal kunnen begeleiden tijdens de geboorte. *(Het kan medisch noodzakelijk zijn om hier vanaf te wijken)*

*\*wij benoemen alles in jou als zwangere maar hierin is (indien van toepassing) je partner uiteraard ook van belang en ook hij/zij kan en mag dingen invullen/vragen/communiceren.*

### 1. Waar wil je bij voorkeur bevallen?

- Thuis
- Ziekenhuis

*Toelichting (evt.):*

#### ❖ **Indien je wilt bevallen in het ziekenhuis:**

- Bedenk wat je mee moet nemen. Zie hiervoor: website > bevalling > checklist vluchtbox.
- Bepaal de kortste route naar Rhena en zorg dat je de spoedingang weet te vinden.
- Neem je geboorteplan mee.
- Hoe ga je naar het ziekenhuis?
- Wanneer zou je naar het ziekenhuis willen?

### 2. Wie wil je bij je bevalling hebben?

- Partner
- Familie
- Indien evt. oudere kinderen: is er oppas geregeld?

*Toelichting (evt.):*

**Verloskundigenpraktijk "Lucina"**

H.R. Holst-erf 134 3315 TD Dordrecht

Afspraken 078 – 621 41 18 Spoed 078 – 617 78 98

[www.verloskundigen-lucina.nl](http://www.verloskundigen-lucina.nl)



**3. Ben je al eerder bevallen? Nee > ga verder naar 4.**

- a. Indien ja, hoe kijk je terug op de bevalling(en)? (*positief, negatief, was het een traumatische ervaring. ect.*) en kun je dit ook beschrijven?

*Toelichting (evt.):*

- b. Zijn er bepaalde dingen die je deze bevalling anders zou willen?

*Toelichting (evt.):*

**4. Rust, ruimte, privacy**

In een omgeving waar jij je prettig voelt, kun je ook goed ontspannen. Dat is belangrijk voor het verloop van de bevalling. Wat is voor jou een fijne omgeving? En wat zou jou daarbij kunnen helpen? (denk aan, gedempt licht, muziek, rust etc.)

*Toelichting (evt.):*

**5. Bevalhoudingen**

Er zijn verschillende houdingen die je kunt aannemen tijdens de bevalling. Lees de folder "Bevalhoudingen" eens door. Het is lastig om nu al een houding te kiezen aangezien je tijdens de bevalling echt aanvoelt welke houding op dat moment voor jou het beste aanvoelt, maar je kunt wel ideeën hebben.

- Heb je een idee welke houding je uit zou willen proberen tijdens de ontsluiting?
- Heb je een idee welke houding je uit zou willen proberen tijdens het persen?

*Toelichting (evt.):*

**Verloskundigenpraktijk "Lucina"**

H.R. Holst-erf 134 3315 TD Dordrecht

Afspraken 078 – 621 41 18 Spoed 078 – 617 78 98

[www.verloskundigen-lucina.nl](http://www.verloskundigen-lucina.nl)



**6. Je partner en de rol van je partner (indien van toepassing)**

- Waar wil je je partner het liefste hebben tijdens de ontsluiting en als de baby geboren wordt?
- Hoe zou je partner kunnen helpen de pijn te verlichten? (ondersteunen/hand vasthouden/massage)
- Wat verwacht je verder van je partner?
- Waar kunnen we jou en je partner bij helpen/ondersteunen?

Toelichting (evt.):

**7. Omgaan met pijn**

- Hoe denk je zelf zo goed mogelijk met de pijn om te gaan (denk aan ademhaling/warme/douche/kruik/massage/ TENS)
  - Hoe kijk je tegen medicamenteuze pijnstilling aan mocht dit nodig zijn?
  - Hier in Albert Schweitzer Dordrecht heb je de keuze uit een ruggenprik of pethidine
  - Wil je dat het actief aangeboden wordt tijdens de bevalling of juist niet?
  - Indien enig moment wenselijk, welke vorm van pijnstilling heeft jouw voorkeur?
  - Ben je bekend met de voor- en nadelen van de verschillende vormen van pijnstilling of wil je hier meer informatie over? Lees hiervoor de folder over pijnstilling.
- 
- Vanaf 16 november 2020 is het ook mogelijk om in bad te bevallen in het Albert Schweitzerziekenhuis. Lees hier meer over op:  
<https://verloskundigen-lucina.nl/bevalling/de-bevalling>  
<https://www.bevallingsbaden.nl/bevallen-in-bad/>

Toelichting (evt.):

**Verloskundigenpraktijk "Lucina"**

H.R. Holst-erf 134 3315 TD Dordrecht

**Afspraken 078 – 621 41 18 Spoed 078 – 617 78 98**

[www.verloskundigen-lucina.nl](http://www.verloskundigen-lucina.nl)



**8. Borstvoeding of kunstvoeding**

- Wil je borstvoeding of kunstvoeding geven?
- Zijn er voor jou aandachtspunten rondom de voeding?

*Toelichting (evt.):*

**9. "Over tijd" gaan:**

De meeste vrouwen (60%) bevallen tussen de 40 en 41 weken zwangerschap. Vanaf 41 weken vinden er extra controles plaats in het ziekenhuis om te beoordelen of de placenta nog voldoende functioneert en of het verantwoord is om af te wachten. Dit gebeurt middels een echo en een hartfilmpje. Als er geen bijzonderheden zijn bij deze controle kun je de bevalling afwachten, maar je kunt er ook voor kiezen om de bevalling in te leiden bij 41 wkn. Als je ervoor kiest om af te wachten zal er regelmatig een controle plaatsvinden zodat het veilig blijft om af te wachten. Tussendoor is er ook een mogelijkheid om alsnog voor een inleiding te kiezen. Vanaf 40 weken kunnen wij mogelijk strippen om de bevalling op een natuurlijke manier in gang proberen te zetten. Dit kan alleen als je wat ontsluiting hebt en geeft geen garantie dat je gaat bevallen. Er zijn dus verschillende opties en keuzes.

- Strippen vanaf 40 weken.
- Inleiding vanaf 41 weken.
- Afwachten tot maximaal 42 weken.

➤ **Mocht je over tijd gaan, wat heeft jouw voorkeur en waarom?**

*Toelichting (evt.):*

## Verloskundigenpraktijk "Lucina"

H.R. Holst-erf 134 3315 TD Dordrecht

Afspraken 078 – 621 41 18 Spoed 078 – 617 78 98

[www.verloskundigen-lucina.nl](http://www.verloskundigen-lucina.nl)



### 10. Navelstreng

- Indien er geen medische noodzaak voor is om snel de navelstreng door te knippen laten wij de navelstreng uitkloppen na de geboorte.
  - Wil je een Cordring gebruiken of een gewone navelstrengklem.
    - \*De cordring is te koop via de assistentes voor 3 euro per stuk. De reguliere navelklem zit in je kraampakket/hebben ze in het ziekenhuis.
- Zie ook: <https://verloskundigen-lucina.nl/bevalling/de-cordring>

Toelichting (evt.):

### 11. Hoe zie je de kraamtijd voor je?

(denk aan hulp/ bezoek/rust/kraamfeest/wanneer kaartjes ect.)

Toelichting (evt.):

### 12. Overige wensen en/of bijzonderheden (bijv. foto's tijdens of na de bevalling/zelf de baby aanpakken etc.):

Toelichting (evt.):

#### Ter info:

##### Medische indicaties

Veel voorkomende medische indicaties (redenen waarvoor het advies is om de bevalling (verder) te laten begeleiden door een gynaecoloog in het ziekenhuis):

- ❖ Stuitligging
- ❖ Eerdere keizersnede
- ❖ Prematuur bevallen (<37 weken)
- ❖ Inleiding of over tijd bevallen (> 42 weken)

**Verloskundigenpraktijk "Lucina"**

H.R. Holst-erf 134 3315 TD Dordrecht

**Afspraken** 078 – 621 41 18 **Spoed** 078 – 617 78 98

[www.verloskundigen-lucina.nl](http://www.verloskundigen-lucina.nl)



- ❖ Langdurig gebroken vliezen zonder weeën (>24 uur)
- ❖ Meconium houdend vruchtwater (baby heeft in het vruchtwater gepoept)
- ❖ Niet vorderende baring (stagnatie of trage vordering in ontsluiting of uitdrijving)
- ❖ Pijnstilling