

FORMAT GEBOORTEPLAN



OVER MIJ:

Naam:

Geboortedatum:

Partner:

Uitgerekende datum:

Ik ga bevallen van ons ..e kindje

Ik ben al eerder bevallen ja/nee

Indien JA; het gevoel wat ik over deze bevalling heb is:

1. tevreden of blij of neutraal
2. angstig gespannen
3. boos
4. verdrietig, teleurgesteld

Toelichting op mijn gevoel is:

Wensen voor de ontsluitingsfase:

Hoe wil je begeleid worden?

1. Ik wil graag veel aangemoedigd worden en ik denk dat ik veel uitleg en begeleiding nodig heb.
2. Ik wil zoveel mogelijk met rust gelaten worden.

Help me herinneren aan: *

*Voorbeelden van wat je hier kunt opschrijven: ademhalingstechnieken die je geleerd hebt, dat ik het voor de baby doe, dat ik het kan, dat ik het heel goed doe, van houding wisselen enz

Wensen voor de persfase:

Ik vind het persen:

1. Spannend
2. Prima, ik kijk er naar uit
3.

Dit vind ik heel spannend tijdens de bevalling, of hier zie ik tegenop: *

*Voorbeelden van wat je hier kunt opschrijven: een knip, een keizersnede, een inleiding, de pijn, prikken, naalden, inwendig onderzoek enz.

Wat maakt dat je hier tegenop ziet?

Stel, datgene wat jij moeilijk vindt, toch moet gebeuren, wat kunnen je zorgverleners dan voor je doen? *

*Voorbeelden van wat je hier kunt opschrijven: mij extra geruststellen, mij nogmaals de uitleg geven, mij juist wat duidelijker of "strenger" toespreken enz

Voor spoedeisende handelingen vind ik het fijn als je:

1. Expliciet mijn toestemming vraagt. Bv "Je hebt een keizersnede/knip nodig, omdat je baby er echt uit moet. Het is niet verantwoord om te wachten. Heb ik hiervoor je toestemming?"

2. Mij duidelijke en goede uitleg geeft en het gewoon aankondigt en doet. Bv "Je hebt een knip/keizersnede nodig, omdat de baby er echt uit moet. Het is niet verantwoord om te wachten. Ik vertel je precies wat ik doe."

Als ik angstig ben dan:

1. Zie je dat goed aan mij, ik zeg ook meestal wel hoe ik mij voel.

2. Zie ik er toch heel rustig uit, je merkt soms niets aan mij.

Wat kunnen je zorgverleners voor je doen, bijvoorbeeld bij angst? *

*Voorbeelden van wat je hier kunt opschrijven: oogcontact met mij maken, extra vragen of het wel goed gaat, mij meer informatie geven, mij aanraken met bijv. massage etc.

Je kunt hier nog opschrijven wat je belangrijk vindt, wat je graag zou willen. Je kunt hierbij denken aan de keuze voor borst,- flesvoeding, of een thuis,- of ziekenhuisbevalling, pijnstilling enz

Wat ik graag zou willen:

Waarmee kunnen je zorgverleners extra rekening mee houden?

We hopen dat we zo een goed beeld hebben gekregen van jou en jullie wensen voor de geboorte van jullie kind. Laat het ons weten als je iets nodig hebt, we staan voor jullie klaar!

Heel veel succes met de bevalling!

HEEFT HET SCHRIJVEN VAN DIT GEBORTEPLAN JE ANGSTIG OF VERDRIETIG GEMAAKT? BESPREEK HET MET DE VERLOSKUNDIGE. ALS JE EXTRA STEUN OF COACHING NODIG HEBT, KAN JE CONTACT OPNEMEN MET ARJENNE HOEKSEMA, VERLOSKUNDIGE&COACH.

**ARJENNE
HOEKSEMA
VERLOSKUNDIGE
& COACH**