****

**Lijst onderwerpen ter inspiratie voor je geboorteplan**

**Waar wil je bij voorkeur bevallen?**

* Thuis
* In het ziekenhuis
* [Bevalcentrum](http://www.bevalcentrumwest.nl/)
* [Geboortehuis](http://www.geboortecentrum.nl/nl/geboorte--en-kraamhotel.html)

**Wie wil je bij de bevalling hebben?**

* Partner
* Familie
* Doula
* Mag er een verloskundige, arts of verpleegkundige in opleiding bij je bevalling zijn?
* Opvang voor eventuele oudere kinderen

**Rust, omgeving en privacy**

* Licht in de kamer
* Warmte
* Niet/zacht praten
* Niet telefoneren
* Muziek
* Verpleging en verloskundigen die in en uit komen lopen (eerst kloppen?)
* Kleding aan of uit en welke kleren wil je aan?

**Je partner en zijn of haar rol**

* Waar wil je partner het liefst hebben tijdens de ontsluiting en waar als de baby geboren wordt?
* Wat wil je graag dat hij doet en wat niet?
* Ondersteuning, hand vast houden, massage, washandje etc
* Communiceren en bewaken van het geboorteplan

**Indien bevallen in het ziekenhuis**

* Wat neem je mee?
* Wat is de kortste route?
* Neem je geboorteplan mee
* Opvang eventuele oudere kinderen
* Hoe ga je en wanneer?

**Over de ontsluiting, vordering en vaginaal toucheren**

* Er bestaan verschillende visies op begeleiden van een bevalling:[Preventive Support of Labour (binnen 12 uur bevallen)](http://www.normaalbevallen.com/) of  een [meer afwachtende visie.](http://midwifethinking.com/2011/09/14/the-assessment-of-progress/)Wat spreekt je aan?
* Hoe is het voor jou als er elke paar uur gecontroleerd wordt op progressie?
* Informatie over de voortgang: hoe verwacht je dat je er mee om zal gaan? (teleurstelling / opluchting)
* Hoe voelt toucheren voor jou? (heb je al wel eens inwendig onderzoek gehad? bijvoorbeeld bij een uitstrijkje)
* zijn er extra dingen waar rekening mee gehouden moet worden (bijvoorbeeld sexueel misbruik in het verleden)?
* Wil je zelf aangeven wanneer er getoucheerd mag/moet/kan worden?
* Wachten op volledige ontsluiting met persen?  Wat is het [nadeel of voordeel](http://midwifethinking.com/tag/cervical-lip/)?
* [houdingen](http://www.deverloskundige.nl/bevalling/tekstpagina/50/bevalhoudingen/) en bewegingsvrijheid: wat lijkt je fijn en wil je aangemoedigd worden van houding te veranderen?

**Vliezen breken**

* [Functies van de vliezen](http://midwifethinking.com/2010/08/20/in-defence-of-the-amniotic-sac/) tijdens de geboorte
* Ken je de voor- en nadelen van het kunstmatig breken door de zorgverlener?
* Ken je de voor- en nadelen van afwachten op spontaan breken?
* Wil je vooraf wel/niet toestemming geven voor het kunstmatige breken van de vliezen? Of maakt het je niet veel uit?

**Als je bevalling niet goed, of niet 'op tijd' op gang komt, of als de weeën afnemen: wat wil je doen?**

* Afwachten
* inleiden / bijstimuleren: wanneer wel of niet?
* Emotionele ondersteuning / coaching
* Houdingsveranderingen proberen
* [Rusten/slapen](http://talkbirth.me/2012/02/26/the-rest-and-be-thankful-stage/)
* Massage
* Bad
* Douche
* [Vrijen/knuffelen/kussen](http://birthwithoutfearblog.com/2012/12/01/kissing-during-labor-to-reduce-anxiety-and-increase-oxytocin/)
* Even alleen zijn (met of zonder partner)
* Pijnbestrijding
* Acupunctuur/shiatsu/reflexzonetherapie
* [Rebozo massage](http://www.rebozo.nl/)
* Vliezen breken

**Pijnbestrijding**

* Wil je dat graag of juist niet?
* Wil je dat het actief aangeboden wordt tijdens de bevalling of juist niet?
* Weet je wat voor [soorten pijnstilling](http://www.deverloskundige.nl/bevalling/tekstpagina/33/pijnbehandeling/) er mogelijk zijn?
* Weet je wat er nodig is voorafgaand en tijdens de pijnbestrijding (CTG filmpje, infuus)
* Wil je je verplaatsen naar het ziekenhuis voor pijnstilling als je thuis wilt bevallen?

**Persen**

* Welke [voorkeurshouding](http://www.deverloskundige.nl/bevalling/tekstpagina/50/bevalhoudingen/): hurken, baarkruk, rugligging, zijligging, staan, op handen en knieen?
* Lichaam volgen of gecoached persen
* Hypnobirthing methode
* Bekkenbodemsteun: mag er 'geholpen' worden door de zorgverlener door te drukken op je bekkenbodem in de vagina?
* [Watergeboorte](http://www.oerbron.nl/waterbev/bevallen.html): als je gebruik wilt maken van een bevalbad, wil je daar dan ook in persen en de baby geboren laten worden?
* Hoe vaak hartje luisteren (na elke perswee?)

**Daadwerkelijke geboorte**

* Rust in de kamer (geen praten, geen opwinding)?
* Zelf voelen of kijken (mbv spiegel) bij de geboorte van het hoofdje
* Wordt het kindje '[ontwikkeld](http://vroedvrouwenradicaal-rebekka.blogspot.nl/2011/01/lege-artis-ontwikkelen.html)', of zal het [spontaan](https://youtu.be/lG6o6DaNAmM?list=PL10C264852F6FB4DB) geboren worden?
* Wil je misschien zelf je kindje aanpakken of je partner?
* Als het kindje geboren is, wil je dan de tijd hebben om bij te komen en zelf je moment te kiezen dat je je kindje aanraakt en oppakt?
* Of wil je dat je kindje direct aangegeven of op je buik gelegd wordt?
* Foto’s maken?

**Navelstreng**

* Wil je de navelstreng [uit laten kloppen](https://youtu.be/Cw53X98EvLQ) en hoe lang dan?
* Wat [als de navelstreng om het nekje zit](http://midwifethinking.com/2010/07/29/nuchal-cords/)?
* [Lotusgeboorte](http://www.lotusbevalling.nl/)
* Wie knipt de navelstreng door?

**Vlak na de geboorte**

* Baby [huid op huid](http://www.kangaroomothercare.com/)
* Ook na keizersnede baby bij moeder huid op huid in de ok ([gentle cesarean](http://natuurlijke-keizersnede.blogspot.nl/))
* Zelf borst laten zoeken ([biological nurturing](https://www.borstvoeding.com/artikelen/kindjeaandeborst/kraamtijd/bn.html))
* [Mutsje op of juist niet](http://birthanarchy.com/hat-hat-strange-conundrum/)
* Wanneer bel je de familie en wanneer mogen ze op bezoek?

**Placenta**

* [Actief leiden van het nageboortetijd](https://www.ntvg.nl/artikelen/actief-leiden-van-het-nageboortetijdperk/volledig) (oxytocine injectie, placenta vlot met hulp geboren laten worden)
* [Spontane geboorte van placenta](http://midwifethinking.com/2012/05/05/an-actively-managed-placental-birth-might-be-the-best-option-for-most-women/): wachten totdat er aandrang komt, tot een uur (of langer?) na de geboorte van kind
* Hoe lang wil je wachten als het kan?

**Borstvoeding**

* Van te voren al contact met een lactatiekundige of borstvoedingscursus
* Biological nurturing
* Zelf proberen aan te leggen
* Wil je dat er pas hulp komt als jij dat vraagt? Of graag meteen helpen/mee kijken?
* Als baby borst niet goed pakt of zuigt: controleren op te kort tongriempje
* Kolven: in de zwangerschap en daarna
* Als er een indicatie is tot bijvoeden: eerst proberen met handexpressie & elke 30 min colostrum geven.
* Zou je moedermelk van een andere moeder willen geven (donormelk)?
* Wanneer zou je over willen stappen op kunstvoeding en welke (hypoallergeen?)
* Baby altijd bij je houden, niet weghalen (rooming in)
* voor meer informatie over deze onderwerpen zie: [**www.borstvoeding.com**](http://www.borstvoeding.com/)

**Kraamtijd**

* De rol van de kraamverzorgende
* Welke hulp wil je graag?
* Hulp bij borstvoeding
* Hulp in de huishouding
* Hulp met andere kinderen
* Mag een stagiaire mee of mag een bijna afgestudeerde kraamverzorgende de zorg zelfstandig bij jou doen?
* 1 vaste kraamverzorgende of hoeveel wisselingen vind je acceptabel?
* Wat voor medische controles?
* Hielprik
* Wanneer verstuur je de geboortekaartjes?
* Wanneer wil je bezoek en hoeveel?

**Medische indicaties**

Veel voorkomende medische indicaties (redenen waarvoor het advies is om de bevalling (verder) te laten begeleiden door een gynaecoloog in het ziekenhuis):

* Stuitligging
* Eerdere keizersnede
* Prematuur bevallen (<37 weken)
* Serotiniteit of over tijd bevallen (> 42 weken)
* Langdurig gebroken vliezen zonder weeen (>24 uur)
* Meconium houdend vruchtwater (baby heeft in het vruchtwater gepoept)
* Niet vorderende baring (stagnatie of trage vording in ontsluiting of uitdrijving)
* Pijnstilling
* Placenta wordt niet < 1 uur geboren
* Te ruim bloedverlies na de geboorte

Zijn er adviezen, richtlijnen of protocollen waar je moeite mee hebt of meer over wilt weten van te voren?

*Met dank aan Vive vroedvrouwen*