



» [Zwanger](#) » [Bevalling](#) » Hoe schrijf je een geboorteplan?

Hoe schrijf je een geboorteplan?

Een geboorteplan, ook bevalplan genoemd, is een document dat je (samen) kunt maken om je wensen, voorkeuren en verwachtingen met betrekking tot de geboorte van jullie kind vast te leggen. Het is een manier om als ouders actief je stem te laten horen. Een geboorteplan helpt vaak in de communicatie met de zorgverlener. Het kan je helpen om vertrouwen te krijgen in je bevalling en daarmee vergroot je de kans op een positieve bevallingservaring.



Wijze raad van

Kleine Zaken





Waarom een geboorteplan opstellen?

Een geboorteplan geeft je de kans om je wensen kenbaar te maken op gebieden als pijnverlichting, fysieke posities, het gebruik van medische interventies, de wensen van de vader/andere moeder. Maar ook wie jullie bij de bevalling willen hebben en wat jullie bijvoorbeeld na afloop willen doen met de placenta.

Heb je al nagedacht over de 'Golden hour'? The golden hour is 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. Door het maken van een geboorteplan kunnen jullie een actieve rol spelen in het besluitvormingsproces en ervoor zorgen dat je wensen serieus worden genomen. Daarnaast is je geboorteplan een belangrijke houvast voor de zorgverleners.

Artikel gaat verder onder de advertentie



Hoe schrijf je een geboorteplan?

- Als je een geboorteplan wilt schrijven, start dan met het maken van aantekeningen. Ga er rustig voor zitten en schrijf al je wensen en angsten op papier.
- Lees verschillende verhalen en artikelen waardoor je je een beeld kunt vormen van je eigen behoeften.





Daarna kun je je daadwerkelijke geboorteplan gaan schrijven.

- Beperk je plan tot één, maximaal twee A4'tjes, zodat zorgverleners snel kunnen zien wat je wensen zijn.

Voorbeeld geboorteplan

Je kunt natuurlijk helemaal zelf een geboorteplan gaan opstellen, maar je kunt ook een voorbeeld document gebruiken. Hierin staan al een aantal zaken opgesomd. Je kunt dit document naar eigen wens invullen. Net zo makkelijk. Download hieronder gratis een voorbeeld geboorteplan.

[Download voorbeeld geboorteplan](#)

De rol van de partner

Bij een geboorteplan kun je naast de focus op de zwangere, je ook richten op alle ouders. Denk hierbij aan de rol van de partner, aanstaande vader of andere moeder. Uit onderzoek blijkt dat wanneer zwangeren worden gesteund door hun partner, zij minder vaak behoefte hebben aan pijnstilling. Nu is er niks mis met pijnstilling. Maar het geeft wel aan hoe gigantisch de rol kan zijn van de vader/andere moeder of eventueel doula of vertrouwenspersoon.

Het voorbeeld geboorteplan dat je hierboven kunt downloaden is grotendeels in de wij-vorm geschreven. Hier is bewust voor gekozen. Dat is omdat het fijn is om het samen te bespreken. Bovendien zijn er bij beiden misschien voorkeuren en wensen. Natuurlijk zijn er veel momenten waarop de voorkeur van degene die bevalt voor gaan. Heb het hier samen over en bespreek waar voor jullie dit evenwicht ligt.

Informed consent: jouw recht op geïnformeerde toestemming

Een goede voorbereiding, ook van de niet zwangere ouder, is essentieel om keuzes te kunnen maken tijdens de bevalling. Informed consent (geïnformeerde toestemming) is het recht dat je hebt als zwangere om geïnformeerd toestemming te geven voor (medische) handelingen.





Denk hierbij ook aan ingrepen zoals toucheren of inknippen. Geen fijne dingen om van tevoren over na te denken, maar wel handig om te weten waar het over gaat als je snel een keuze moet maken. 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.

Aandachtspunten voor jouw geboorteplan

Onderstaande aandachtspunten zijn dingen waar je aan kunt denken bij het schrijven van je geboorteplan. Neem vooral de punten mee die voor jou belangrijk zijn.

■ **Communicatie**

Wil je geïnformeerd worden over handelingen rondom je bevalling? Wil je betrokken worden bij beslissingen? Als je niet in staat bent om beslissingen te nemen, wie mag ze dan voor je nemen?

■ **Omgeving**

Waar wil je het liefst bevallen, [thuis of in het ziekenhuis](#)? Wat zijn je wensen over de ruimte waar je bevalt?

■ **Begeleiding**

Wie wil je erbij hebben? Wil je ze dichtbij hebben of liever op afstand? Mogen er foto's en video's gemaakt worden en wie doet dit?

■ **Bevalling**

Hoe wil je de weeën opvangen? In welke houding wil je het liefst bevallen? Wil je hier advies over krijgen tijdens je bevalling?

■ **Pijnbestrijding**

Wil je wel of geen [pijnbestrijding](#)? Wat voor pijnbestrijding wil je? Wat zijn je wensen bij ingrepen zoals inknippen of een eventuele [keizersnede](#)? Wie is daar bij aanwezig?

■ **Eerste contact met je baby**





bijvoeding? Wil je bij een eventuele keizersnede je baby gelijk aanleggen op de OK? En kan dat in jouw ziekenhuis?

▪ Rol van de partner

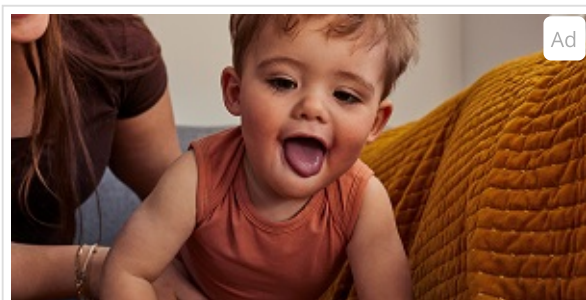
Wat zijn de wensen van de vader/andere moeder? Welke rol gaat hij/zij nemen tijdens de bevalling?

▪ Placenta

Wat wil je dat er met de placenta gebeurt? Weggooien of bewaren?

Lees ook: [10x waarom een geboorteplan je gaat helpen tijdens je bevalling](#)

Beeld: iStock.com



Onze gratis romper zit heerlijk

1 op de 4 baby's draagt een romper van Zooman. Goed

Gerelateerde artikelen





Wé zijn zwanger?! Kom op zeg



De bevallingssoap: als je moeder terminaal ziek wordt vlak voor je bevalling



**WAS-
MACHINES.**
Trommelgeroffel.

Alle
wasmachines
gratis
bezorgd.





wij



nijntje

Exclusief bij WIJ Geboortekaartjes: unieke geboortekaartjes met nijntje! Ga jij voor groen, blauw, roze of toch voor goud? Gratis proefkaartje met de code WIJPROEF.

Kies jouw kaartje

Ook interessant

- Positief opvoeden: de 5 basisprincipes
- Fit je bevalling in
- Bloedend tandvlees tijdens je zwangerschap
- Flesvoeding: wanneer start je met opvolgmelk?
- NIPT test: waarom en wat is het?

[Veelgestelde vragen](#)

[Contact](#)

[Magazine WIJ](#)

[Adverteren](#)

[Volg WIJ op](#)

Alle rechten voorbehouden © 2023 WIJ Special Media | [Privacy Statement](#)

