



# Mijn geboortezorgplan

Mijn hoofdbehandelaar is: .....

Mijn coördinerende zorgverlener is: .....

Mijn coördinerende zorgverlener kan ik bereiken via: .....

In dit geboortezorgplan beschrijft u uw wensen rondom uw zwangerschap en bevalling. Het is een manier om helder te krijgen wat u belangrijk vindt. Het plan is bedoeld voor uzelf, uw partner en uw zorgverlener. Degene die uw zwangerschap en bevalling begeleidt probeert zoveel mogelijk rekening te houden met uw wensen.

## “Ik heb echt geen idee...”

Sommige vrouwen hebben nog geen idee bij hun zwangerschap en bevalling. Anderen hebben, vaak op basis van een eerdere ervaring, specifieke wensen. Bijvoorbeeld wensen voor de sfeer, de omstandigheden en de manier waarop ze willen bevallen. In dit geboortezorgplan komen verschillende onderwerpen van zwangerschap en bevalling aan bod. We geven voorbeelden uit andere geboortezorgplannen zodat het invullen gemakkelijker wordt.

## Handig overzicht

Bij dit geboortezorgplan vindt u een overzicht wanneer u controles heeft en wat er tijdens de controles gebeurt. Het kan zijn dat niet elke afspraak precies verloopt zoals aangegeven, dit hangt af van hoe uw zwangerschap verloopt.

## Geboortezorgplan altijd mee

Het is fijn als u het geboortezorgplan steeds meeneemt als u op controle komt. U kunt hier namelijk al uw vragen in schrijven die u tijdens de afspraak wilt stellen. Heeft u met uw verloskundige of gynaecoloog specifieke afspraken gemaakt? Noteer deze dan ook in het geboortezorgplan. Zo kunnen we samen het overzicht houden.

Alle verloskundigen, gynaecologen, verpleegkundigen en kraamverzorgenden wensen u een hele fijne zwangerschap toe!



Jeroen BOSCH  ziekenhuis

Coöperatie   
Verloskundigen  
's-Hertogenbosch e.o.

*Deze informatie is met zorg samengesteld. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.*

# Fase: Zwangerschap

## Wat is voor u belangrijk?

Bij alle onderwerpen in het geboortezorgplan mag u opschrijven wat uw wensen zijn. Dit geldt ook al voor de zwangerschapsperiode. We weten niet of alles mogelijk is wat u vraagt. Soms is het bijvoorbeeld niet veilig voor u of uw kind. Hoe dan ook, is het voor ons belangrijk om te weten wat uw wensen en verwachtingen zijn. Dan kunnen we u, uw kind en uw gezin de beste zorg geven.

## Uw gezin

Uw gezin staat in de zorg centraal. We noemen dit gezinsgerichte zorg. Uw partner en mogelijke kinderen spelen een belangrijke rol in de zwangerschap, bevalling en de kraamtijd. Daarom is het belangrijk dat u zich samen voorbereidt op deze periode.

### Voorbeelden uit andere geboortezorgplannen

- *Ik zou graag mijn dochtertje een keer meenemen naar de controle*
- *Mijn moeder speelt een belangrijke rol in ons leven, mag zij mee naar de 20 weken echo?*

Ik vind het fijn als

.....

.....

.....

## Contact met de zorgverlener

Wij horen graag van u wat u prettig vindt in het contact met de zorgverlener tijdens de zwangerschap. Waarschijnlijk heeft u het meeste verteld tijdens de intake. Maar mochten er nog wensen zijn die u niet heeft besproken, dan kunt u deze hieronder opschrijven.

### Voorbeelden uit andere geboortezorgplannen:

- *Ik weet niet zo goed wat ik moet vragen. Ik vind het fijn als de zorgverlener zelf bepaalde onderwerpen met mij bespreekt*
- *Ik vind het fijn om vooraf mijn vragen te kunnen mailen, kan dat?*

Ik vind het fijn als

.....

.....

.....

## Rust en ontspanning

Rust en ontspanning helpen om de bevalling zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen. Er zijn verschillende manieren om te ontspannen. Voor de ene vrouw kan dit heel anders zijn dan bij een andere vrouw.

### Voorbeelden uit andere geboortezorgplannen:

- *Ik heb een eigen muziek playlist gemaakt, die ik graag wil horen tijdens de bevalling*
- *Ik vind het fijn als mijn partner mijn rug masseert*

Ik vind het fijn als

.....

.....

.....

# Fase: Bevalling

Niets is zo onvoorspelbaar als een bevalling. Dus heeft zo'n geboortezorgplan dan wel zin? Jazeker! Als uw bevalling anders loopt dan verwacht dan zal degene die uw bevalling begeleidt keuzes moeten maken.

Een geboortezorgplan helpt daarbij omdat u van tevoren heeft nagedacht over keuzes bij verschillende scenario's. Iedereen om u heen weet wat voor u belangrijk is. Heeft u bijzondere wensen? Dan kunt u deze met uw coördinerend zorgverlener bespreken. Vervolgens wordt uw geboortezorgplan onderdeel van uw medisch dossier. Het is net zo belangrijk als uw medische voorgeschiedenis.

## Omgaan met de pijn

De geboorte van uw kind is een van de mooiste momenten van uw leven. Maar een bevalling is ook pijnlijk. Daarom is het belangrijk dat u zich zo goed mogelijk op de pijn voorbereidt. U kunt tijdens de bevalling bijvoorbeeld verschillende houdingen proberen, warme kruik gebruiken, douchen, in bad gaan, ademhalingsoefeningen doen, naar muziek luisteren, TENS gebruiken, enzovoorts. Ook kunt u de pijn laten bestrijden met een injectie of ruggenprik.

*Voorbeelden uit andere geboortezorgplannen:*

- *Ik heb een opblaasbare bal waar ik graag op zit/rol om de pijn op te vangen*
- *Ik vind het niet fijn om steeds op bed te moeten liggen*
- *Ik wil alleen pijnbestrijding als het echt niet anders kan*
- *Kan ik ook douchen tijdens de bevalling? Ik heb mijn man afgesproken dat ik aangeef als de pijn te heftig is, dan wil ik graag een ruggenprik*

Dit vind ik belangrijk:

.....

.....

.....

## Houding

Er zijn verschillende manieren om te bevallen. Het is belangrijk dat u zelf aangeeft welke houding prettig is voor u. Ook zijn er verschillende hulpmiddelen die u kunt gebruiken om de bevalling prettiger/snellet te laten verlopen. Denk aan een baarkruk of een badbevalling. Van uw verloskundige of gynaecoloog krijgt u informatie waarin u kunt lezen welke mogelijkheden er zijn. U kunt hieronder aangeven wat u prettig vindt.

*Voorbeelden uit andere geboortezorgplannen:*

- *Ik vind het fijn als verloskundige tijdens de bevalling zelf tips geeft voor houdingen*
- *Ik heb een eigen bevalbad thuis, dat wil ik graag gebruiken*

Ik vind het fijn als

.....

.....

.....

### Wie is er aanwezig?

De meeste vrouwen willen dat alleen hun partner bij de bevalling is, maar er zijn ook andere opties. Wilt u bijvoorbeeld dat uw moeder, uw zus of een vriendin erbij is om u te steunen? Of een doula of geboortecoach?

Als u in het ziekenhuis gaat bevallen kan het zijn dat een verloskundige, arts of verpleegkundige in opleiding bij uw bevalling aanwezig is. Als u daar bezwaar tegen hebt laat het ons dan weten.

Ik vind het fijn als

.....

.....

.....

### Fotografie

Veel aankomende ouders vinden het fijn om foto's te hebben van de geboorte van hun kind of om dit te filmen. U kunt zelf bepalen wanneer u foto's wilt (laten) maken. Belangrijk is wel dat de zorgverleners die u helpen met de bevalling hiervoor toestemming hebben gegeven.

Dit vind ik belangrijk:

.....

.....

.....

*Voorbeelden uit andere geboortezorgplannen:*

- *Wij willen graag dat onze andere kinderen zo snel mogelijk erbij komen*
- *Ik heb een speciaal mutsje voor mijn kind, ik wil heel graag dat hij deze draagt*

Dit vind ik belangrijk:

.....

.....

.....

# Fase: Kraamtijd

De eerste kennismaking met uw kind is een bijzonder moment. Dit willen we natuurlijk laten verlopen zoals u dat wenst. Omdat het een intiem moment is, laten we u zoveel mogelijk van dit moment genieten samen met uw kind en uw gezin. Heeft u nog speciale wensen voor dit moment? U mag alles opschrijven waar u aan denkt, samen bespreken we wat mogelijk is.

## Borstvoeding/flesvoeding

Het is belangrijk dat u voor de bevalling nadenkt of u uw kind borst- of flesvoeding wil geven. Hier kunt u aangeven welke keus u hierin maakt. Zijn er dingen die u belangrijk vindt om aan ons door te geven? Dan kunt u dat hier doen.

*Voorbeelden uit andere geboortezorgplannen:*

- *Mijn eerdere ervaring met borstvoeding starten was niet positief. Ik zou graag meer begeleiding hierin krijgen*
- *Ik wil flesvoeding geven, welk merk geven jullie in het ziekenhuis?*

Ik ga mijn kind ..... voeding geven. Ik vind het belangrijk dat:

.....

.....

.....

## Naar huis / kraamzorg

Thuis krijgt u hulp van de kraamzorg. De kraamverzorgende leert u en uw partner uw kind te verzorgen. Ook controleert zij uw herstel en de ontwikkeling van uw kindje. De kraamtijd is een intensieve tijd waarbij het belangrijk is om van tevoren aan te geven wat uw verwachtingen zijn.

*Voorbeelden uit andere geboortezorgplannen:*

- *Ik zou graag een kraamzorg willen hebben die leuk om kan gaan met mijn andere dochtertje*
- *Het liefst heb ik alle dagen dezelfde kraamzorg*

Dit vind ik belangrijk:

.....

.....

.....

## Controle 6 weken na de bevalling

Bij deze controle staan we stil bij hoe de bevalling en periode na de bevalling zijn verlopen. Mocht de bevalling anders verlopen zijn dan gepland dan bespreken we dat ook. Dit verslag bevat wellicht veel medische termen en woorden. Mocht iets ervan niet duidelijk zijn? Vraag uw verloskundige of gynaecoloog om uitleg.



### 7-12 weken **1e trimester (0 -12 weken)**

In een kennismakingsgesprek bespreken we de volgende onderwerpen:

- Algemene gegevens
- Medische-, familie – en (indien van toepassing) verloskundige voorgeschiedenis
- Voeding en leefstijl
- Kraamzorg
- Informatie over erkenning van uw kind
- Zwangerschapscursus
- Uitleg geboortezorgplan, coördinerend zorgverlener en MDO
- Onderzoeken op mogelijk aangeboren afwijkingen (Prenatale screening)

U krijgt in deze periode de volgende onderzoeken

- Bloeddruk
- Gewicht
- Bloedonderzoek
- Urine onderzoek
- Echo vitaliteit en echo termijn

Wat kunt u regelen in het eerste trimester?

- Kraamzorg
- Zwangerschap melden bij zorgverzekeraar
- Bloed laten prikken
- Vroege prenatale screening laten bepalen

### 14-24 weken **2e trimester ( 12-24 weken)**

Elke 4 weken controle:

- Bloeddruk
- Gewicht
- Uitwendig zwangere onderzoek:
- Hartje luisteren kind
- Voorlichting over de 20-weeken echo

*U krijgt in dit trimester informatie over volgende onderwerpen: bewegingen van uw kindje, voorbereiding voor de bevalling, plaats van de bevalling, voeden van uw kindje.*

### 24-30 weken **3e trimester (24-42 weken)**

Elke 3 weken controle (u krijgt dezelfde onderzoeken als in 2e trimester)

- Huisbezoek door kraamzorgorganisatie
- Bloedprikken bij 30 weken

### 30-36 weken

- Elke 2 weken controle
- Standaard groeiecho bij 32 weken
- Bespreken van geboortezorgplan
- Bespreken kraamtijd

### 36-40 weken

- Elke week controle
- Voorlichting over strippen (vliezen losmaken)

### 41 weken

Mogelijk gaan we u strippen

### 41-42 weken

Extra controle in het ziekenhuis

### 42 weken

Bespreken mogelijke inleiding  
U krijgt in dit trimester informatie over volgende onderwerpen: geboortezorgplan, hoe omgaan met pijn tijdens de bevalling, controle van uw kind, kraamweek en herstel.

### **Dag 1/8 (of 10) na je bevalling**

#### **Kraamweek**

Medische en psychische controles moeder en kind.

- Bloeddrukcontrole
- Controle eventuele wond
- Bespreken hoe het voeden van uw kindje gaat
- Bespreken hoe bevalling is gegaan
- Gehoorscreening en hielprik
- Bespreken hoe het is om ouders te zijn
- Uw dossier gaat naar huisarts en consultatiebureau