

# Checklist geboorteplan

Voorbeeldvragen die kunnen helpen bij het schrijven van je geboorteplan



## Begeleiding

- Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling?
- Wanneer wil je dat zij er zijn?

## Waar bevallen?

- Op welke plek wil je het liefst bevallen? Bijvoorbeeld thuis, in het ziekenhuis, in het geboortecentrum.
- Heb je wensen over de ruimte waar je bevalt en de sfeer?

## Weeën en persen

- Welke houdingen wil je gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen? Bijvoorbeeld: lopen, op de baarkruk, onder de douche, in bad.
- Hoe wil je omgaan met pijn van de weeën? Bijvoorbeeld: ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, medicijnen.
- Als je kiest voor pijnstilling met medicijnen, welke soort wil je dan gebruiken? Bijvoorbeeld pethidine, remifentanil, epiduraal.

## Ziekenhuis

- Hoe denk je over ingrepen zoals bewaking van de hartslag, inwendig onderzoek, infuus prikken, knippen, kunstverlossing en keizersnede? En heb je speciale wensen over deze ingrepen?
- Heb je wensen voor het geval dat een keizersnede nodig is? Bijvoorbeeld: partner aanwezig, kennismaking met je kind.
- Heb je wensen over het verblijf in het ziekenhuis?
- Heb je wensen voor het geval dat je kind om gezondheidsredenen niet bij je in de buurt kan zijn?

## Kind

- Hoe wil je met de baby omgaan als hij/zij net geboren is? Bijvoorbeeld: lichamelijk contact, navelstreng doorknippen, verzorging.
- Welke voeding wil je je kind geven?

## Overige wensen

- Heb je nog wensen of opmerkingen over je bevalling die hierboven niet zijn genoemd?

# Geboorteplan



Geboorteplan van

Begeleiding

Waar bevallen?

Weën en persen

Ziekenhuis

Kind

Overige wensen