**Geboorteplan van de familie……………………….. Datum:……………….**

*Inleiding*

*Hiermee geef je kort in je eigen woorden aan wat jullie uitgangspunt is ten aanzien van de geboorte. Bijvoorbeeld: ‘We gaan uit van een normale zwangerschap en geboorte en daarop zijn onze voorkeuren gebaseerd. Wij vragen om geduld en begrip van de zorgverleners om zonder werkelijke medische noodzaak niets te ondernemen wat een zo natuurlijk mogelijke geboorte in de weg zou kunnen staan’.*

*Algemeen*

*- Waar wil je bij voorkeur bevallen? (thuis/ in het ziekenhuis/geboortekliniek)*

*- Hoe wil je bevallen? (in bed, in bad, op de baarkruk en welke houdingen wil je aannemen)*

*- Wie wil je bij de bevalling hebben? (partner/ kinderen, andere familie, doula, wel of geen*

*stagiaires bij de bevalling, is er opvang voor de kinderen in het gezin)*

*- Wat wil je qua inrichting van de ruimte waarin je bevalt? (temperatuur+licht in de kamer,*

*wel/geen raam open, muziek, praten in je directe omgeving, kloppen voor binnenkomen)*

*- Wat wil je qua fotografie, telefonie en filmen?*

*- Rol van de partner (wat wil je graag dat hij doet qua ondersteuning)*

*- Wat wil je qua harttonen luisteren? Wanneer/hoe vaak/hoe lang?*

*Bij een ziekenhuis-bevalling*

* *Wanneer wil je naar het ziekenhuis?*
* *Wie is er bij de overdracht van de dienst van de verpleegkundige: jijzelf en/of je partner?*
* *Wel/geen infuus? (zo niet, dan let de geboortepartner erop dat de moeder genoeg drinkt) en andere routinematige handelingen (ctg, bloeddruk meten) indien geen medische noodzaak)*

*Vaginaal toucheren/ vliezen breken*

*- Wat wil je ten aanzien van vaginaal toucheren om de hoeveelheid ontsluiting te bepalen? (op eigen aangeven en/of op aangeven zorgverlener, niet toucheren maar gebruik maken van de paarse lijn)*

*- Wil je dat de vliezen gebroken worden om te proberen de geboorte in gang te zetten?*

*- Wat als vliezen niet spontaan breken tijdens de bevalling? (en de weeën mogelijk afnemen), mogen de vliezen dan handmatig gebroken worden*

*Manieren om de tijd door te brengen tijdens de geboorte (ook als je niet zo lekker in de bevalling komt)*

* *Opties: afwachten, emotionele ondersteuning, andere houding, rusten/slapen, massage, (beval)bad, douche, vrijen, even alleen zijn (met partner)*

*Pijnbestrijding*

* *mag je zorgverlener pijnbestrijding aanbieden, of is dit op jouw aangeven, zijn er natuurlijke vormen van pijnbestrijding die je achter de hand hebt?*

*Speciale omstandigheden tijdens de geboorte (ontsluiting verloopt langzaam of blijft hangen op een bepaald aantal centimeters, weeën zetten niet echt door, stoppen na enige tijd of zijn niet krachtig)*

* *Opties: afwachten, wel/geen vliezen breken, kijken of er medische oorzaken zijn zoals ligging van het hoofdje van je kindje, positie verandering, acupunctuur, acupressuur, homeopathie, (Rebozo)massage, voetreflex-behandeling, emotionele ontlading*
* *Indien bijstimulatie met een infuus met oxytocine of gel wordt gesuggereerd, wil je dit wel of niet en wanneer (bij medische noodzaak en/of weinig vordering)? Wil je eerst natuurlijke manieren van inleiden proberen?*

*Uitdrijvingsfase*

* *Welke houding en waar? (bed, baarkruk, bad)*
* *Hoe vaak hartje luisteren? (na elke wee of minder vaak)*
* *Bij 8-9 cm ontsluiting als je een drukgevoel naar onderen voelt, wil je dan wachten op volledige ontsluiting of wil je de mogelijkheid hebben om wat druk te zetten?*
* *Welke ademhaling wil je gebruiken? (spontane adem, bepaalde ademhalingstechniek, zuchten, lichaam volgen, persen). Regel je het zelf of mogen anderen je ‘coachen’?*
* *Als je weinig/geen persdrang (meer) hebt, hoe lang wil je wachten en wat wil je dat je verloskundige doet? Wil je gebruik maken van bijvoorbeeld acupunctuur, acupressuur, homeopathie of voetreflex-technieken om de persdrang te stimuleren?*

*Daadwerkelijke geboorte*

* *Rust in de kamer (niet praten, geen opwinding)*
* *Wil je zelf suggereren dat je kindje zelf voelt of ziet of mogen anderen dat (ook) doen?*
* *Wordt het kindje ontwikkeld, of mag het spontaan geboren worden?*
* *Wil je dat het kindje aangegeven wordt of wil je zelf of de vader je kindje aanpakken? Wil je dat gelijk doen als je kindje geboren is of zelf je moment kiezen?*
* *Wat wil je t.a.v. foto’s maken/filmen (wel of niet, geboortefotograaf)?*
* *Inknippen: mag dit wel/niet/na overleg/alleen bij medische noodzaak? Wel/geen verdoving?*

*Vlak na de geboorte*

* *Rust in de kamer: niet praten, geen opwinding, hoe lang wil je de tijd om als gezin te binden voordat de geboorte wordt afgerond?*
* *Wat wil je met de vernix? Alles laten intrekken in de huid of (deels) verwijderen met een zachte doek?*
* *Wat wil je met qua huid-op-huid contact na de geboorte: moeder/vader/hoe lang?*
* *Leegzuigen van het neusje en mondje van de baby. Mag dit wel/niet/nadat de geboorte is afgerond/met een vinger?*
* *Wat wil je met de navelstreng: wil je de navelstreng uit laten kloppen en hoe lang, wil je wel/geen (halve) lotus geboorte, wat als de navelstreng om het nekje zit? wie knipt de navelstreng door, navelveter/cord ring/navelklem?*
* *Wil je de baby zelf de borst laten vinden of aanleggen?*
* *Wil je dat de baby wel/geen mutsje op krijgt?*
* *Wanneer bel je de familie en wanneer mogen ze langskomen?*

*Placenta*

* *Wil je een spontane geboorte van de placenta of actief leiden?*
  + *In geval van een spontane geboorte van de placenta: hoe lang wil je wachten*
  + *In geval van actief leiden, wat wil je (oxytocine, duwen, spanning op navelstreng zetten)*
* *Als er iets gedaan moet worden, wel/niet eerst acupressuur en/of homeopathie voor oxytocine wordt toegediend?*

*Borstvoeding/flesvoeding*

* *Wil je wel of geen borstvoeding geven?*
* *Wil je dat er actief hulp wordt aangeboden bij de borstvoeding of pas als je daarom vraagt?*
* *Wat wil je ten aan zien van* [*kolven*](https://www.mamazoekt.nl/Mamazoekttv/578/Als%20je%20moeder%20bent/Hoe-moet-je-Moedermelk-elektrisch-kolven/Borstvoeding)*?*
* *Indien de borstvoeding niet goed lukt: wil je gebruik maken van donormelk en wanneer?*

*Wil je overgaan op kunstvoeding? Wanneer en welke (biologisch/hypoallergeen?)*

* *Wat wil je qua vitamine D en K, wel of niet en vanaf wanneer? Vit. K oraal of via injectie?*

*(Optioneel) Kraamverzorgende/kraamtijd*

* *Wat is jullie visie ten aanzien van* [*de*](https://www.mamazoekt.nl/Mamazoekttv/696/Als%20je%20in%20verwachting%20bent/Wat-doet-een-kraamverzorgende/Kraamzorg) *rol van de kraamverzorgende: welke hulp wil je graag (hulp bij borstvoeding of niet, rol naar de andere kinderen, welke controles voert de kraamverzorgende uit en heb jij daar invloed op?)*
* *Wil je 1 vaste kraamverzorgster of mag er gewisseld worden, mag een stagiaire of een bijna afgestudeerde kraamverzorgende komen?*
* *Wanneer wil je bezoek en hoeveel?*

*Afsluiting*

*Bedenk een passende, vriendelijke afsluiting waaruit blijkt dat jullie coöperatief*

*zijn en gericht zijn op samenwerken. Kies je eigen woorden. Je kunt iets schrijven*

*als: ‘Wij danken u bij voorbaat voor uw hulp en uw begrip voor onze keuzes. Wij*

*weten dat u, net als wij, uitkijkt naar een prachtige geboorte’.*