



# Geboorteplan

## Inhoud

Geboorteplan .....	3
Wat kunt u verwachten .....	4
Verloskamers .....	4
Wat staat er in het geboorteplan .....	5
Geboorteplan .....	9

## Geboorteplan

Een geboorteplan is een document waarin u uw wensen rondom uw bevalling kenbaar maakt. Het dient als communicatiemiddel. Het geeft u de kans uw persoonlijke wensen en verwachtingen rondom de bevalling kenbaar te maken. Het maken van een geboorteplan prikkelt en nodigt uit om samen met uw partner na te denken over wat voor u belangrijk is. Het is een uitstekende manier om uw wensen en verwachtingen rondom de bevalling te bespreken met de verloskundige of uw behandelend gynaecoloog. Dit boekje helpt u bij het maken van een **eenvoudig, duidelijk en beknopt** geboorteplan. Soms ontbreekt de tijd om tijdens de bevalling uitgebreid uw wensen te bespreken. Door gebruik te maken van het standaard formulier is het voor uw hulpverleners (gynaecoloog, verloskundige, verpleegkundige, etc.) in een oogopslag duidelijk wat uw wensen zijn. Dit komt de samenwerking tijdens de bevalling ten goede.

***Wij proberen zoveel mogelijk aan uw wensen tegemoet te komen. Door omstandigheden is het daarentegen niet altijd mogelijk om aan alle wensen te voldoen.***

## **Wat kunt u verwachten**

Rond de 30e zwangerschapsweek krijgt u dit boekje en kunt u thuis rustig nadenken over wat uw wensen zijn en deze vervolgens in het geboorteplan opschrijven. Rond de 34e week neemt u het geboorteplan ingevuld mee naar het spreekuur om het plan met uw arts of verloskundige te bespreken. U wordt geïnformeerd over wat er wel en niet mogelijk is. Als u naar het ziekenhuis komt om te bevallen dient u het geboorteplan mee te nemen. De hulpverleners (dienstdoende arts, verloskundige, verpleegkundige op de verloskamers) die u bij het verloop van de bevalling begeleiden zijn zo op de hoogte van uw wensen.

## **Verloskamers**

Telefoonnummers: **088-4596822** (24 uur per dag bereikbaar).  
S.v.p. altijd bellen voordat u komt.

De brochure '*Bevallen in Zuyderland Medisch Centrum Heerlen*' geeft wellicht al antwoord op veel vragen. Deze is verkrijgbaar bij de afdeling Verloskamer/Kraamafdeling en bij de polikliniek Gynaecologie. Deze, en andere, informatiefolders vindt u ook op de ZwApp. Een gratis App voor uw mobiele telefoon of tablet.

## **Wat staat er in het geboorteplan**

### *Wie zijn wij*

Vul uw naam en die van uw partner in en geef eventueel wat informatie over uzelf, bijvoorbeeld: hoe is de gezinssituatie. Maar ook als u het bijvoorbeeld prettig vindt om met uw voornaam aangesproken te worden, vermeldt u dit in het geboorteplan.

### *Eventuele ervaringen vorige bevallingen*

Hoe zijn eerdere bevallingen in uw beleving verlopen? Wat vond u prettig, wat niet?

### *Omgeving*

In het Geboortecentrum zijn 12 verloskamers. Alle kamers beschikken over een eigen badkamer met ligbad en douche

U kunt proberen uw eigen sfeer te creëren, bijvoorbeeld door zelf de muziek (en apparatuur) mee te nemen die u prettig vindt. Deze zijn niet aanwezig op de verloskamers. Er is een televisie op elke verloskamers met meerdere tv- en radiokanalen.

In verband met de brandveiligheid mogen er helaas geen kaarsen branden op de verloskamers.

### *Houdingen*

Tijdens uw bevalling is het meestal mogelijk de houding aan te nemen die u het prettigst vindt. Ook als de bevalling in het ziekenhuis plaatsvindt. In ons ziekenhuis heeft u de beschikking over een bed dat in meerdere posities verstelbaar is.

Als u dit prettig vindt kunt u douchen tijdens het opvangen van de weeën. Ook is er een baarkruk aanwezig. Het is vooraf niet altijd goed te bepalen hoe u de weeën het beste kunt opvangen. In het geboortepan kunt u aangeven of u ervaring heeft met bepaalde houdingen, of speciale wensen hieromtrent heeft. Omdat tijdens de bevalling in het ziekenhuis de hartslag van uw kindje wordt geregistreerd (CTG-bewaking), is het niet altijd mogelijk de door u gewenste houding aan te nemen. Indien u met uw eigen (1<sup>e</sup>-lijns) verloskundige komt bevallen is het mogelijk om in bad te bevallen. Indien u onder de verantwoordelijkheid van de gynaecoloog bevalt kunt u helaas niet in bad bevallen. Soms is het wel mogelijk om de weeën in bad op te vangen indien de CTG bewaking onderbroken mag worden. Tijdens het persen ligt u meestal op bed, eventueel op uw zij.

### *Begeleiding en communicatie*

Het kan voorkomen dat u tijdens de bevalling te maken krijgt met een andere arts of verloskundige (dienstdoende arts en/of arts assistent op de verloskamers) dan degene die u in de zwangerschap heeft begeleid. Ook kunt u te maken krijgen met zorgverleners in opleiding (arts, verloskundige of verpleegkundige in opleiding), waardoor handelingen soms twee keer gebeuren. Belangrijk is dat u op de hoogte bent van de dingen die gebeuren en dat u weet waarom ze gebeuren. Is iets niet duidelijk, vraagt u er dan gerust naar. Wij vinden een duidelijke communicatie tussen u, uw partner en de zorgverlener(s) belangrijk. Wij werken met patiëntentoe wijzing. Dat betekent dat u zoveel mogelijk begeleid wordt door een en dezelfde verpleegkundige per dienst. Deze één op één begeleiding is bij drukte helaas niet altijd mogelijk.

### *Bij de bevalling*

Wegens ruimtegebrek mogen tijdens de bevalling maximaal twee begeleiders aanwezig zijn op de patiëntenkamer (bijvoorbeeld uw partner en iemand anders). Overig bezoek wordt dan niet toegelaten. Tijdens het verblijf op de verloskamer mag geen bezoek ontvangen. Indien gewenst kunt u overleg met het personeel van de verloskamer in de ontvangstruimte bezoek ontvangen.

Het Zuyderland heeft afspraken met enkele geboortefotografen. Deze fotografen mogen aanwezig zijn op de verloskamer en eventueel op de operatiekamers bij een keizersnede. Zij tellen dan niet mee als "tweede begeleider".

### *Omgaan met pijn*

Door een goede ademhaling, ontspanningstechnieken, vertrouwen en concentratie is de pijn vaak goed te hanteren. De aanwezigheid en het coachen door een vertrouwd iemand is erg belangrijk. Ook de verpleegkundige kan hierin een belangrijke rol spelen. Een prettige houding, massages en warmte (denk aan een kruik of warme douche) kunnen helpen. Er kunnen momenten zijn dat dit niet meer lukt. Ook niet meer met alle tips en adviezen. Wij adviseren u dan graag over de mogelijkheden.

### *Wensen ten aanzien van pijnbehandeling*

In het ziekenhuis is pijnbehandeling met medicijnen mogelijk. De folder over pijnbehandeling op [www.nvog.nl](http://www.nvog.nl) geeft hier goede informatie over. U vindt hierover ook beknopte informatie in de brochure 'Bevallen in Zuyderland Medisch Centrum Heerlen'. Wij adviseren u om vooraf over de mogelijkheden na te denken. Hoe denkt u zelf over pijnbestrijding? Heeft u eerdere ervaringen? Bespreek uw wensen op dit vlak vooraf met uw behandelend arts.

### *Rondom de geboorte*

De verloskundige zorgverleners zullen er alles aan doen om een bevalling zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen. Zaken die u hierbij belangrijk vindt kunt u in het geboorteplan aangeven.

Denk bijvoorbeeld aan:

- De navelstreng; wie knipt deze door?
- Foto's; waarvan mogen foto's gemaakt worden?
- Filmen; dit mag op de verloskamers wel, op de operatiekamers is filmen niet toegestaan.
- Placenta; wilt u de placenta zien? Wilt u er foto's van? Wilt u de placenta mee naar huis nemen? Soms is het niet mogelijk de placenta mee te nemen omdat hij nader onderzocht moet worden.

### *Uw baby*

Hier kunt u uw wensen rondom de baby beschrijven.

Een aantal voorbeelden zijn:

- Wilt u uw kindje direct na de geboorte bloot op uw buik?
- Welke voeding wilt u gaan geven? Bij borstvoeding streven wij ernaar uw kindje binnen een uur na de geboorte aan de borst te leggen.
- Wie mag het eerste flesje geven?
- Wie kleedt het kindje aan?

Soms kan niet aan alle wensen voldaan worden omdat uw kindje bijvoorbeeld door de kinderarts moet worden nagekeken.

### *Na de bevalling*

- Overlegt u met de aanwezige verpleegkundige over het tijdstip waarop u bezoek kunt ontvangen. In principe is er op de verloskamer geen mogelijkheid tot bezoek, tenzij er een medische reden is waarvoor u langer dan gebruikelijk op de verloskamer moet verblijven. Bezoek is 24 uur per dag welkom op de kraamafdeling.
- Vindt u het bijvoorbeeld belangrijk om oudere broertjes en/of zusjes als eerste te laten komen?
- Mag bezoek uw kindje al zien als u nog op de operatiekamer verblijft (bijvoorbeeld na een keizersnede)?
- Vindt u het prettig om verzorgd te worden voordat er bezoek komt?

*Overige*

Zijn er zaken die u niet onder bovenstaande onderwerpen kwijt kunt of zijn er speciale afspraken met u gemaakt dan kunt u dat ook vermelden in het geboorteplan.



## Geboorteplan

*Naam:* \_\_\_\_\_

*Geboortedatum:* \_\_\_\_\_

*Zwanger van:* 1e 2e 3e ....e ....e kind

*Uitgerekend op:* \_\_\_\_\_

*Onder controle bij:* \_\_\_\_\_

## Wie zijn wij?

---

---

---

---

## Ervaringen eventuele vorige bevallingen

---

---

---

---

---

---

## Omgeving tijdens de bevalling

---

---

---

---

---

---

**Houding tijdens de bevalling**

---

---

---

---

---

---

---

**Begeleiding en communicatie**

---

---

---

---

---

**Bij de bevalling**

---

---

---

---

---

---

---

**Wensen ten aanzien van pijnbehandeling**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wat vindt u belangrijk rondom de geboorte?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wensen ten aanzien van uw baby**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Na de bevalling**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Overig**

---

---

---

---

---

---

---

---





## Eigen notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Zuyderland Medisch Centrum Geboortecentrum**

### **Contact**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten, dan kunt u bellen met onze afdeling. Wij staan u graag te woord. Voor spoedeisende vragen na kantooruren kunt u ten allen tijde bellen met de Verloskamers.

### **Geboortecentrum**

Verloskamers 088 – 459 6822

Kraamafdeling 088 – 459 0327

### **Afspraken polikliniek**

Algemeen nummer 088-459 9702

### **Openingstijden polikliniek**

Maandag t/m vrijdag 08.30 – 17.00 uur

### **Bezoekadres polikliniek**

Heerlen, etage 2 balie 2.10

Sittard-Geleen, meldpunt Oost 11

Brunssum, etage 2 balie 2.01

Geboortecentrum Heerlen, Vleugel B

### **Internet**

[www.zuyderland.nl/gynaecologie](http://www.zuyderland.nl/gynaecologie)

[www.zuyderland.nl/geboortecentrum](http://www.zuyderland.nl/geboortecentrum)