

## *Het kant-en-klare geboorteplan*

- Waar zou je het liefste bevallen? Waarom?
- Waar wil je partner het liefst dat je bevalt? Waarom?
- Zie je ergens tegenop? Zijn er dingen waar je bang voor bent of je onzeker over voelt?
- Hoe wil je reageren als deze situatie zich voordoet?
- Wat heb je nodig van de mensen om je heen als deze situatie zich voordoet?
- Wat lijkt je het vervelendste stuk van de bevalling?
- Aan welke gedachten wil je denken op moeilijke momenten?
- Hoe kijk je aan tegen pijn?
- Hoe denk je over medicinale pijnstilling?
- Hoe kan je partner (en/of bevalmaatje) jou ondersteunen?
- Wat wil je dat de verloskundige voor je doet?
- Heb je vertrouwen in alle zorgverleners?
- Vind je het fijn om veel uitleg en informatie te krijgen? Of juist liever zo weinig mogelijk?
- Heb je een zwangerschapscursus gevolgd? Welke? Is je partner daar mee naartoe geweest? Wat hebben jullie daar geleerd waar jij steun aan hebt?
- Wie wil je bij de bevalling hebben?



- 
- Welke manieren om baringspijn te verlichten wil je gaan gebruiken?
  - Wat lijkt je fijn ten aanzien van de bevalkamer? Denk aan sfeer, licht, indeling, televisie, geuren, muziek, rust en verwarming.
  - Heb je wensen wat betreft foto's en/of video-opnamen?
  - Heb je voorkeur voor een bepaalde houding tijdens de geboorte?
  - Zou je tijdens het persen mee willen kijken met een spiegel?
  - Wil je het hoofdje van de baby voelen voordat hij geboren wordt?
  - Wil jij of je partner de baby zelf mee aanpakken tijdens de geboorte?
  - Mag de baby direct na de geboorte op je buik?
  - Wil jij of je partner de navelstreng doorknippen?
  - Wil je het kindje na de geboorte snel aangekleed/lang bloot bij jou of jullie op de borst?
  - Wil je er bij zijn als de verloskundige of arts de baby nakijkt?
  - Wil je kort na de geboorte rust/zo snel mogelijk mensen bellen/ bezoek?
  - Wat ga je met de placenta na de geboorte doen?
  - Wanneer er extra medische zorg nodig is, zoals een infuus, pijnstilling, inleiding, kunstverlossing of keizersnede, heb je dan specifieke wensen of zijn er dingen waar de zorgverleners rekening mee kunnen houden?
  - Heb je wensen voor de eerste uren en dagen na de geboorte waar de verloskundige rekening mee kan houden?

- Zijn er nog andere dingen belangrijk?

