



Dit helpt
mij
bevallen



Het geboorteplan!

Hoe maak je deze passend en altijd bruikbaar?



Er is veel te zeggen over geboorteplannen. Je hoort er zowel positieve als negatieve verhalen over.

Ik ben zeker voorstander van een goed plan en leg je graag uit waarom.

Let wel op, hierin vertel ik de basis, tijdens mijn cursussen besteed ik er uitgebreider aandacht aan.

Waarom wel?

In een geboorteplan kun jij kenbaar maken wie je bent, wat je belangrijk vindt, wat je wensen zijn en hoe zorgverleners jou het beste kunnen ondersteunen.

Waar is het niet voor bedoeld?

Je wilt een plan maken die altijd, ongeacht de situatie, bruikbaar is.
Het is niet helpend om een lijst te maken met wat je perse wel en perse niet wilt.



Wat kun je verwachten?

Hierbij ga ik je op weg helpen met het samenstellen van jouw plan voor de geboorte.

Op deze manier weet je wat er wel en niet in vermeld hoeft te worden.

Wat is relevant en wat niet?

Blijf bij het opstellen dicht bij jezelf en je gevoel. Op die manier maak jij hem echt passend op jouw situatie.

Een goed plan maken heeft kennis en tijd nodig.

Je kunt hem maken wanneer het een eerste, maar ook wanneer het een 6e bevalling is.

Hier vindt jij DE tips en adviezen die heel helpend gaan zijn!



1. Wie ben jij?

Beschrijf in een paar zinnen *wie* jij bent, niet *wat* je wilt.

Je kunt denken aan eerdere ervaringen, hoe jij jezelf zou omschrijven, wat je doet voor werk en welke normen en waarden belangrijk zijn. Past een meer afwachtende visie bij je of juist niet.

2. Jouw ideale ervaring

Beschrijf kort hoe jij je bevalling het aller liefst zou willen zien.

Vertel hoe jij je zou willen voelen, welke sfeer het beste past en wat maakt het een positieve ervaring, ongeacht beloop.



Op die manier is het duidelijk dat het niet perse gaat om de perfecte bevalling, maar om een ervaring waar **jij** wordt gezien en centraal staat.

3. Wat helpt jou?



Als zorgverlener is het heel helpend om te weten wat jou het beste ondersteund.

Hoe kun jij ontspannen? Hoe ga jij om met pijn?

Zelfs als plannen of situaties veranderen is dit altijd toepasbaar.

Denk aan muziek, stilte, ademhaling en aanraking .
Ben jij het liefst op jezelf of vindt je het prettig als er iemand bij je is?



4. Wat zijn je triggers?

Waarvan raak jij uit je concentratie of voel jij je niet veilig?

Dat kunnen heel uiteenlopende dingen zijn die voor iedereen verschillend zijn.

Heb jij ooit te maken gehad met ongewenst lichamelijk contact?

Waardoor raak jij uit je concentratie (test het eens tijdens je werk)

5. Communicatie en beslissingen



Hierbij gaat het erom hoe **jij** betrokken wilt worden.

Ben jij iemand die het goed doet op veel uitleg, of wellicht is kort en bondig iets wat beter past. Heb je tijd nodig om informatie te laten landen of ben je iemand die graag snel beslist?

Dit gaat je helpen om minder stress en een groter gevoel van regie te ervaren.



6. Verandering van situatie

Stel de situatie veranderd en je wensen hebben aanpassing nodig.

Wat kan een zorgverlener, of jouw partner, doen om jou hierin te ondersteunen?

Zijn er grenzen of wensen rondom snelheid, uitleg of rustmomenten?

Hoe kun jij het best geholpen worden bij het maken van beslissingen?



Met deze tips kun jij al een heel mooi en duidelijk plan maken!

Welke praktische tips en adviezen heb ik nog meer?

1. Maak er **geen boekwerk** van. Beschrijf kort en bondig. A4 formaat is voldoende.
2. Zet er liever niet in wat je **(absoluut) NIET** wilt. Bijvoorbeeld: absoluut geen pijnstilling of knip. Tijdens de bevalling kan dit namelijk veranderen.
3. **Bespreek** het plan met je zorgverlener voordat je gaat bevallen. Hij/zij kan extra uitleg geven of vragen stellen. Misschien mist er nog iets?
4. Volg een **geboortecursus** die goed bij je past. Die je uitleg geeft en voorbereid op een natuurlijke en medische bevalling.



**Tijdens mijn geboortecursussen
komt het geboorteplan
uitgebreid aan bod!**

Wens je nog meer te leren of weten over
het geboorteplan?

**Check dan zeker mijn website voor alle
mogelijkheden**

Compleet ♥ zwanger

VOL VERTROUWEN BEVALLEN