

Verloskunde Centrum Oost is een samenwerkingsverband tussen:



Verloskundigenpraktijk Astrid Limburg
Sarphatipark 97
1073 CV Amsterdam
020-6710650



Verloskundigenpraktijk Witsenkade
Nicolaas Witsenkade 35 SOU
1017 ZT Amsterdam
020-6279767



Verloskundigen Ruyschstraat
Ruyschstraat 71-H
1091 BX Amsterdam
020-4635858



Verloskundigen Amsterdam-Oost
Transvaalstraat 4
1092HK Amsterdam
020-6683589



Verloskundigenpraktijk Oostelijke Eilanden
Kraijenhoffstraat 32-B
1018 RL Amsterdam
020-638 4812



Verloskundecentrum NOVA Amsterdam
Locatie Van Swinden Locatie IJburg
Eerste van Swindenstraat 551a-b IJburglaan 727
1093 LC Amsterdam 1087 CH Amsterdam
020-6655542 020-495 22 61



Onze Lieve Vrouwe Gasthuis
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam
020-5999111

Verloskunde Centrum Oost

Het Geboorteplan

Wat is het en hoe werkt het?

Dat lees je in deze folder.



Wensen rondom de bevalling

Wat is een geboorteplan?

In een geboorteplan beschrijft u uw wensen rondom de bevalling. Sommige vrouwen vinden het fijn om zich zo alvast voor te bereiden op de bevalling. Het is bedoeld om de verloskundig hulpverlener te laten weten wat u belangrijk vindt. Wat uw ideeën en wensen zijn. Hoe u graag wilt dat mensen met u omgaan. Tegelijk is het een manier om met uw partner te bespreken wat eenieders verwachtingen zijn van de bevalling en van elkaar. Door een geboorteplan blijft u betrokken bij de dingen die tijdens de bevalling gebeuren en de beslissingen die genomen worden. Maar u moet zich goed realiseren dat een bevalling anders kan verlopen dan u hoopt en in uw bevalplan heeft beschreven.

Geboorteplan bespreken

Bespreek het geboorteplan met uw verloskundig hulpverlener, die u verdere uitleg kan geven. Samen met de verloskundig hulpverlener kunt u bepalen of uw wensen haalbaar zijn. Misschien zijn er medische of praktische bezwaren. Vaak zijn er dan alternatieven. Na dit gesprek kunt u het geboorteplan aanvullen of aanpassen als dat nodig is. Niets in het plan staat vast. U kunt zelf op elk moment van gedachten veranderen. Ook kan de bevalling anders lopen dan u had verwacht of gewild. Hierdoor kunnen misschien niet al uw wensen meer uitgevoerd worden. De verloskundig hulpverlener kan bijvoorbeeld verwijzen naar de gynaecoloog in het ziekenhuis. Er kunnen ingrepen nodig zijn. Of uw kind kan opgenomen worden op de kinderafdeling. U kunt in het geboorteplan schrijven wat u in die situaties belangrijk vindt.

Tips bij het schrijven

Hou het geboorteplan simpel en beschrijf vooral wat echt belangrijk voor u is. Vragen die u kunnen helpen bij het schrijven van het geboorteplan staan vermeld in het schema op de volgende bladzijde. In het lege schema kunt u vervolgens uw wensen invullen.

THEMA'S

Mijn idee over mijn zwangerschap en bevalling

- Schets een algemeen beeld van hoe u het verloop van uw zwangerschap en bevalling ziet.

Wie begeleidt mij

- Wie wilt u graag bij u hebben tijdens de bevalling?
Denk aan partner, moeder, vriendin, verloskundig hulpverlener, student verloskunde, co-assistent etc.

Weeën: ontspanning en pijnstilling

- Indien van toepassing, welke houdingen wilt u gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen? *Denk aan lopen, op de baarkruk, onder de douche, in bad etc.*
- Hoe wilt u omgaan met de pijn van de weeën?
Denk aan ademhalingstechniek etc.

Bevalling

- Indien van toepassing en u hebt de keuze: op welke plek zou u het liefst bevallen?

Speciale handelingen tijdens de bevalling?

- Heeft u wensen of opmerkingen over de bevalling die hierboven niet zijn genoemd?

Kraamtijd

- Welke voeding wilt u uw kind geven?
- Heeft u nog wensen of opmerkingen over de periode?

VUL HIER UW WENSEN IN

A vertical stack of six empty rounded rectangular boxes for writing wishes, each corresponding to a topic in the 'THEMA'S' column.