



BEVALPLAN

Een bevalplan kan je bevalling verbeteren. Door je verwachtingen en wensen over jouw bevalling op te schrijven en met ons te delen, leren wij je beter kennen en kunnen wij beter rekening houden met jouw wensen.

Wij weten natuurlijk, door alle controles die je hebt gehad, al vrij veel van je. Maar misschien word je overgedragen tijdens de bevalling. Dan kan het zijn dat een deel van je bevalling niet door ons wordt begeleid, maar door een arts-assistent of medisch verloskundige die jou niet eerder gezien heeft. Wij zien in de praktijk dat het ziekenhuispersoneel een bevalplan heel zorgvuldig doorleest en het beleid indien mogelijk aanpast aan jouw wensen.

Een andere goede reden om een bevalplan te schrijven is dat je daardoor zelf goed gaat nadenken over wat jij en je partner willen. Uit onderzoek weten we dat vrouwen die goed zijn voorbereid op hun bevalling achteraf met meer tevredenheid terug kijken. Ditzelfde geldt voor vrouwen die het gevoel hebben dat er tijdens hun bevalling goed naar hen wordt geluisterd en waarvan de wensen gerespecteerd worden. Deze beide punten verbeter je door een bevalplan te schrijven.

Tips voor een goed bevalplan:

- ❖ Houd het kort, denk aan maximaal 1 A4-tje. We kennen ook bevalplannen waar maar 2 zinnen op staan. Ook prima.
- ❖ Stel geen eisen. Bedenk dat er soms heel veel mogelijk is, maar soms ook niet. Probeer dingen die je wilt daarom als wens te uiten, bv 'ik zou graag willen dat de navelstreng pas wordt doorgeknipt nadat hij is uitgeklopt'. Daarmee geef je aan dat als het echt nodig is, je begrijpt dat hij eerder wordt doorgeknipt.
- ❖ Durf de dingen op te schrijven die jij wilt. Laat je niet begrenzen door je angsten en onzekerheden. De angst dat wat jij wilt misschien wel niet kan. Of dat anderen dat wel raar zullen vinden. Ga er maar vanuit dat wij heel veel aparte wensen zijn tegengekomen. Alles is bespreekbaar.
- ❖ Weet dat wij wel begrijpen dat een plan kan veranderen gedurende de rit. Als jij hebt opgeschreven dat je liever geen pijnbestrijding wilt en je wilt het tijdens de bevalling toch, geen probleem, dan verandert het plan. Daar kijken wij echt niet van op.

Succes met het schrijven van je bevalplan.



WENSEN VOOR MIJN BEVALLING

Bevalplan van:

Partner:

Andere aanwezigen:

- ❖ Ben je al eens eerder bevallen en wat heb je als prettig ervaren en/of wat juist niet?
- ❖ Hoe heb je je voorbereid op deze bevalling?
- ❖ Hoe kijk je tegen de bevalling aan?
- ❖ Heb je een idee waar je zou willen bevallen? (en evt voorkeur ziekenhuis)
- ❖ Heb je speciale wensen tav de begeleiding tijdens de bevalling?
- ❖ Hoe denk je om te gaan met de weeën en met de pijn tijdens de weeën? (denk aan houding, bad/douche, coaching, pijnbestrijding)
- ❖ Mocht de zorg worden overgenomen door het ziekenhuis, heb je in dat geval nog speciale wensen?
- ❖ Hoe zou jij graag willen dat de aanwezigen omgaan met jouw kindje
- ❖ Van welke momenten wil je evt foto's/filmpje?
- ❖ Wat voor voeding wil je gaan geven? Heb je tav hiervan speciale wensen?
- ❖ Zijn er andere dingen tav bevalling die belangrijk zouden kunnen zijn voor ons om te weten?