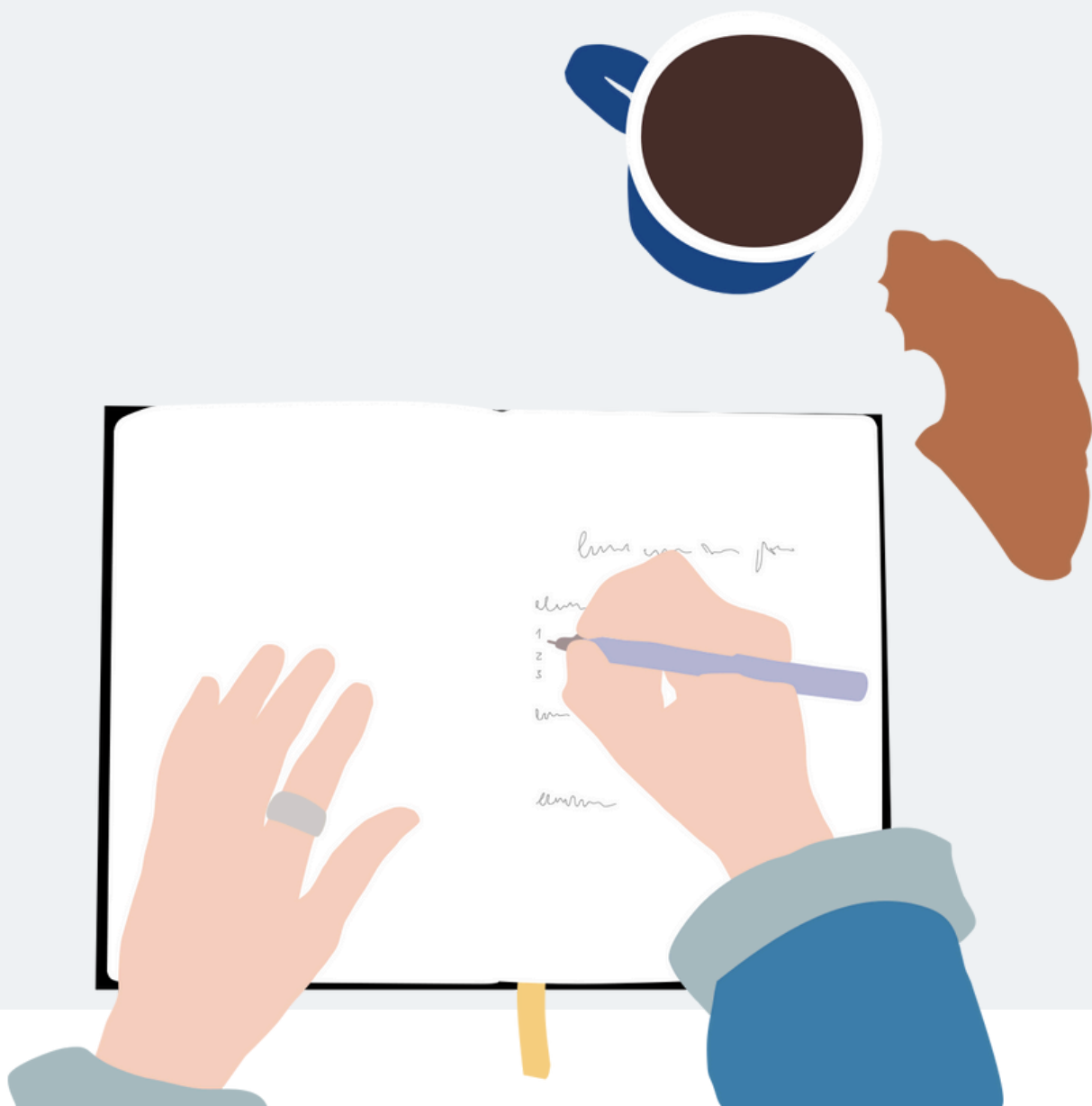


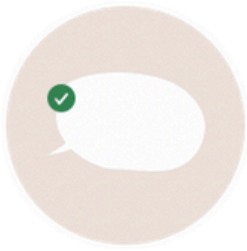
Werkboek geboorteplan

EEN STAP-VOOR-STAP GIDS
OM GEBOORTEWENSEN OP TE STELLEN



inhoud

VAN HET WERKBOEK



03 **INLEIDING**

Eerst even dit

06

B.R.A.I.N.S.

De kracht van informatie vragen



08

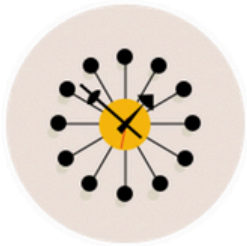
HET GEBORTEPLAN

Een paar voorbeelden

12

STAP 1

Achterhaal je wensen



24

STAP 2

Spreek het door



26

STAP 3

Wat als het anders loopt?

27

STAP 4

Focus op het belangrijkste



37

STAP 5

Stop het in een plan

41

STAP 6

Communiceer je wensen



TIP: SNEL NAAR EEN HOOFDSTUK? JE HOEFT NIET EINDELOOS TE SCROLLEN. GEWOON OP HET HOOFDSTUK KLIKKEN EN HUP!



OKÉ. EERST EVEN DIT.

Uiteraard laat geen enkele geboorte zich plannen. De (ondertussen ingeburgerde) term 'geboortepan' is dan ook wel een tikje gek. Zelf heb ik het liever over 'geboortewensen'. Maar goed, weet je waarover helemaal geen twijfel bestaat? Dat het écht belangrijk is om zo'n plan op te stellen. Ik leg je in dit werkboek uit waarom. En ik vertel je hoe je eraan begint.

EEN GEBOORTEPLAN? GEBORTEWENSEN?

Geboortewensen of een geboorteplan, wat is dat eigenlijk? Wel: een document waarin jij en je partner jullie wensen rond de bevalling, de geboorte en de eerste momenten met de baby beschrijven. Je geboorteplan is geen 'lijstje met eisen', maar een communicatiemiddel. Het laat de zorgverleners die aanwezig zijn tijdens je arbeid en bevalling toe om jou en je partner - in één oogopslag - beter te leren kennen.

WAAROM ZO'N PLAN?

Wil je graag in bad? Wil je vrij kunnen rondlopen? Hoe denk je over pijnstilling? Word je graag geïnformeerd over de beslissingen van de zorgverleners die bij je zijn? Hoe zie jij de eerste momenten met je baby? Wat bij een (ongepande) keizersnede, wil je dan je partner bij je en wil je kunnen kennismaken met je kindje? Welke voeding wil je geven?

Als je op voorhand nadenkt over je bevalling en informatie verzamelt (en je die ook echt laat doordringen), dan ga je door een superzinvol bewustwordingsproces: je ontdekt wat jij en je partner écht belangrijk vinden tijdens een bevalling en waar jullie waarde aan hechten.

MAAR...

Eenmaal jij je een beeld hebt gevormd van je wensen, wordt het zonneklaar: dit zouden jij en je partner fijn vinden. Alleen: goedbedoelende zorgverleners kunnen je gedachten natuurlijk niet lezen.

Daarom is het handig om een kort en duidelijk document – je geboorteplan of wensen – in je bevallingskoffer te stoppen. Zo kan het aanwezige zorgteam in één oogopslag zien wat jij belangrijk vindt en daar (voor zover dat kan) rekening mee houden. Bovendien is het ook een handig document voor je partner om op terug te vallen, wanneer jij het even – erm – druk hebt. Als dat kan: praat je wensen ook even op voorhand door met je gynaecoloog of vroedvrouw.

WENSEN ZIJN GEEN EISEN

Door het opstellen en communiceren van je geboortewensen, krijg je het gevoel dat er meer aandacht is voor jou en jouw gevoelens. Dat is fijn en geruststellend. En het schept verbinding met de zorgverleners. Wel belangrijk: een geboorteplan is geen lijstje met eisen, het is een instrument om de communicatie te bevorderen tussen jullie als koppel en het zorgteam dat aanwezig is tijdens de arbeid en bevalling.

In dit werkboek kom je, aan de hand van boeiende vragen, gesprekken met je partner en zorgverleners én een prioriteitenoefening, tot een mooie samenvatting van je wat je belangrijk vindt tijdens de bevalling. Daarbovenop reiken we je de tools aan om al die elementen in een persoonlijk geboorteplan te gieten.

Veel succes ermee!

Liefs, Elke

De kracht van een geboortepan:



is niet per se dat A4'tje.



is het proces van alle opties (ver)kennen
& achterhalen wat voor jou belangrijk is.

BEVALLEN MET B.R.A.I.N.S. HUH?

Een wens die weleens in geboortepannen wordt vergeten, maar die ik zelf zo ontzettend belangrijk vind: vraag om informatie. Want: zwangere koppels die betrokken worden in het proces én de beslissingen die genomen moeten worden tijdens de geboorte, zouden met een beter gevoel terugkijken op de geboorte-ervaring. Dat merk ik ook in mijn vroedvrouwenpraktijk. Zelfs een bevalling met veel interventies kan positief ervaren worden, als je maar betrokken wordt bij (de beslissingen over) de interventies én je steeds goed geïnformeerd wordt. Hieronder leg ik je uit hoe je (tijdens je bevalling, maar ook tijdens de zwangerschap) om informatie kan vragen en keuzes kan maken, volgens de BRAINS-methode.

P.S.: In een noodsituatie is er vaak geen tijd om (lang) stil te staan of (veel) uitleg te geven bij een interventie. Dan is het fijn om de bevalling achteraf even door te praten met de zorgverleners die erbij waren.

VRAAG OM INFORMATIE EN OM BETROKKEN TE WORDEN. HOE DAN?

- B** Wat zijn de **B**eweegredenen, wat is de bedoeling? Wat willen we hiermee bereiken of juist voorkomen?
- R** Wat zijn de **R**isico's? Wat kunnen de gevolgen zijn? Hoe groot zijn de risico's dan?
- A** Wat zijn de **A**lternatieven? Welke (natuurlijke) opties zijn er verder ook?
- I** Wat zegt mijn **I**ntuïtie? Wat denk ik zelf? Hoe voel ik me erbij? Wat zou ik zelf het liefst willen?
- N** Wat zou er gebeuren als we **N**iets zouden doen? Als we wachten en de tijd nemen?
- S** Ik wil hier bij **S**tilstaan. De tijd en ruimte nemen, nadenken en even overleggen. Heb ik nog vragen?

EEN VOORBEELD: EEN INLEIDING

Oké, we maken het even tastbaar aan de hand van een voorbeeld. Stel, je bent op consultatie en je arts geeft aan dat je arbeid best ingeleid zou worden. We passen even de B.R.A.I.N.S. methode toe op de situatie.

B BEWEEGREDEKENEN

"Waarom moet ik nu ingeleid worden?" - een mogelijk antwoord kan dan zijn: de baby groeit niet meer goed, je bent echt overtijd (40w10d), de functie van de moederkoek vermindert, er wordt zwangerschapsvergiftiging vastgesteld, je vliezen zijn al langer dan 24 uur gebroken...

R RISICO'S

"Wat zijn de risico's van zo'n inleiding?" - Goed om te weten: een ingeleide bevalling is lastiger, door de synthetische hormonen die toegediend worden, kan je lichaam niet goed volgen bij de aanmaak van natuurlijke pijnstillers. De kans dat je bevalt met een epidurale verdoving is iets groter...

A ALTERNATIEVEN

"Wat is het alternatief?" - Voor een inleiding zijn er weinig alternatieven. Je kan vragen of er een veilige mogelijkheid bestaat om nog wat meer tijd te krijgen? Misschien is het mogelijk om de bevalling zo natuurlijk mogelijk in te leiden (bijv. starten met het breken van de vliezen om de weeën op te wekken)?

I INTUÏTIE

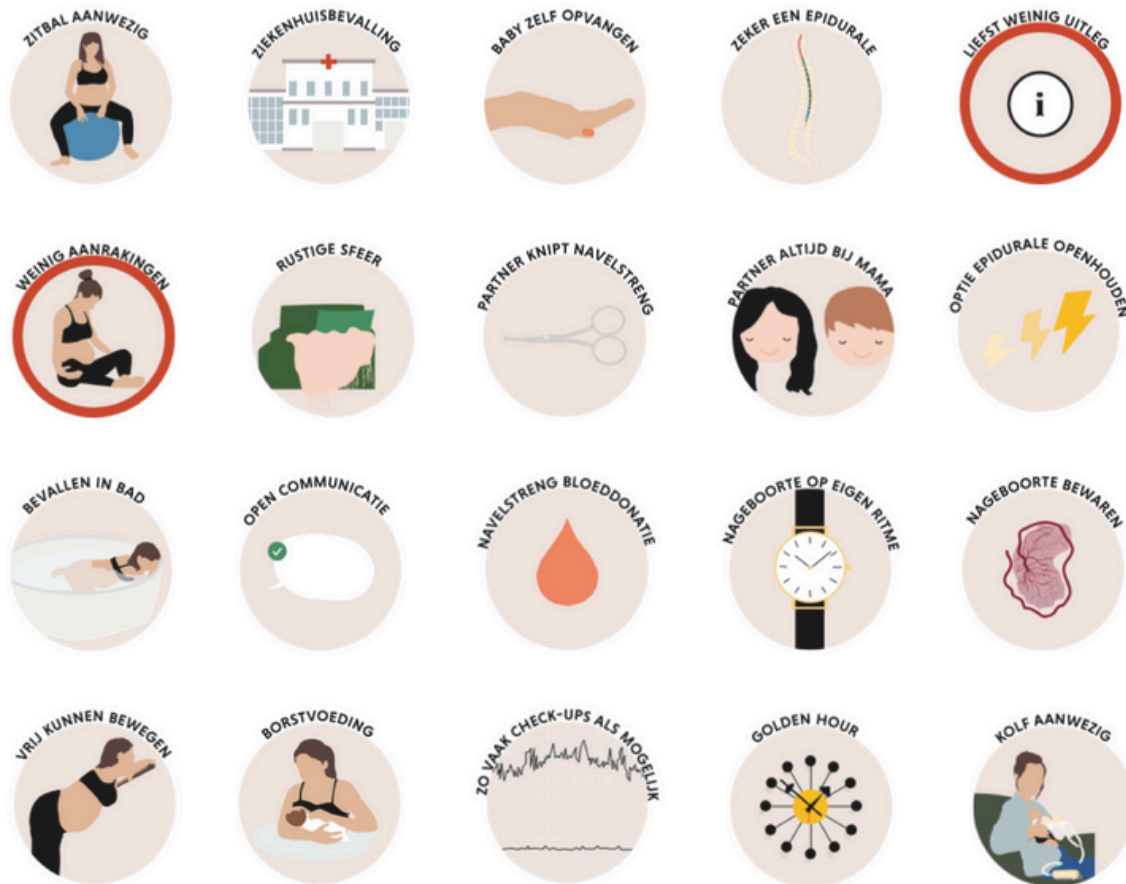
"Dit was niet wat ik me had voorgesteld bij mijn bevalling" - Je mag bij je arts aangeven dat je hierover baalt en het echt niet leuk vindt. Het kan een aanzet zijn om meer opties te bekijken (bijv. eerst een zachte inleiding proberen door de vliezen te breken of te strippen) of om je gerust te stellen.

N NIETS DOEN

"Wat als we het niét doen?" - Ook belangrijk om te weten. Wat gebeurt er dan? Soms is er een medische noodsituatie, soms is de baby beter af uit de buik, dan dat ie er nog langer in blijft zitten. In andere gevallen (bijv. jouw arts vertrekt maandag op vakantie en stelt een ingeleide bevalling op zaterdag voor) is er geen medische reden.

S STILSTAAN

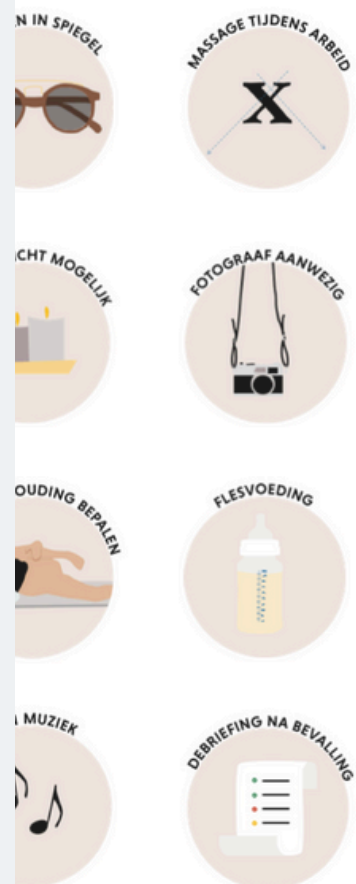
"Mag ik er nog even over nadenken?" - Dit is best overweldigend nieuws. Je hebt nu een antwoord op je vragen. Laat de info even bezinken en plan dan een vervolgesprek.



ZO ZIET ZO'N PLAN ER UIT.

Voor we erin vliegen: een paar concrete voorbeelden van wat zo'n geboorteplan nu eigenlijk is. En hoe het eruit kan zien.

Je zal zien: een geboorteplan is allesbehalve standaard. Daarom ga je in dit werkboek - samen met je geboortepartner - aan de slag. Het doel: samen tot een persoonlijk plan komen dat **jullie eigenheid en geboortewensen** mooi weerspiegelt.



Geboorteplan van

Laura (28) en Jasper (31)

IETS OVER MIJ

- Ik ga iets te snel akkoord met anderen
- Ik ben een beetje bang voor de bevalling, omdat ik niet goed weet wat te verwachten
- Jasper krijgt graag tips en advies

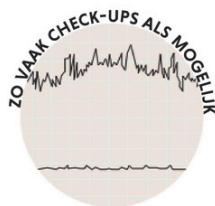
OVER MIJN ZWANGERSCHAP

- Het is ons eerste kindje
- Ik had enorm last van bekkenpijn
- Mijn uitgerekende datum is 08.05.2021

HET ALLERBELANGRIJKSTE VOOR ME IN 1 ZIN

“Het liefst zou ik natuurlijk bevallen, met mijn partner steeds bij me en zo veel mogelijk uitleg.”

ARBEID



- Ik weet graag wat er aan de hand is en hoe ik er voor sta, dus regelmatige updates zou ik leuk vinden
- Ik zou graag afhankelijk van de pijn beslissen of ik (g)een ruggenprik wil. Aanbieden mag!

DE GEBOORTE



- Ik vertrouw op alle keuzes die de zorgverleners maken tijdens de geboorte. Daarover heb ik niet per se bepaalde wensen.
- Wel graag uitleg bij alle beslissingen die genomen (moeten) worden

HET EERSTE UUR NA DE GEBOORTE



BIJ EVENTUELE COMPLICATIES

Wat ik vooral wil vermijden is:
dat ons zontje in zijn eerste uren zonder mama óf papa is

SFEER EN OMGEVING



- Hoe meer informatie ik heb, hoe zelfzekerder ik ben!
- Beslissingen neem ik graag samen met Jasper.

BIJKOMENDE BEDENKINGEN OF OPMERKINGEN

Superhard bedankt om ons geboorteplan door te nemen!

Geboorteplan van

Hanne (31) en David (33)

IETS OVER MIJ

- Ik ben wat zenuwachtig om ingeleid te worden, kan niet goed inschatten hoe de pijn dan zal zijn
- Mijn vorige 2 bevallingen gingen moeizaam door de grootte van de baby's (vacuümcup)

OVER MIJN ZWANGERSCHAP

- Het is ons derde kindje
- Ik moet ingeleid worden omdat mijn vorige 2 kindjes erg zwaar waren bij geboorte (en ik telkens lang overtijd ging)

HET ALLERBELANGRIJKSTE VOOR ME IN 1 ZIN

“Ik zou de geboorte deze keer graag zonder hulpmiddelen kunnen afronden.”

ARBEID

AANMOEDIGING WELKOM



ADEMHALINGSOEFENINGEN



- Aanmoedigen en tips om de pijn op te vangen zijn super welkom!
- Ik zou graag proberen om aan de hand van ademhalingsoefeningen de pijn op te vangen. Liefst geen epidurale verdoving voorstellen. Indien nodig, zal ik er zelf om vragen.

DE GEBOORTE

GEEN TIJSDRUK INDIEN MOGELIJK



BABY ZELF OPVANGEN



- Graag de kans om op mijn eigen ritme de baby op de wereld te zetten.
- Ik vang de baby graag zelf op, dat is me nog nooit gelukt.

HET EERSTE UUR NA DE GEBOORTE

FLESVOEDING



NAVELSTRENG BLOEDDONATIE



- Ik ben niet van plan om borstvoeding te geven deze keer, dus graag geen verwijzingen ernaar.

SFEER EN OMGEVING

IEDEREEN BIJ DE VOORNAAM



- Graag een ontspannen, persoonlijke sfeer. Ik ben Hanne, mijn man heet David en ik ken ook graag de namen van al mijn zorgverleners.
- Eenpersoonskamer op de materniteit

BIJ EVENTUELE COMPLICATIES

DEBRIEFING NA BEVALLING



Op het moment zelf hoeft er geen uitgebreide uitleg te zijn, mag het snel gaan. Doen wat er moet gebeuren. Maar graag nadien wel een rustige bespreking over hoe het allemaal verlopen is met de aanwezige vroedvrouwen en dokters.

Wat ik vooral wil vermijden is:

BIJKOMENDE BEDENKINGEN OF OPMERKINGEN

Ik ben vegetariër (ook geen vis).

Geboorteplan van

Maureen (38) en Loes (32)

IETS OVER MIJ

- Ik wil graag borstvoeding proberen geven
- We kijken er allebei heel erg naar uit om de baby in onze armen te hebben
- Ik word niet graag aangeraakt door onbekenden

OVER MIJN ZWANGERSCHAP

- Het is ons eerste kindje
- Maureen werd zwanger via een IVF-traject
- Mijn uiterekende datum is 12.04.2021

HET ALLERBELANGRIJKSTE VOOR ME IN 1 ZIN

“Hechting met beide mama’s meteen na de geboorte is voor ons heel belangrijk.”

ARBEID



- Ik weet graag wat er aan de hand is en hoe ik er voor sta, dus regelmatige updates zou ik leuk vinden
- Ik vind het belangrijk om me niet beperkt te voelen in mijn vrijheid. Ik kuier graag rond wanneer ik zenuwachtig ben.

DE GEBOORTE



- Ik wil liefst niet liggend bevallen. Als de situatie het toelaat, zou ik graag de baarkruk proberen.
- Indien het vermeden kan worden, liefst geen knip

HET EERSTE UUR NA DE GEBOORTE



- Graag meteen aan de borst na de bevalling. Ik wil borstvoeding een kans geven.
- Meteen nadien graag een uur huid-op-huid contact met Loes om hechting te stimuleren.

SFEER EN OMGEVING



- Ik ben gevoelig aan drukte, dus een rustige kamer met zo weinig mogelijk (verschillende) zorgverleners zou me enorm helpen om kalm te blijven bij pijn of stress.

BIJ EVENTUELE COMPLICATIES



Altijd voldoende informatie om een geïnformeerde keuze te maken. Liever open en eerlijke communicatie dan onze gevoelens te sparen.

Wat ik vooral wil vermijden is:

BIJKOMENDE BEDENKINGEN OF OPMERKINGEN

stap 1

ACHTERHAAL JE WENSEN

Na een uitgebreide informatiezoektocht (boeken, zwangerschapskursus, prenatale opvolging door je vroedvrouw, gesprekken met je gynaecoloog...) zit je samen met je geboortepartner en kan je beginnen brainstormen over hoe jullie de bevalling zien. Dat doen we eerst verkennend en daarna al iets concreter. Het hoeft niet allemaal in één keer, neem er rustig de tijd voor. In deze stap zoek je samen het antwoord op enkele belangrijke vragen.

1 VERKENNEND

Jullie gaan/gingen de afgelopen weken intensief op zoek naar informatie over arbeid en bevalling. Wat leer(de) je allemaal bij? Wat is verrassend? Waar wil je meer over weten? Welke info past goed bij jouw verwachtingen en welke dan weer helemaal niet? Wat zou je fijn vinden bij jouw arbeid en bevalling?

Houd al die bedenkingen bij: het zijn geheugensteuntjes die later van pas komen bij het opstellen van jullie geboortewensen.

2 CONCREET

Na de informatiesprokkeltocht gaan we een stapje verder. Wij vuren nu een hele reeks voorbeeldvragen op jullie af, jullie beantwoorden ze samen en schrijven de antwoorden neer. Dit is enkel een aanzet. Verzin dus gerust nog een heleboel extra vragen: zo wordt het nog persoonlijker. Het doel? Deze brainstorm vormt binnenkort de basis voor jullie hoogsteigen geboortepan! Yes!

1. VERKENNEND

Noteer hier wat je opvalt/opviel tijdens je informatiezoektocht. Wat blijft hangen? Wat voelt instinctief goed en wat net niet? Wat vraag je je nog af? Misschien kan je zelfs al voorzichtig een paar geboortewensen formuleren? Dit is de fase van de 'brain dump'. Schrijf erop los en denk er niet te veel over na. Er is vast een reden waarom je dit opschrijft. Die achterhaal je later wel!

NOTITIES

NOTITIES

2. CONCREET

We beginnen met eentje die easy peasy *lijkt*, maar misschien toch een tikje moeilijker is dan verwacht. De kennismakingsronde! Stel jezelf en je partner kort voor: wat zou je fijn vinden om over jezelf te vertellen tegen de vroedvrouwen die je arbeid en bevalling mee begeleiden? Wat wil je graag dat ze over jou weten? En wat weten ze best over je geboortepartner? Noot: dit zijn voorbeeldvragen, vul zelf volop aan!

DINGEN DIE JE OVER MIJ MOET WETEN

- Hoe kijk je naar de bevalling? Vind je het spannend? Ben je (een beetje) bang? Heb je er zin in? Naar welk moment kijk je uit?
- Hoe ga je om met stress? Hoe met pijn?
- Wat zijn je verwachtingen naar je geboortepartner toe?
- Hoe heb je graag dat mensen met je omgaan?
- ...

DINGEN DIE JE OVER ONS / MIJN PARTNER MOET WETEN

- Hoe kijkt je partner naar de bevalling? Vindt hij/zij het spannend? Is ie (een beetje) bang? Waar kijkt hij/zij naar uit?
- Hoe hoopt je partner jou mee door de arbeid en bevalling te loodsen?
- Wat zijn jullie verwachtingen naar de zorgkundigen toe?
- Hoe heb je graag dat mensen met je omgaan?
- Nemen jullie beslissingen graag samen? Of liever één partner die de communicatie doet?
- ...

DINGEN DIE JE OVER MIJN ZWANGERSCHAP MOET WETEN

- Is het je eerste zwangerschap? Je hoeveelste?
- Ben je natuurlijk zwanger geraakt?
- Waren er bepaalde complicaties tijdens de zwangerschap?
- Wat is je uitgerekende datum?
- ...

WIE ZIJN WIJ?

DINGEN DIE JE OVER MIJ MOET WETEN

DINGEN DIE JE OVER MIJN PARTNER MOET WETEN

DINGEN DIE JE OVER MIJN ZWANGERSCHAP MOET WETEN

SFEER IN DE KAMER

Verplaats je eens even richting jouw ideale verloskamer. Welke sfeer hangt er? Wat is er allemaal aanwezig? Hoe is het licht? Is er muziek? Kan je er in bad? Is er een bal? Hoe ziet de kamer eruit in je hoofd? Noteer alvast wat jullie - in een ideale wereld - fijn zouden vinden. Of dat ook écht kan, dat achterhalen we later wel!

BESCHRIJF DE SFEER IN JE IDEALE VERLOSKAMER?

WAT ZOU HET VOOR JULLIE GEZELLIG OF HUISELIJK MAKEN?

WEEËN OPVANGEN: WELKE HULPMIDDELEN WIL JE GRAAG?

(BIJV.
BAD, BAL)

WELKE SPULLEN ZOU JE ZELF KUNNEN/WILLEN MEEBRENGEN OM DE BEOOGDE SFEER TE BEREIKEN?

TIJDENS DE ARBEID

De arbeid, weeën opvangen, wachten... Hoe zou je deze fase in een ideale wereld graag doorlopen? Wie of wat zou je helpen? Wat helemaal niet? Wat is de rol van de partner? Wat verwacht je van de zorgverleners? Welke hulpmiddelen wil je graag gebruiken om de weeën op te vangen? Bedenk alvast een antwoord op deze voorbeeldvragen.

WAT ZOU JOU KUNNEN HELPEN OM DE WEEËN OP TE VANGEN?

HOE ZIEN JULLIE DE ROL VAN DE (GEBORTE)PARTNER?

HOE WIL JE GRAAG IN BEWEGING BLIJVEN?

MONITORING, AANMOEDIGING & CHECK-UPS: HOE ZIEN JULLIE DAT?

PIJNSTILLING

Aha, een moeilijke vraag, omdat je natuurlijk nog niet helemaal kan inschatten hoeveel pijn het zal doen. Maar nu je meer weet over verschillende opties en manieren van pijnstilling, weet je misschien wel al welke types pijnstilling (bad, massage, ademhaling, warmte, epidurale verdoving...) je graag een kans geeft (en welke niet).

HOE GA JE MEESTAL OM MET PIJN? HOE SCHAT JE JE PIJNGRENS IN?

WAT ZOU JOU KUNNEN HELPEN BIJ PIJN?

HOE KUNNEN JE PARTNER EN ZORGVERLENERS HIER BIJ HELPEN?

**OOK EEN INTERESSANTE VRAAG: WAT DOEN JE
(GEBORTE)PARTNER EN ZORGVERLENERS BETER NIET?**

**HOE DENK JE OVER DE EPIDURALE VERDOVING? ZEKER WEL/NIET?
MISSCHIEN? IN DAT LAATSTE GEVAL: MOGEN ZORGVERLENERS
EEN EPIDURALE VOORSTELLEN? OF VRAAG JE ER LIEVER ZELF OM?**

**IN THE HEAT OF THE MOMENT, TWIJFEL JE: EPIDURALE OF NIET?
WAT/WIE KAN JE HELPEN OM DIE BESLISSING TE MAKEN?**

DE GEBOORTE

Op naar de laatste fase: het persen én de geboorte. Hoe wil je de baby ontmoeten? Wat vind je belangrijk? Kan je partner helpen in deze fase? Zijn er bepaalde (medische) ingrepen die je hoopt te vermijden? De antwoorden op deze vragen spreek je best ook even door met je vroedvrouw en/of gynaecoloog.

HEB JE WENSEN OVER DE GEBOORTEHOUDING? GEBOORTEPLEK?

HOE STA JE TEGENOVER EEN KNIP VS. SCHEUR(TJE)?

WIE VANGT DE BABY OP?

WIL JE GRAAG MEEKIJKEN? MAG JE PARTNER MEEKIJKEN?

METEEN NA DE GEBOORTE

Waaaa, de baby is er! En nu? Meteen na de geboorte: hoe wil je graag dat ze met je kindje omgaan? Heb je speciale wensen? Hoe zien jullie het eerste levensuur?

WIE KNIPT DE NAVELSTRENG DOOR? WIL/MAG JE NAVELSTRENG-BLOED DONEREN OF NIET?

WELKE VOEDING WIL JE GRAAG GEVEN? KRIJG JE DAAR GRAAG WAT HULP BIJ?

GOLDEN HOUR / HUID-OP-HUID? MET WIE DAN?

WAT MET DE NAGEBOORTE? OP EIGEN RITME? BIJHOUDEN?

NIET JE EERSTE BEVALLING?

Dat is handig. Want: jullie kunnen uit eerdere ervaring(en) putten om te achterhalen wat jullie voor deze geboorte belangrijk vinden. Wat heeft/hebben de vorige bevalling(en) jullie al geleerd? Wat vonden jullie vorige keer/keren fijn? Wat zien jullie nu liever anders?

WAT IS JULLIE HET MEEST BIJGEBLEVEN VAN DE VORIGE BEVALLING(EN)?

WAT VONDEN JULLIE FIJN AAN DE VORIGE BEVALLING(EN)? AAN WELKE MOMENTEN KOESTEREN JULLIE WARME HERINNERINGEN?

WAT VONDEN JULLIE NIET ZO FIJN? WAT ZOUDEN JULLIE DEZE KEER LIEVER ANDERS ZIEN?

WAT JULLIE VERDER HEEL BELANGRIJK VINDEN:

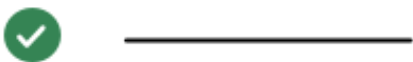
Stap 2

SPREEK HET DOOR

In de vorige stap legden jullie al een heleboel wensen bloot. Top. Daar gaan we nu verder mee aan de slag. Mét assistentie, want we halen er de expertise van jouw vroedvrouw en gynaecoloog bij. In deze stap bespreek je eerst de antwoorden op de vorige pagina's met je vroedvrouw. Vervolgens stel je extra vragen tijdens de (virtuele) rondleiding aan de materniteit en/of aan je gynaecoloog. Want je wil natuurlijk wel weten of je wensen ook haalbaar en realistisch zijn (in jouw geval / jouw ziekenhuis). Stel je vragen, overloop je lijstje, praat over je angsten en zoek eventueel samen naar een alternatief.

1 OVERLOOP MET DE VROEDVROUW

Word je al begeleid door een zelfstandige vroedvrouw? Weet dat je ook voor de geboorte bij een vroedvrouw terecht kan: zowel voor prenatale opvolging, als het opstellen/finetunen van je geboortewensen. Een vroedvrouw waarmee zowel jij als je geboortepartner een klik hebben, zal ervoor zorgen dat jullie geboorteplan écht weergeeft wat voor jullie de essentie is. Zij kan helpen om er een realistisch plan van te maken. En reikt misschien nog elementen aan waaraan jullie zelf niet dachten.



2 OVERLOOP MET HET ZIEKENHUIS

Misschien staan er wensen op je geboorteplan die ze standaard toepassen in het ziekenhuis (die kan je dan al van je plan schrappen). Of net omgekeerd: dingen die in jouw ziekenhuis niet kunnen (dan kan je zoeken naar andere opties).

Door op voorhand te weten wat (niet) kan, kom je niet voor onaangename verrassingen te staan. Door bepaalde wensen op voorhand door te nemen, weet je waar je voor staat en waar je je op kan voorbereiden.

OVERLOOP MET HET ZIEKENHUIS

Hieronder vind je een lijstje voorbeeldvragen dat je kan doornemen met je vroedvrouw, tijdens de (virtuele) rondleiding aan de materniteit en/of bij je gynaecoloog. Vul aan met je eigen vragen.

VOORBEELDVRAGEN VOOR DE ZORGVERLENERS:

- Baby's coming! Ik kom aan in het ziekenhuis. Waar moet ik me aanmelden en hoe verloopt het verder?
- Wat gebeurt er van zodra ik aankom in de verloskamer?
- Welke onderzoeken zijn standaard? Bij het binnenkomen? Tijdens de arbeid?
- Kan ik vrij bewegen tijdens de weeën / tijdens de arbeid?
- Is er een mobiele monitor?
- Welke hulpmiddelen zijn er aanwezig om met pijn om te gaan?
- Is er een bad? Hoe (en wanneer) geef ik aan dat ik graag in bad zou kunnen tijdens de arbeid?
- Kan ik in bad bevallen?
- Kan mijn partner altijd bij mij blijven? Wanneer kan dat niet?
- Hoe zien jullie het eerste uur na de geboorte?
- Wat vinden jullie fijn om over ons te weten?
- Hoe staan jullie tegenover alternatieve bevallingshoudingen (anders dan liggend op de rug)?
- Wat met een knip?
- Mag ik nog iets eten of drinken? Vanaf wanneer best niet meer? En waarom?
- ...

WAT ALS HET ANDERS LOOPT?

Zelfs al heb je een geboorteplan: een geboorte laat zich hoegenaamd niet plannen. Het kan dus altijd anders lopen. Misschien beval je vroeger, misschien is er een geplande keizersnede nodig? Of een inleiding. Misschien beslist je arts om over te gaan tot een spoedkeizersnede of vacuümverlossing? Het is belangrijk dat je ook weet wat je wil 'wanneer het anders loopt'. Bespreek je vragen en bezorgdheden met elkaar, met de vroedvrouw en je arts. Het onvoorspelbare kan je daardoor nog steeds niet controleren. Maar zo kunnen er wel al veel vraagtekens op voorhand weggenomen worden.

VOORBEELDVRAGEN VOOR DE ZORGVERLENERS:

- De baby komt vroeger dan verwacht, wat doe ik in dat geval?
- (On)geplande keizersnede: wat is de procedure? Hoe verloopt het in dit ziekenhuis?
- Mag mijn partner bij mij blijven als ik een keizersnede moet?
- Waar vindt de keizersnede plaats?
- Hoe ziet de recovery na een keizersnede eruit? Bij wie blijft de baby?
- Stel, de baby moet naar neonatologie? Wat dan? Hoe vaak mogen we bij onze baby?
- Hoe verloopt een ingeleide bevalling? Wat is de standaardprocedure?
- En wat met een geplande keizersnede, krijg ik dan meteen een kamer op de materniteit?
- Moet ik me op een bepaalde manier voorbereiden bij een geplande keizersnede? Bijvoorbeeld mijn schaamstreek al scheren?
- ...

step 4

FOCUS OP HET BELANGRIJKSTE

Het gaat over de geboorte van je kind, uiteraard vind je ontzettend veel dingen belangrijk. Maar schrijf die allemaal op en je eindigt met een flinke waslijst. En dan wordt het voor het zorgteam (zij kennen jou niet zo goed als jij jezelf kent) moeilijk om hoofdzaak van bijzaak te onderscheiden. Focus dus op wat je écht belangrijk vindt. Klinkt dat moeilijk of vaag? Dat snappen we. Een oefening om je te helpen!

1

DE KAARTJES

- Op de volgende pagina vind je een set van 51 kaartjes, opgedeeld in 6 kleurcategorieën
- Print de kaartjes (of schrijf ze over op een blad papier)
- Knip ze netjes uit
- Neem stappen 2 en 3 van jullie werkboek erbij
- Klaar voor de oefening!

2

SORTEREN: WAT WEL / WAT NIET?

- Ga samen een eerste keer rustig door alle kaartjes
- Leg de kaartjes die niet bij jullie passen alvast weg
- Welke kaartjes mogen blijven? (Kijk bij wijze van geheugensteun ook even in het werkboek bij stap 2 en 3: welke kaarten passen bij jullie antwoorden?). Ontbreken er kaartjes? Vul gerust aan! Achterin zitten er blanco's
- Voeg de blijvers én jullie aanvullingen samen. Dit is jullie YES-stapel!

3

DE LONGLIST

- Neem de YES-stapel erbij
- Ga er een tweede keer rustig door. Wat vinden jullie écht belangrijk? En wat is misschien toch eerder bijzaak? Leg de 'misschien toch niet superbelangrijke' kaartjes weg op de andere stapel
- Sorteert de overgebleven kaartjes in volgorde van belangrijkheid.

4

DE SHORTLIST

- Oké. Tijd om echt tot de essentie te komen. We gaan een laatste keer door de kaartjes (die in mate van belangrijkheid geordend liggen)
- Hou enkel de belangrijkste kaartjes over. Dit zijn er 5 à (max.) 10.
- Nu heb je de essentie beet. Leg de rest weg.
- Lukt het niet? Schakel de vroedvrouw in als hulplijn!

PERSOONLIJKE INFO

TIJDENS DE ARBEID

DE GEBOORTE

METEEN NA DE GEBOORTE

SFEER & KAMER

WAT ALS HET ANDERS LOOPT

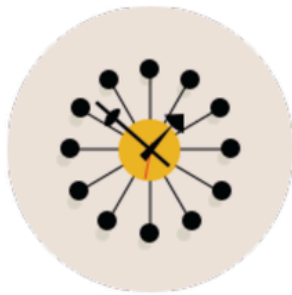
BIJKOMENDE WENSEN



FLESVOEDING



BORSTVOEDING



GOLDEN HOUR



METEEN HUID-OP-HUID CONTACT



EIGEN VROEDVROUW BIJ BEVALLING



FOTOGRAAF OF FAMILIELID AANWEZIG



BABY ZELF OPVANGEN



BEVALPOSITIE ZELF BEPALEN



EIGEN MUZIEK MOGELIJK



METEEN AAN DE BORST



AROMATHERAPIE



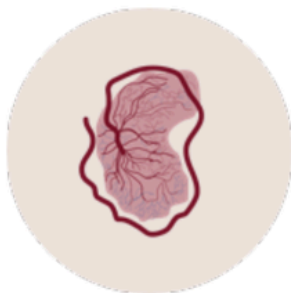
BABY NIET WASSEN



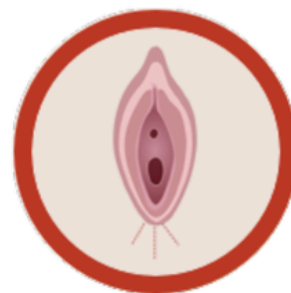
RUSTIGE SFEER



MET SPIEGEL MEEKIJKEN



NAGEBOORTE BEWAREN



LIEFST GEEN KNIP



ZEKER VAN EPIDURALE



ADEMHALINGSOEFENINGEN



ZO MIN MOGELIJK AANRAKINGEN



LIEVER GEEN WEEËNOPWEKKERS



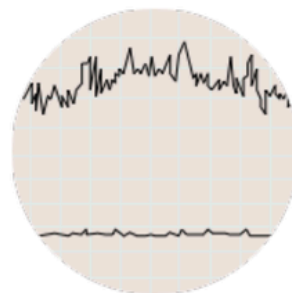
IETS ETEN OF DRINKEN IS MOGELIJK



VRIJ KUNNEN BEWEGEN



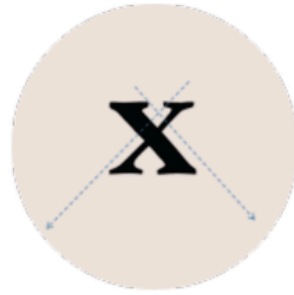
NAVELSTRENG BLOEDDONATIE



ZO VAAK MONITORING & CHECK-UP ALS KAN



GEBOORTEPARTNER ALTIJD BIJ MOEDER



MASSAGE TIJDENS DE ARBEID



EEN BAD/DOUCHE AANWEZIG



ZO VEEL MOGELIJK INFORMATIE



BESLISSINGEN NEMEN WE SAMEN



PARTNER KNIPT NAVELSTRENG DOOR



OPTIE OP EPIDURALE OPENHOUDEN



KOLF AANWEZIG



BABY ALTIJD BIJ MOEDER



BABY ALTIJD BIJ GEBORTEPARTNER



ZIEKENHUISBEVALLING



BEVALLEN IN BAD



ZO VEEL MOGELIJK UITLEG / BETROKKENHEID



IEDEREEN GENOEMD BIJ DE VOORNAAM



BESLISSINGEN NEMEN MET MIJN PARTNER



THUIS BEVALLEN



LIEFST GEEN AANMOEDIGING



GEDIMD LICHT MOGELIJK



ZITBAL AANWEZIG



BAARKRUK AANWEZIG



GEEN TIJSDRUK INDIEN MOGELIJK



AANMOEDIGING / COACHING WELKOM!



DEBRIEFING NA DE BEVALLING



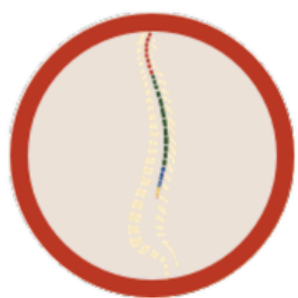
NAGEBOORTE OP EIGEN RITME



OPEN COMMUNICATIE



ZO WEINIG MOGELIJK INFORMATIE



GEEN EPIDURALE VERDOVING

step 5

NOTEER IN EEN PLAN

Nu is het tijd om het allerbelangrijkste in een plan te gieten, het zogenaamde 'geboortepan'. Op de volgende pagina's van het werkboek vind je een template die je kan gebruiken om het op te stellen. Print, knip, plak, schrijf. Zoals je zelf het liefst wil. Of gebruik de invultemplate, mét iconen, in Powerpoint. De digitale 'knip, plak en schrijf' dus. En dan: in je materniteitskoffer ermee! Hier vind je nog enkele laatste schrijftips!

TIP 1: HOU HET KORT

Het is natuurlijk de bedoeling dat je goed doordachte boodschap ook aankomt. Pen je een vier pagina's lang essay neer, dan is de kans klein dat het (helemaal) wordt gelezen. Hou het kort, eenvoudig en duidelijk. Niet langer dan één pagina. Schrijf je wensen neer in bullet points, maak eventueel gebruik van onze iconen en druk je document af.

TIP 2. NOTEER JE WENSEN OOK ALS WENSEN, NIET ALS EISEN

Hoe je bepaalde wensen verwoordt, kan een grote impact hebben op hoe jouw plan 'binnenkomt' bij de lezer. Wensen die geformuleerd zijn met 'indien mogelijk' of 'liefst geen' zullen vriendelijker overkomen bij je zorgverleners. Je wil hen dan ook niet bevelen of een bepaalde bevalling 'bestellen' natuurlijk.

TIP 3. MAAK HET SYMPATHIEK

Het team in de verloskamer is er om je te helpen en heeft het allerbeste met je voor. Stel jezelf kort voor en bedank hen ook even, aan het einde van het plan.

TIP 4. TOON BEGRIP

Geef (ergens in het document, of tijdens het overlopen van het document) aan dat je begrijpt dat het - in geval van nood - niet anders kan dan bepaalde wensen te overstemmen.

TIP 5: TAFEL PLAKT NIET

Niet alleen zorgverleners, maar ook jullie hebben het recht om van het plan af te wijken indien je dat nodig acht. Het is niet omdat je iets in het plan beschreef, dat die wens niet kan vervallen in het heetst van de strijd. Durf dit ook uit te spreken (of je partner).

TIP 6: SCHRIJF NEER WAT JE ECHT WIL

Bevallen is een unieke ervaring, dus laat je niet begrenzen door 'wat de vroedvrouwen van je gaan denken' of 'ja, maar misschien doe ik wel moeilijk'. Als je alle vorige tips ter harte neemt, dan zal je niemand schofferen met je geboortewensen. Integendeel. Het zal het net makkelijker maken om met elkaar te communiceren. En dat zorgt dan weer voor rust.

Geboorteplan van

IETS OVER MIJ

OVER MIJN ZWANGERSCHAP

HET ALLERBELANGRIJKSTE VOOR ME IN 1 ZIN

ARBEID

DE GEBOORTE

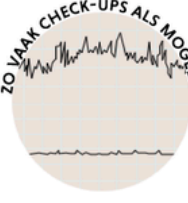
HET EERSTE UUR NA DE GEBOORTE

SFEER EN OMGEVING

BIJ EVENTUELE COMPLICATIES

Wat ik vooral wil vermijden is:

BIJKOMENDE BEDENKINGEN OF OPMERKINGEN





stap 6

COMMUNICEER JE WENSEN

Breng je vroedvrouw, je gynaecoloog en de kraamkliniek op de hoogte van het bestaan van je geboorteplan. En neem het mee naar het ziekenhuis waar je gaat bevallen. Maar onthoud: niets staat helemaal vast, het kan altijd anders lopen én jij kan ook van gedachten veranderen. Dat mag.

Tip: neem nadien ook de tijd om samen met je partner de geboorte te overlopen en door te praten. Ook bij je vroedvrouw kan je terecht met je bevallingsverhaal. Ze luistert graag.



Heel veel succes!

We hopen dat je dit een nuttig werkboekje vond en dat je er samen met je geboortepartner in slaagde om tot een mooi geboorteplan te komen.

Colofon

Info: Elke Notebaert

Tekst: Rien de Mey

Vormgeving: Sanne Ruelens

© De Wolk District, 2021

Alle rechten voorbehouden.

De online cursus is enkel bedoeld voor eigen gebruik. Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt op welke wijze en/of door welk ander medium dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De Wolk streeft ernaar eerlijke, praktische en correcte informatie te delen met haar motelgasten. Deze online cursus werd dan ook met de grootste zorg samengesteld, de inhoud ervan is grondig geresearcht, maar De Wolk kan geen garantie geven voor de volledigheid, het actueel zijn, noch de juistheid van de verstrekte informatie. De Wolk is niet aansprakelijk voor eventuele schade door oorzaak van ongelukken, nalatigheid, verkeerd gebruik of het niet naleven van de gebruiksinstructies of de handleidingen vermeld in deze cursus. Algemeen advies kan nooit de individuele, aangepaste zorg van een zorgverlener vervangen. Twijfel je of zit je met een (medisch) probleem, neem dan zeker contact op met jouw zorgverlener. De Algemene Verkoopsvoorwaarden zijn hierop van toepassing, je kan deze [hier](#) terugvinden.