

GEBOORTEPLAN

Naam

Bevallocatie

Aanwezigen

Zorgverleners, familie, vriend(in), partner, wel of geen studenten?

i Drie fasen van de bevalling: **ontsluiting** (het openen van de baarmoedermond van 0 naar 10cm), **uitdrijving** (persen) en het **nageboortetijdperk** (de geboorte van de placenta).

De ontsluiting
dit heb ik nodig..

..om te kunnen ontspannen

..van mijn omgeving

..om om te gaan met pijn

deze houdingen wil ik aannemen*

i

**houdingen*

Je hoeft nu nog helemaal niet te weten in welke houding je wilt bevallen. Tijdens de bevalling kijken we samen naar wat het beste bij je past. Kijk hier alvast voor inspiratie



i

Zelfs met een geboorteplan is een bevalling niet te plannen. Soms komen er situaties voor waarbij er afgeweken moet worden van je geboorteplan.

Wat heb jij van ons nodig tijdens medische nood? En wie maakt er keuzes voor jou en je kindje als je dat zelf niet kan?

Bij medische nood

De uitdrijving

dit heb ik nodig..

..om te kunnen ontspannen

deze houdingen wil ik aannemen*

..van mijn omgeving

ik zie op tegen/maak me zorgen om

dit is belangrijk voor mijn partner

Het nageboortetijdperk

dit vind ik belangrijk na de geboorte

voeding

borstvoeding

flesvoeding



Tip: maak ook een kraamplan. Een document met dingen die je belangrijk vindt voor tijdens de kraamtijd. Denk aan de hoeveelheid bezoek, rust en controles.

Overige wensen