



# Geboorteplan ikbenZwanger.com

Hulp bij het schrijven van je geboorteplan - uitgebreid

## Waar wil je bevallen?

Willen jullie graag thuis bevallen of in het ziekenhuis of in een kraamhotel? Wanneer je kiest voor het ziekenhuis heb je misschien wel keus uit meerdere ziekenhuizen in de buurt. Welk ziekenhuis vinden jullie het prettigst?

---

---

---

## Wie mag er bij de bevalling aanwezig zijn?

De bevalling is een bijzonder en intiem moment. Wie willen jullie dat er bij is, of er juist niet bij is? Denk aan ouders, maar ook coassistenten. Bij een bevalling zonder complicaties is de aanwezigheid van de verloskundige genoeg. Tips om weerbaar te zijn tijdens je bevalling.

---

---

---

## Bevalling in bad, op je hurken of toch in bed

De meeste bevalling vinden plaats op bed, maar hebben jullie al eens gedacht aan een bevalling in een bad of een baarkruk? Je kan de weeën opvangen onder de douche, lopend of in een yogahouding. Wat heeft jouw voorkeur?

---

---

---



# Geboorteplan ikbenZwanger.com

## Foto's tijdens de bevalling

Wil je dat er tijdens of direct na de bevalling foto's worden gemaakt? Vraag de persoon die tijdens jullie bevalling aanwezig is of hij dit zou willen doen en welke foto's je belangrijk vindt. Bijvoorbeeld geboorte van jullie baby, op de weegschaal, eerste keer bij jou en eerste keer bij je partner. Of een professionele fotograaf inhuren die filmt of foto's maakt.

---

---

---

## Pijnbestrijding tijdens bevalling

Pijnbestrijding klinkt misschien prettig, maar wist je dat er ook nadelen aan kleven? Pijnbestrijding zoals de ruggenprik, kan alleen in het ziekenhuis. Je kunt thuis oefenen met ademhalingstechniek en ontspanningsoefeningen. Welke medicijnen wil je wel of juist niet gebruiken? Bijvoorbeeld pethidine, remifentanyl, epiduraal. Hoe goed je ook puft en ontspant: weeën doen pijn.

---

---

---

## Overleg met de verloskundige of arts

Geef bij jullie verloskundige of arts duidelijk aan wat jullie verwachtingen zijn. Wil je dat ze ingrepen met jullie overleggen of wil je er juist liever niet van weten? Indien jij niet in staat bent om beslissingen te maken, laat dan de keus aan je partner.

---

---

---



# Geboorteplan ikbenZwanger.com

## Weeën

Yes! Eindelijk is het moment daar, de weeën zijn begonnen. Maar wat wanneer de weeën stoppen of afnemen? Wil je afwachten of zou je liever willen dat je stimulatie krijgt of dat je vliezen gebroken worden? Vraag de verloskundige naar de opties die op dat moment voor jou het beste zijn.

---

---

---

## De geboorte

Het is zo ver, jullie kindje zal geboren worden. De navelstreng mag doorgeknipt worden, maar door wie? Wil je partner dit doen of laat je het liever aan de verloskundige over? Laat je de navelstreng eerst uitkloppen of wil je eventueel de stamcellen bewaren? Wil je het kindje zelf aanpakken en op je borst leggen? Wanneer huid op huid contact niet mogelijk is bij jou, wil je dan dat de baby bij de vader op zijn blote borst ligt? Er zijn zoveel zaken om over na te denken. Zo kun je ook vragen of jullie het eerste uur na de bevalling met elkaar kunnen zijn. Na dat uur is er tijd zat om jullie baby te wegen en te meten.

---

---

---

## Borstvoeding direct na de geboorte

Wil je borstvoeding geven? Neem je de tijd om de baby zelf naar de borst te laten kruipen of leg je de baby direct aan? Is er in het ziekenhuis eventueel een lactatiekundige die zou kunnen helpen en heeft de kraamhulp ervaring met borstvoeding?

---

---

---



# Geboorteplan ikbenZwanger.com

## Complicaties na de geboorte

Wanneer er iets niet goed is met jullie kindje, wil je dan dat je partner bij jou blijft of wil je dat hij meegaat met jullie kindje?

---

---

---

## Familie en vrienden

Wie vertelt het goede nieuws aan jullie familie en vrienden? Wees ook voorbereid op de vraag wanneer ze langs willen komen. Je hebt net een bevalling achter de rug, dus rust is belangrijk. Willen jullie direct bezoek ontvangen of nemen jullie liever de tijd om eerst aan deze mooie nieuwe gezinssituatie te wennen?

---

---

---

## Oppas

Niet jullie eerst kindje of hebben jullie huisdieren? Denk dan na over de oppas en vraag hen of zij paraat willen staan rondom de uitgerekende datum.

---

---

---

## Overige wensen

Heb je nog wensen of opmerkingen over je bevalling?

---

---

---