



**WAAROM ZOU JE EEN
GEBORTEPLAN OPSTELLEN?**

Voor jou:

Het is de kans om na te denken over je behoeften, hoop en dromen met betrekking tot de geboorte van je baby.

Voor ons:

Het zal ons helpen uw wensen, gevoelens en angsten te begrijpen en ons in staat te stellen ons aan uw specifieke behoeften aan te passen.



**Ouder worden ...
Een moment van verrassingen ...**

Bevallen is een unieke en prachtige ervaring, maar wel één die niet helemaal te voorspellen is.

Het is essentieel om een open geest te houden:

- jij, terwijl je omgaat met nieuwe ervaringen en je sterke punten en reserves ontdekt,
- en wij die je vergezellen op deze reis om je aan te kunnen passen naarmate de situatie zich ontvouwt.

We willen je de beste ervaring geven en je bij elke stap met respect en vriendelijkheid behandelen.

Om u te helpen, hebben we dit document opgesteld waarin we onze filosofie rond goede zorg willen schetsen.

Je leren kennen...

Mijn naam is:..... De naam van mijn partner is:.....

Wij zijn in verwachting: een jongen een meisje een verrassing een tweeling-drieling

Mijn eerdere ervaringen en hoe deze mijn wensen voor deze bevalling beïnvloeden:

.....
.....
.....

Als partner zou ik graag:

.....

.....

.....

Maar ik maak me zorgen over:

.....

.....

WIE GAAT ER MET MIJ MEE NAAR DE BEVALLING?

Tijdens mijn bevalling wil ik begeleid worden door:

- mijn partner
- mijn kinesitherapeut
- een ander persoon

**Op de verloskamer accepteren wij 2 personen die u en uw kinesitherapeut vergezellen. Als u een extra persoon (anders dan ziekenhuispersoneel) wenst, dient u dit vooraf met de verloskamer af te spreken.*



TIJDENS JE BEVALLING:

Tijdens uw bevalling kan u:

- Uw eigen sfeer creëren (muziek, getemperd licht – uiteraard geen kaarsen of vlammenvuur).
- Een bad nemen.
- Uw eigen kleding dragen.
- Vrij rond bewegen en houdingen kiezen die voor u het meest comfortabel zijn – al onze kamers zijn uitgerust met bewaking op afstand, waardoor we de gezondheid van de baby in de gaten kunnen houden zonder uw bewegingen te beperken.
- Eten en drinken.
- Een grote bezorgdheid voor vele vrouwen is dat ze stoelgang zouden maken tijdens het persen. Om dit te voorkomen, wilt u misschien aan het begin van de bevalling een lavement krijgen. Dit is niet verplicht en dit kan u bij aankomst in het ziekenhuis bespreken met de vroedvrouw.

Voor uw veiligheid plaatsen wij in geval van nood een katheter in een ader van uw hand of onderarm. Dit is een plastic buisje, vastgekleefd, zodat deze uw bewegingen niet hindert.

‘Natuurkamer’ (een niet-gemedicaliseerde kamer met ‘thuiscomfort’): deze ruime kamer is voorzien van een groot bad, een tweepersoonsbed en een geboortekruk, evenals de apparatuur die u in de andere geboortekamers vindt. De bedoeling is om een geruststellende omgeving aan te bieden, een meer natuurlijke ervaring aan te moedigen in een veilige omgeving die ons toch nog in staat stelt om de bevalling op de juiste manier op te volgen. Mocht deze kamer niet beschikbaar zijn, dan zul u zien dat de andere kamers ook een prachtige omkadering bieden om op een natuurlijke manier te bevallen.

Wilt u liever alleen gelaten worden met uw partner, met zo min mogelijk onderbrekingen, of denkt u dat het nuttig zou zijn om nauwer begeleid te worden, met regelmatig geruststelling en uitleg? Laat het ons weten:

.....

.....

.....

OMGAAN MET DE PIJN VAN DE BEVALLING:

Om u te helpen omgaan met de pijn van de bevalling, kunnen we een aantal tools en technieken aanbieden:

U kan er voor kiezen vrij rond bewegen of eventueel een aantal tools gebruiken om u met de pijn van de weeën te laten omgaan zoals een zitbal, sjaals/hangmatten opgehangen aan het plafond of een muurrek.

We beschikken ook over een aantal dilatatiebaden. Maar ook massage en technieken voor ontspanning, ademhaling en hypnose kunne U hierbij helpen

Daarnaast bieden wij demogelijkheid tot het gebruik van lachgas – MEOPA (nuttig op het einde van de arbeid alsook voor tijdens het persen)

Peridurale verdoving : ben je van plan een ruggenprik te krijgen voor pijnverlichting of ben je van plan om zonder ruggenprik te bevallen? Wilt u dat wij op het juiste moment een ruggenprik voorstellen of alleen met u bespreken als u erom vraagt?

.....

.....

.....

Heeft u nog andere suggesties of wensen op het gebied van pijnbestrijding?

.....

.....

DE GEBOORTE:

Tijdens de actieve fase (duwen) kunnen jij, je vroedvrouw en gynaecoloog de houding kiezen die het beste bij je past (op je rug, op je zij, op handen en knieën....).

U en uw partner kunnen ervoor kiezen om: een spiegel te gebruiken om het hoofd van de baby te zien terwijl deze door het geboortekanaal beweegt.

U kan het hoofdje van de baby aanraken indien u dit wenst.

U kan uw baby zelf vastnemen en hem onmiddellijk op uw buik leggen na de geboorte.

.....

.....

Na de geboorte wordt uw baby "skin to skin" op uw buik en borst gelegd, meestal gedurende de eerste 2 uur, tenzij er een medische reden is om voor uw baby te zorgen. Onderzoek zoals het wegen van uw baby vindt plaats vlak voor uw overplaatsing naar de kraamafdeling. Indien gewenst kunt u de navelstreng zelf doorknippen.

Het uitgesteld afklemmen van de navelstreng wordt routinematig uitgevoerd – we laten de baby al het bloed uit de placenta ontvangen alvorens de navelstreng door te knippen.



EEN SPOEDKEIZERSNEDE:

In geval van een spoedkeizersnede, als de omstandigheden dit toelaten, mag uw partner bij u blijven.

- We proberen een rustige, geruststellende omgeving voor jullie en je baby te creëren (muziek getemperd licht).
- We kunnen foto's en video's maken van de bevalling – aarzel niet om ons je camera of telefoon te geven.
- In overleg met de arts die de keizersnede uitvoert, kan u op het juiste moment helpen de baby eruit te duwen.
- Wij moedigen "skin to skin" aan voor uw baby, zowel voor u als voor uw partner.
- Wij begrijpen dat een keizersnede onder deze omstandigheden zorgwekkend en stressvol kan zijn voor u en uw partner.
- Wij proberen u zo goed mogelijk op de hoogte te houden en gerust te stellen.

Heeft u andere wensen?

.....
.....
.....

JE BABY VOEDEN:

Hoe wilt u uw baby voeden?

.....

Als u een vorige baby borstvoeding hebt gegeven, wat was uw ervaring?

.....
.....
.....

Welke manier u ook kiest om uw baby te voeden, wij zullen uw beslissing respecteren en u graag begeleiden en aanmoedigen.

Wij wensen u het allerbeste voor uw aanstaande bevalling en bespreken graag al het overige met u voor en na de bevalling.

We moedigen u aan om uw ideeën, hoop en angsten met uw arts te delen tijdens een van uw consultaties vóór de bevalling.