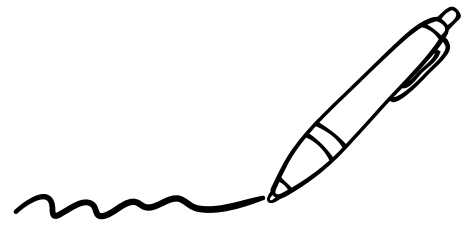


BEVALPLAN



BELANGRIJKSTE PUNTEN

Bevalplan van:

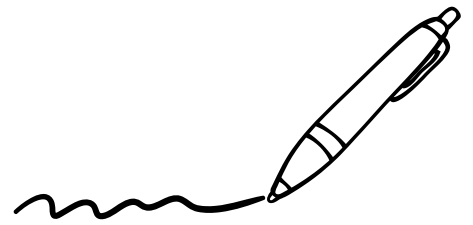
Naam zorgprofessional/verloskundige:

Bespreek eerst samen het bevalplan en haal daarna de belangrijkste punten eruit!

In deze samenvatting staan de belangrijkste punten uit jullie bevalplan, zonder verdere toelichting. Hierdoor kan een zorgprofessional ook bij haast/spoed snel kennis nemen van wat voor jullie belangrijk is tijdens de bevalling:

Belangrijkste punten uit ons bevalplan:

BEVALPLAN



VOORBEREIDING

Hier start je/jullie bevalplan!

Maak het zo kort en lang als je zelf wil.

Daarna komen de belangrijkste punten als samenvatting op de eerste pagina.

Links staan de te bespreken punten, rechts staat jullie antwoord.

**Vergeet niet het tijdig door te spreken met je zorgverlener,
zo kan je bespreken wat de mogelijkheden zijn. En liggen jullie verwachtingen op één lijn.**

Je/jullie plan

Onze visie op de bevalling:

Voorbeelden:

- We willen graag (deels) een hands off bevalling.
- Wij willen de bevalling graag in het ziekenhuis. Ik heb me ingelezen over pijnstilling en beslis op het moment zelf of ik daar gebruik van wil maken.
- Wij hebben ons voorbereid met een cursus hypnobirthing en willen daar onderdelen uit gebruiken voor onze bevalling.

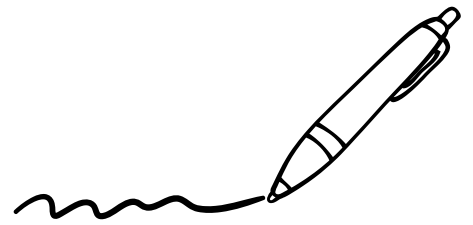
Mijn angsten (van zwangere en/of partner):

Denk aan:

- Aanraking vind ik vaak niet fijn.
- Ik ben bang voor naalden.
- Ik zie erg op tegen de pijn.
- Ik kan slecht tegen bloed.

Ik/we willen als volgt met deze angsten omgaan:

BEVALPLAN



GEBOORTEOMGEVING

*Een bevalplan is eigenlijk geen plan...
Het is een voorbereiding op de bevalling.
Het loopt bijna altijd anders dan je van plan was.
Door samen voor te bereiden op verschillende opties,
is het gemakkelijker op het moment zelf beslissingen te maken.*

Je/jullie plan

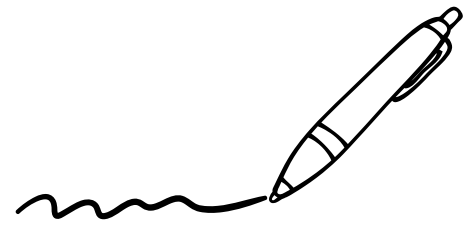
Voorkeur locatie bevalling
(ziekenhuis, thuis of
geboortecentrum):

Wat is voor ons een fijne
geboorteomgeving?

Wie willen we dat er
aanwezig zijn bij de
bevalling?
En wie liever niet?
(denk aan Doula, stagiaires)

Denk aan gedimd licht of muziek.

BEVALPLAN



PIJNBESTRIJDING

Dit bevalplan is grotendeels in de wij-vorm geschreven.

Dat is omdat het fijn is het samen te bespreken.

Bovendien zijn er bij beiden misschien voorkeuren en wensen. Natuurlijk zijn er veel momenten waarop de voorkeuren van degene die bevalt voor gaan. Heb het hier samen over en bespreek waar voor jullie dit evenwicht ligt.

Je/jullie plan

In de communicatie rondom pijnbestrijding vinden we het volgende fijn:

- o Tijdens de hele bevalling wil ik alle opties overwegen en bespreken.
- o Ik wil niet dat een ruggenprik/pijnbestrijding wordt voorgesteld.
- o Iets anders, namelijk...

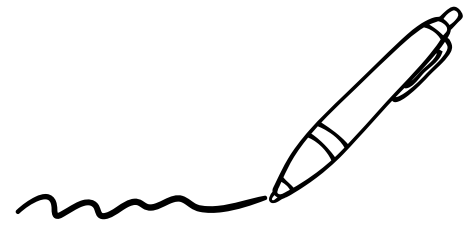
Ik wil graag gebruik maken van de volgende pijnbestrijding:

- o Voorbeelden van niet-medicamenteuze pijnbestrijding:
 - TENS
 - Massage
 - Warm bad/douche
 - Houdingen
 - Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
 - Aromatherapie
- o Voorbeelden van medicamenteuze pijnbestrijding:
 - Pijnpompje
 - Lachgas
 - Ruggenprik

Als dit niet voldoende werkt zou ik dit nog overwegen:

Bespreek de medicamenteuze en niet-medicamenteuze opties met je zorgverlener, niet alles is overal mogelijk.

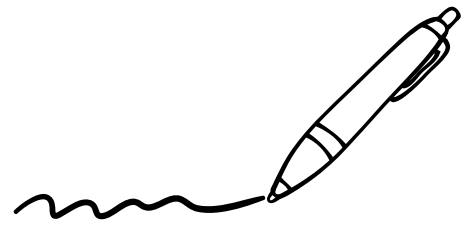
BEVALPLAN



DE BEVALLING

	Je/jullie plan
Ik zou de volgende houdingen willen proberen tijdens de bevalling:	<ul style="list-style-type: none">o Denk ook aan attributen die hiervoor nodig zijn zoals een bal of baarkruk.o Wat is de rol van de (beval-)partner bij de verschillende houdingen? Bespreek of oefen dit van tevoren.o Hoe communiceer ik het als zwangere naar mijn partner als ik toch iets anders wil?
Dit zijn onze wensen wanneer de bevalling een (geplande of ongeplande) keizersnede wordt:	Het is prettig je ook hierin vooraf in te lezen. In sommige gevallen is een keizersnede de enige haalbare optie.. Wel is er daarbinnen vaak meer mogelijk dan je denkt. Weleens gehoord van een natuurlijke keizersnede (ook wel: gentle sectio)? Je kunt hier ook onderdelen van gebruiken.
Willen we foto's/video's van de bevalling?	

BEVALPLAN



NIET-ZWANGERE AANSTAANDE OUDER

*Onderstaande vragen zijn voor de niet-zwangere aanstaande ouder
(vader of andere moeder).*

Jouw rol is essentieel tijdens de bevalling!

Interessant feitje:

*uit onderzoek blijkt dat wanneer zwangeren worden gesteund
door hun partner, zij minder vaak behoefte hebben aan pijnstilling.*

Je/jullie plan

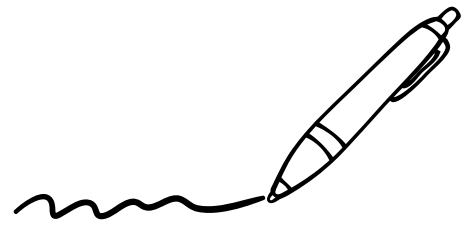
Zo zie ik mijn rol tijdens de
bevalling:

Denk aan:

- Coachen en mee puffen
- Zorgen voor comfort (warm/koud, eten/drinken)
- In gesprek gaan met de zorgprofessional over beslissingen die gemaakt moeten worden. Bijvoorbeeld als dit (samen met) de zwangere niet lukt.
- Mee in bad
- Ons kind als eerste aanpakken
- Navelstreng doorknippen

*Bespreek met de zorgprofessional welke mogelijkheden er voor jou zijn.
Geef het aan als je het fijn vindt ondersteund en gecoacht te worden in jouw rol.*

BEVALPLAN



COMMUNICATIE

Je/jullie plan

Wat is voor jullie belangrijk in de communicatie?

Bespreek bijvoorbeeld hoe je als zwangere aan geeft dat je iets nodig hebt, van je partner of van de zorgprofessional. Wat zijn jullie valkuilen en hoe kan je daar duidelijke afspraken over maken voor tijdens de bevalling?

Informed consent (geïnformeerde toestemming) is het recht dat je hebt als zwangere om geïnformeerd toestemming te geven voor (medische) handelingen.

De zorgprofessional bespreekt de voor- en nadelen en eventuele risico's en alternatieven.

Jij maakt vervolgens zelf de keuze over wat er gebeurt met jouw lichaam.

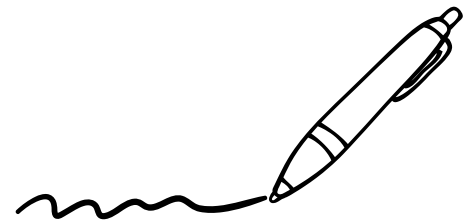
Denk hierbij ook aan ingrepen zoals toucheren of inknippen.

Het kan fijn zijn van tevoren af te spreken wie (bijvoorbeeld vader/andere moeder of een doula) in gesprek gaat met de zorgprofessional en vragen stelt. Het lukt als zwangere niet altijd om dit gesprek goed te voeren wanneer je midden in de bevalling zit.

Op de volgende pagina staan voorbeelden van interventies en handelingen waar jullie je alvast op kunnen voorbereiden.

Willen we op de hoogte gehouden worden van elke stap en fase van de bevalling?
Of bijvoorbeeld liever rust en stilte?

BEVALPLAN



HANDELINGEN TIJDENS BEVALLING

Bespreek met jullie zorgverlener welke handelingen gebruikelijk zijn bij een bevalling.

Wat zijn de voor- en nadelen?

Welke zijn noodzakelijk?

Welke handelingen heb je liever wel/niet?

Vaak loopt het anders dan jullie van tevoren hadden bedacht.

Tijdens een bevalling moeten soms snel keuzes gemaakt worden.

Het helpt als jullie je al ingelezen hebben over mogelijke interventies en (medische) handelingen.

Maar probeer in de hectiek van een bevalling ook flexibel te zijn.

Soms wordt er iets geadviseerd dat je liever niet zou willen.

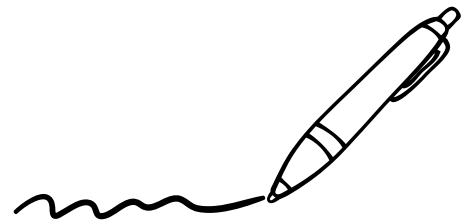
Vraag hierbij door: waarom is deze interventie toch nodig? Het is prettig van alle overwegingen op de hoogte te zijn, juist als iets medisch noodzakelijk blijkt, dat je eigenlijk niet had gewild. Zo heb je niet achteraf het gevoel dat er zonder overleg beslissingen over jouw lichaam zijn genomen.

Je/jullie plan

Voorbeelden van handelingen:

- Toucheren
- Strippen
- Vliezen breken
- Vaginale knip
- Vacuümpomp
- Starten van synthetische oxytocine

BEVALPLAN



NA DE BEVALLING

The golden hour: het eerste uur na de geboorte.

Dit is een belangrijke tijd voor hechting tussen ouders en kind.

In dit uur gebeurt er een hoop, zoals de eerste ademhaling, eerste keer drinken, huid-op-huid contact met ouders.

Je/jullie plan

Wat vinden wij belangrijk in het eerste uur na de bevalling?

Denk aan:

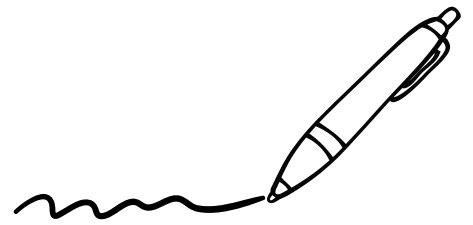
- o Huid-op-huidcontact met (beide) ouders
- o Rust op de kamer
- o Op welk moment (medisch niet-noodzakelijke) controles van onze baby?
- o Wensen m.b.t. de placenta

We willen graag de volgende voeding aanbieden:
(borstvoeding, kunstvoeding of combinatie)

Wat als ik na de bevalling medische ondersteuning nodig blijf te hebben?

Denk aan:

- o Vader/andere moeder huid-op-huid contact.
- o Vader/andere moeder blijft bij moeder of blijft juist bij ons kind.



Cursusaanbod van Kleine Zaken

Wil jij gebruik maken van het speciale aanbod van **wij**

Heb je ook het gevoel dat je beter voorbereid zou willen zijn op de babytijd? Volg dan de online cursus over de babytijd van Kleine Zaken en begin zelfverzekerd aan het eerste jaar met je kind.

Leer alles over communicatie van en met je kind, het ouderschap en gelijkwaardig ouderschap. Met een mix van wetenschappelijke onderbouwing en praktische handvatten. Ouders geven na het volgen van de cursus aan ontspannen en met goede communicatie als partners de babytijd in te gaan.

VIA WIJ BETAAL JE NU MAAR € 50 I.P.V. € 112,50

**GA NAAR [HTTPS://KLEINEZAKEN.COM/PRODUCT/ONLINE-SCHATKIST-WIJ-KORTING/](https://kleinezaken.com/product/online-schatkist-wij-korting/)
EN MAAK GEBRUIK VAN DEZE MOOIE KORTING!**

De cursus wordt door veel zorgverzekeraars vergoed.

