

# Zorgplan



**Naam**

**Adres**

**Uitgerekende datum**

**Administratienummer**

**Naam en adres verloskundige praktijk**





## Gefeliciteerd met uw zwangerschap!

Tijdens uw zwangerschap zal u onder controle zijn bij een verloskundige en indien nodig ook een arts. Zij of hij zal tijdens de zwangerschap in de gaten houden hoe het met u en uw kindje gaat. In dit boekje vindt u informatie over onze begeleiding en kunt u alle gegevens die in de loop van de 9 maanden verzameld worden overzichtelijk bewaren.

Zo houdt u zelf uw dossier bij over uw zwangerschap en heeft u de belangrijke informatie altijd bij de hand voor uzelf en alle hulpverleners.

Wilt u dit boekje dan ook iedere keer als u naar de verloskundige (of arts) toe gaat meenemen?

Vraag bij elk gesprek om de informatie aan te vullen.

Begrijpt u iets niet, vraag dan gerust om uitleg.

*Veel succes en geluk!*

Wij werken aan kwaliteit en proberen waar mogelijk onze zorgverlening te verbeteren. Samen met enkele andere praktijken en het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis richten wij daarom de zorg aan een kleine groep zwangere vrouwen op een nieuwe manier in. U heeft aangegeven dat u wilt meewerken met deze nieuwe manier van zorg verlenen.

Uitgangspunt is dat u en uw baby centraal staan. En als het mogelijk is en medisch verantwoord, stemmen we de zorg af op uw situatie en behoefte. Hieronder leest u wat u kunt verwachten van zwangerschapsbegeleiding in onze praktijk.

### **Eerste afspraak**

In de 8e week van de zwangerschap wordt ruim de tijd genomen om alle informatie met u door te nemen, vragen te stellen en te beantwoorden. Er wordt bloed afgenomen, bloeddruk gemeten en er vindt een onderzoek van uw buik plaats. Als u dat wilt, informeren we u over prenatale testen.

### **Casemanager**

De verloskundige die u de eerste keer ontmoet, zal uw vaste contactpersoon zijn in de praktijk. Wij spreken van een casemanager.

De casemanager zorgt ervoor dat zij steeds weet welke zaken er spelen in uw zwangerschap. Zo nodig coördineert zij de zorg met anderen en zij zorgt ervoor dat na de geboorte uw dossier goed wordt overgedragen aan het consultatiebureau.

De casemanager is ook uw aanspreekpunt voor niet acute vragen en zaken die u vertrouwelijk wilt bespreken. Zij is niet dagelijks bereikbaar maar u kunt altijd op korte termijn via de assistente een afspraak met haar maken. Naast uw casemanager zult u waarschijnlijk nog één andere verloskundige uit de praktijk zien tijdens de zwangerschapscontroles. Zo kunt u met

maximaal twee verloskundigen vertrouwd raken en een band opbouwen. Als er sprake is van een acute situatie waarvoor u direct hulp nodig hebt (pijn, bloedverlies of de bevalling), kan het zijn dat uw vaste contactpersonen geen dienst hebben en dat u op dat moment een andere verloskundige ontmoet. Deze heeft altijd de beschikking over het gehele medische dossier en het zorgplan dat u zelf bij u houdt.

Uit onderzoek weten we dat bijna alle vrouwen het fijn vinden om tijdens de zwangerschap een of twee vaste contactpersonen te hebben en het tijdens de bevalling niet vervelend vinden om begeleid te worden door een 'vreemde'.

### Echo

U krijgt een afspraak om bij 10-12 weken een echo te laten maken om de termijn van de zwangerschap precies vast te stellen.

Bij 20 weken kan er, indien u dat wilt, nogmaals een echo gemaakt worden om alle organen van uw kindje te bekijken.

### Eerste groepsvoorlichting

Rond 10 weken bezoekt u in plaats van een individueel consult, een groepsvoorlichting. Hierbij krijgt u in anderhalf uur heel veel informatie over gezond zwanger zijn (voeding, stoppen met roken, bewegen, wat u kan helpen tegen zwangerschapsklachten) en wat u nu al kunt doen om u voor te bereiden op de bevalling.

### Tweede afspraak

Rond 13 weken komt u weer op de praktijk voor een afspraak met uw casemanager. Naast het medische onderzoek worden de uitslagen van de echo, bloed en eventueel prenatale testen besproken. Ook stelt u dan samen met de verloskundige een zorgplan op. In een zorgplan staan alle wensen en verwachtingen die u heeft van de zwangerschapsbegeleiding. Het zorgplan houdt u, samen met uw medische dossier, steeds zelf bij u.

U zorgt ervoor dat u het bij ieder contactmoment met de verloskundige bij de hand hebt. Zo kan iedere verloskundige, ook in acute situaties, steeds zien welke afspraken u heeft gemaakt over de begeleiding.

Het krijgen van een baby brengt veel veranderingen met zich mee.

Een baby kan voor extra spanningen bij u en uw gezin zorgen. Dat is niet altijd even gemakkelijk. U kunt dit bespreken met de verloskundige.

Zij kan u helpen of verwijzen. U krijgt daarom voorafgaand aan deze tweede afspraak een vragenlijst om in te vullen. We vragen u deze lijst zo goed mogelijk te beantwoorden. Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld en zijn alleen bedoeld om u te helpen.

### Vervolgafspraken

Gemiddeld worden 13 controles gedaan die ongeveer een kwartier duren.

Tijdens ieder bezoek wordt uw buik onderzocht om de groei en ligging van de baby te beoordelen. Ook luisteren we naar de harttonen van de baby.

De volgende afspraak wordt steeds in overleg met u gemaakt.

Natuurlijk is het belangrijk dat u regelmatig komt, maar hoe regelmatig stemmen we graag op uw behoefte af. Sommige vrouwen willen in het begin van de zwangerschap graag wat vaker komen en later juist wat minder vaak. Vrouwen die al kinderen hebben, kunnen soms toe met wat minder controles of een keer een telefonische afspraak in plaats van een bezoek aan de praktijk. Als u veel dingen wilt bespreken kunnen we wat meer tijd plannen.

### Zwangerschapscursus

Het volgen van een zwangerschapscursus hoort echt bij een goede voorbereiding op de bevalling. Er wordt heel veel informatie gegeven die tijdens de afspraken met de verloskundige niet aan bod komt, er worden oefeningen gedaan en veel vrouwen vinden het contact met andere zwangere vrouwen prettig.

In Amsterdam kunt u gratis deelnemen aan een cursus. Er is keuze tussen een algemene cursus, een yogacursus, een cursus voor 'nieuwe Nederlanders' en een cursus voor tienermoeders. Zie [www.randomdegeboorte.nl](http://www.randomdegeboorte.nl). Aanmelden doet u zelf en kan ook bij het bezoeken van de eerste groepsvoorlichting.

### **Tweede groepsvoorlichting**

Rond de 30 weken zwangerschap bezoekt u een tweede groepsvoorlichting. Deze zal gaan over de bevalling en de voorbereiding daarop. De ervaring leert dat hoe meer een vrouw weet en zich voorbereidt op de bevalling, hoe rustiger en ontspannen ze is. Dit zorgt ervoor dat de bevalling gemakkelijker kan verlopen en er minder ingrepen nodig zijn.

### **Eén controle bij u thuis**

Rond de 34 weken maakt uw casemanager een afspraak bij u thuis. Naast een normale zwangerschapscontrole kunnen we in alle rust het geboortepan bespreken. Dit geboortepan vindt u verderop in dit boekje. Het geboortepan hoort bij het zorgdossierplan en houdt u zelf bij u zodat degene die de bevalling gaat begeleiden op de hoogte is van al uw wensen. Gedurende de tweede groepsvoorlichting krijgt u algemene informatie over het normale verloop van de bevalling. Tijdens het gesprek over het geboortepan maken we samen de vertaling naar uw eigen situatie. Zo zijn er bijvoorbeeld verschillende manieren van bevallen: op een kruk, in het bad, op een bal, hurkend of in bed. In het geboortepan komt dan te staan wat u zelf het liefste wilt maar pas tijdens de bevalling zult u merken welke houding het prettigste en het meest geschikt voor u is. Een andere reden om een huisbezoek te doen is dat de verloskundige de situatie thuis goed kan inschatten: is de woning goed bereikbaar, kan een ambulance voor de deur komen als dat nodig zou zijn, hoe kunt u veilig uit huis geholpen worden als dat nodig is.



## Samen met uw partner

Bij zwangerschap verandert er veel in uw lichaam. Tegelijk gebeurt er geestelijk natuurlijk van alles met u. Ook dat bespreken we.

Ons doel is om u tijdens de zwangerschap en de bevalling zo te begeleiden dat u en uw partner zich daar goed bij voelen. En dat is voor iedere persoon weer anders. Soms loopt de bevalling niet zoals u gehoopt en gewenst had, maar we hopen dat u dan wel terug kunt kijken op een goede samenwerking tussen u en uw partner, en tussen u en degenen die u begeleiden.

## Bij klachten eerst naar ons

Bij klachten als buikpijn, bloedverlies of ongerustheid is de verloskundige of arts waar u op dat moment onder controle bent, het eerste aanspreekpunt. Als dit een verloskundige is, zal zij uw dossier bespreken met een gynaecoloog en zo nodig een afspraak maken voor extra onderzoek of controle in het ziekenhuis. De gynaecoloog kan vaststellen of u of uw baby een verhoogd risico lopen. Zo bespreken de gynaecoloog en de verloskundige samen wat voor u op dat moment de beste zorg is en wie u op dat moment het beste kan begeleiden.

## Gynaecoloog

Als er wél complicaties worden vastgesteld blijft u tijdelijk, of tot na de geboorte verder onder controle van de gynaecoloog. De bevalling vindt dan plaats in het ziekenhuis.

Met het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis werken we nauw samen. Als er controle of overname van de zorg door een gynaecoloog nodig is, zullen we in principe doorverwijzen naar dit ziekenhuis. Ook in het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis wordt gewerkt met uw zorg- en geboorteplan, zodat alle gemaakte afspraken, indien medisch gezien mogelijk, door hen zullen worden overgenomen en gerespecteerd.

Als de zorg voor uw zwangerschap door de gynaecoloog moet worden voortgezet tot en met de bevalling, krijgt u in het Sint Lucas Andreas

Ziekenhuis een nieuwe casemanager, een verloskundige in het ziekenhuis. De nieuwe casemanager houdt ons op de hoogte van hoe het met u gaat en laat het ons weten als de baby is geboren. Na de geboorte hervat de verloskundige haar begeleiding en bezoekt u nog enkele keren thuis.

### **Thuis of ergens anders**

In Nederland is het na een zwangerschap zonder complicaties normaal om thuis te bevallen. Als u niet thuis wilt bevallen, kunt u naar Beval Centrum West, dat in een aparte vleugel in het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis gehuisvest is. De bevalling en onze begeleiding zijn hetzelfde als thuis. Of u ook een eigen bijdrage moet betalen voor de verloskamerhuur, hangt af van uw zorgpolis.

### **Toch naar het ziekenhuis**

Tijdens de bevalling kan het voorkomen dat er extra hulp nodig is of complicaties optreden. De verloskundige die dienst heeft gaat met u mee naar de verlosafdeling van het ziekenhuis en blijft bij u totdat u gewend bent aan de nieuwe situatie. Op dat moment zal de verloskundige ook de bijzonderheden in het geboortepan overdragen aan de arts, verloskundige en verpleegkundige van het ziekenhuis, zodat er met uw wensen rekening gehouden kan worden.

### **Kraamverzorgende**

Tijdens de zwangerschap wordt alvast telefonisch contact met u opgenomen door de kraamzorgorganisatie. Vooraf is er contact tussen de casemanager en de kraamzorg, waarbij gegevens over uw zwangerschap en de situatie in huis worden doorgegeven. Door deze samenwerking tussen de verloskundige en de kraamzorg, is een huisbezoek door de kraamzorg niet nodig en is een telefonisch gesprek voldoende. Hoeveel uren kraamzorg u kunt krijgen, hangt af van uw omstandigheden. Door middel van een vragenlijst zal tijdens het telefoongesprek met de kraamzorginstelling een indicatie

worden gesteld van het aantal uren waar u recht op hebt. Na de bevalling wordt gekeken of dat nog steeds voldoende is of dat uitbreiding nodig is. Bij bevallingen thuis en in het Bevalcentrum werken we samen met een kraamverzorgende. Zij kan u steunen tijdens de ontsluitingsweeën als u dat prettig vindt en blijft na de bevalling nog enige tijd bij u om uitleg te geven hoe u de eerste uren met uw kindje doorbrengt. Ook helpt ze met douchen en verschoont ze het bed.

Kraamzorg moet u zelf regelen voor de 20e week van de zwangerschap, via uw verzekering. Kijk voor informatie over de eigen bijdrage voor kraamzorg in de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering.

Tijdens de eerste week na de geboorte leert de kraamverzorgende u alles over de verzorging van de baby, doet alle medische controles en helpt bij het geven van borstvoeding. Ze probeert ervoor te zorgen dat u voldoende kunt uitrusten. Ook weegt ze de baby regelmatig.

### **Kraambedcontroles**

Tot de achtste dag na de bevalling komt de verloskundig nog 3 of 4 keer bij u thuis om te zien hoe het met u en uw kindje gaat. Tussendoor neemt de kraamverzorgende bij vragen of complicaties meteen contact met ons op. De casemanager komt in ieder geval één keer langs voor een gesprek over hoe alles is verlopen.

Als u daar prijs op stelt komt de verloskundige die uw bevalling heeft begeleid ook nog eens langs om vragen te beantwoorden die u eventueel heeft over de bevalling. Mocht u tijdens de bevalling zorg hebben gekregen van een gynaecoloog of verloskundige uit het ziekenhuis en heeft u aan hen nog vele vragen, dan kan een telefonische afspraak worden gemaakt met een van hen.

Tijdens het kraambed krijgt u ook informatie over anticonceptie.

## GGD en consultatiebureau

Verder komt tijdens de kraamperiode de GGD langs voor het zogenaamde 'hieprikje' en de gehoortest. Via de GGD loopt ook uw eerste afspraak met het consultatiebureau dat de zorg voor uw kindje 'officieel' van ons overneemt. Aan het eind van het kraambed worden alle belangrijke gegevens goed overgedragen aan het consultatiebureau van het Ouder en Kind Centrum bij u in de buurt. Zo hoeft u niet alle informatie opnieuw aan een zorgverlener te vertellen en gaat geen, mogelijk belangrijke, informatie verloren.

Ook de huisarts krijgt een brief met de aankondiging van de geboorte en eventuele bijzonderheden.

## Nacontrole

Na vier weken komt u nog een keer op het spreekuur bij de casemanager voor de nacontrole.

De nacontrole bestaat uit wat medische controles, een gesprek over anticonceptie en dan praten we samen over hoe u de zwangerschap en de bevalling achteraf heeft ervaren. Het zorgplan met alle gemaakte afspraken wordt geëvalueerd: is alles gegaan zoals u hoopte en wenste? Wat had anders gekund? Zijn er nog vragen over hoe en waarom dingen gegaan zijn zoals ze gegaan zijn? Als u heel veel vragen heeft over de bevalling en de casemanager was daarbij niet aanwezig, kunt u van tevoren aangeven dat u graag ook een gesprek wilt hebben met de verloskundige of gynaecoloog die bij de bevalling aanwezig was.

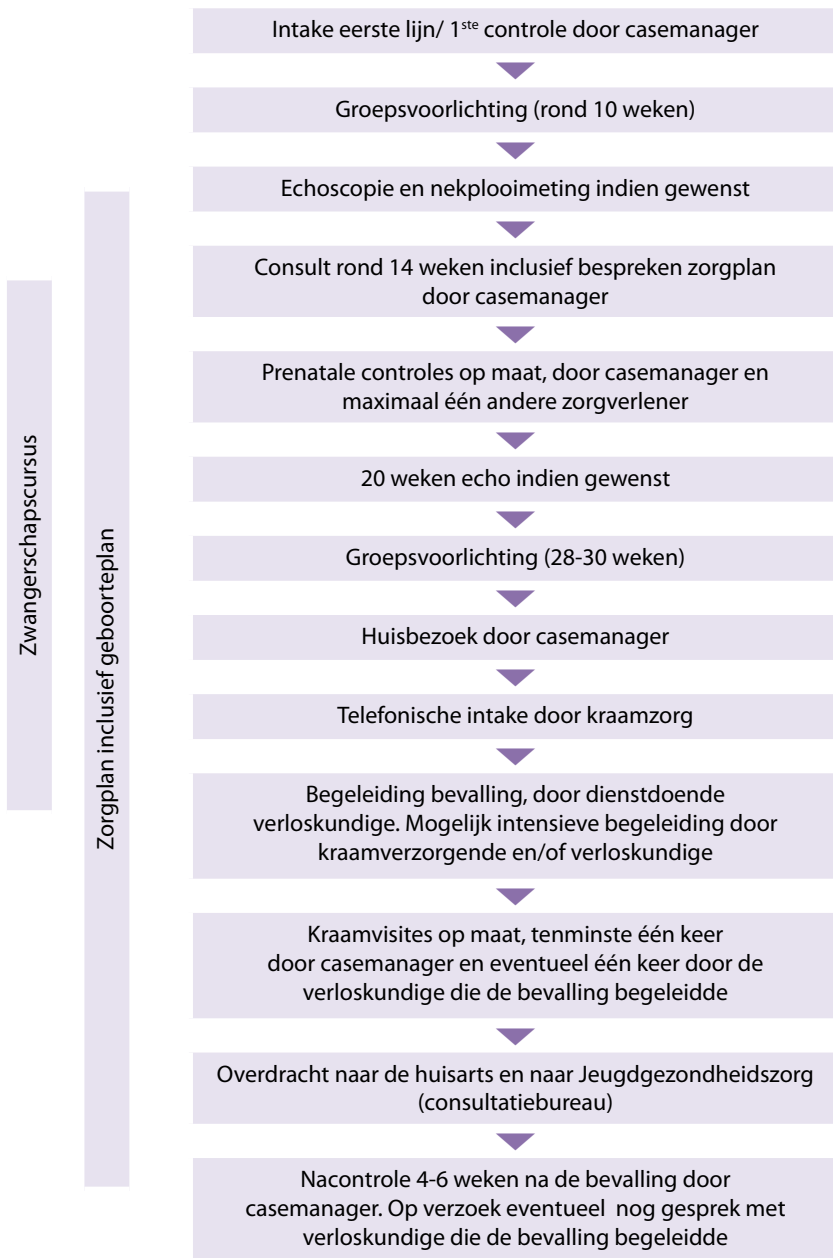
Met de nacontrole wordt het contact afgesloten en hoeft u niet meer terug te komen voor controles.

## Zorgpad

Dit is een overzicht van alle belangrijke contactmomenten met uw verloskundige of arts tijdens uw zwangerschap.

Hier staat wanneer u wie en waarom zult treffen.

Dit is een algemeen schema en uiteraard zal het aangepast worden aan uw eigen situatie. Misschien is het goed dat u vaker of minder vaak contact hebt of op andere momenten wordt geïnformeerd over het een en ander. Dat hangt af van uw voorgeschiedenis, uw wensen en hoe het met u en uw kindje gaat.



## **Checklist met te bespreken onderwerpen tijdens de controles**

Dit is een lijst voor de verloskundige/arts om bij te houden waarover zij/hij u wel/niet heeft geïnformeerd.

Voor hen handig om niets te vergeten, voor u fijn te zien waarover in ieder geval gesproken gaat worden.

<input type="checkbox"/>	In kaart brengen informatie- en zorgbehoeften
<input type="checkbox"/>	Zorgplan bespreken (inclusief rol casemanager)
<input type="checkbox"/>	Uitleg over zorgdossier
<input type="checkbox"/>	Praktijkinformatie
<input type="checkbox"/>	Uitleg klanttevredenheidsonderzoek en dossieronderzoek om de zorg te evalueren
<input type="checkbox"/>	Kraamzorg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> informeren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> aangevraagd
<input type="checkbox"/>	Informatie rol ziekenhuis en verwijzing indien nodig
<input type="checkbox"/>	Groepsvoorlichting 10-13 weken
<input type="checkbox"/>	Erkenning van het ongebooren kind
<input type="checkbox"/>	Zwangerschapscursus
<input type="checkbox"/>	Voedingsadvies
<input type="checkbox"/>	Prenatale screening
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Informatie over screening Downsyndroom
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> uitslag screening Downsyndroom (indien aan de orde)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Informatie over 20 weken echo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> uitslag 20 weken echo (indien aan de orde)
<input type="checkbox"/>	Standaard bloedonderzoek
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> informeren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> aangevraagd
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> uitslagen
<input type="checkbox"/>	Brief huisarts
<input type="checkbox"/>	Informatie over borstvoeding
<input type="checkbox"/>	Groepsvoorlichting 28-30 weken
<input type="checkbox"/>	Controle Hb 30 weken
<input type="checkbox"/>	Informeren geboorteplan
<input type="checkbox"/>	Huisbezoek
<input type="checkbox"/>	Belinstructies





**Op deze plek kunt u onderstaande gegevens kwijt:**

1. Een kopie met de gegevens over uzelf, uw partner/familie en eventuele vorige zwangerschappen die de verloskundige het eerste gesprek bij u navraagt.
2. Een kopie van het blad waarop de verloskundige of arts telkens haar of zijn bevindingen tijdens de controles schrijft.





# Het geboorteplan

## Wat is een geboorteplan?

In een geboorteplan beschrijft u uw wensen rondom de bevalling. Sommige vrouwen vinden het fijn om zich zo alvast voor te bereiden op de bevalling. Het is bedoeld om de verloskundige en andere zorgverleners te laten weten wat u belangrijk vindt. Wat uw ideeën en wensen zijn. Hoe u graag wilt dat er met u omgegaan wordt. Tegelijk is het voor u een manier om met uw partner te bespreken wat uw verwachtingen zijn van de bevalling en van elkaar.

Door een geboorteplan blijft u betrokken bij de dingen die tijdens de bevalling gebeuren en de beslissingen die genomen worden. Ook op momenten dat u zelf niet goed kunt vertellen wat u wilt.

## Tips bij het schrijven

Probeer zo veel mogelijk informatie te verzamelen voordat u gaat schrijven. Dan weet u beter wat er gaat gebeuren en wat er mogelijk is.

Een geboorteplan is bedoeld als een manier om de bevalling te bespreken met de mensen die u (gaan) begeleiden. Houd er bij het schrijven van het geboorteplan rekening mee dat zij het in korte tijd moeten kunnen lezen en begrijpen. Daarom:

- Houd het simpel. Vermeld in korte zinnen wat uw wensen zijn.
- Beschrijf vooral wat echt belangrijk voor u is.

Hierna vindt u een overzicht van vragen die u op ideeën kunnen brengen als het gaat om uw wensen voor uw bevalling. In dit boekje vindt u formulieren waarop u per onderwerp aan kunt geven wat u belangrijk vindt. Bewaar het ingevulde geboorteplan in de groene insteekflap.

## Geboorteplan bespreken

Bespreek het geboorteplan met uw casemanager tijdens het huisbezoek. De verloskundige kan u verdere uitleg geven. Samen met de verloskundige

kunt u bepalen of uw wensen haalbaar zijn. Misschien zijn er medische of praktische bezwaren. Vaak zijn er dan alternatieven. Na dit gesprek kunt u het geboorteplan aanvullen of aanpassen als dat nodig is. In de groene insteekflap op de volgende bladzijde vindt u daarom twee lege formulieren voor het geboorteplan zodat u in de loop van de zwangerschap eventueel nieuwe plannen kunt maken. Als dat nodig is kunt u natuurlijk meer lege exemplaren aan de verloskundige vragen.

Niets in het plan staat vast. U kunt zelf op elk moment van gedachten veranderen. Ook kan de bevalling anders lopen dan u had verwacht of gewild. Hierdoor kunnen misschien niet al uw wensen meer uitgevoerd worden. De plaats of manier van bevallen verandert noodgedwongen of er kunnen ingrepen nodig zijn bijvoorbeeld. Of uw kind kan opgenomen worden op de kinderafdeling. U kunt in het geboorteplan schrijven wat u in die situaties belangrijk vindt.

## Vragen die kunnen helpen bij het schrijven van uw geboorteplan

### Begeleiding

- Wie wilt u graag bij u hebben tijdens de bevalling? Wanneer wilt u dat zij er zijn?

### Waar bevallen?

- Op welke plek wilt u het liefst bevallen? Bijvoorbeeld thuis, in het ziekenhuis, in het geboortecentrum?
- Heeft u wensen over de ruimte waar u bevalt en de sfeer?

### Weeën en persen

- Welke houdingen wilt u gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen? Bijvoorbeeld: lopen, op de baarkruk, onder de douche, in bad?
- Hoe wilt u omgaan met de pijn van weeën? Bijvoorbeeld ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, medicijnen.
- Als u kiest voor pijnstilling met medicijnen, welke soort wilt u gebruiken? Bijvoorbeeld pethidine, remifentanyl, epiduraal.

### Ziekenhuis

- Hoe denkt u over ingrepen, zoals bewaking van de hartslag, inwendig onderzoek, infuus prikken, knippen, kunstverlossing en keizersnede. Heeft u speciale wensen over deze ingrepen?
- Heeft u wensen voor het geval dat een keizersnede nodig is? Bijvoorbeeld: partner aanwezig, kennismaking met uw kind.
- Heeft u wensen over het verblijf in het ziekenhuis?
- Heeft u wensen voor het geval dat uw kind om gezondheidsredenen niet bij u in de buurt kan zijn?

### Kind

- Hoe wilt u met de baby omgaan als hij/zij net is geboren? Bijvoorbeeld: lichamelijk contact, navelstreng doorknippen, verzorging.
- Welke voeding wilt u uw kind geven?

### Overige wensen

- Heeft u nog wensen of opmerkingen over uw bevalling die hierboven niet zijn genoemd?

Bewaar hier uw eigen wensen voor uw bevalling

Geboorteplan



# Bevallingsverslag

Het verloop van uw bevalling en de eerste gegevens van uw kindje en uzelf na de bevalling noteert de verloskundige of arts op een formulier. Hier kunt u de kopie daarvan kwijt.

Ook de kraamverzorgster schrijft haar bevindingen over u en uw kindje op. Deze gegevens staan in de GroeiGids/kraam, maar eventueel kunt u een kopie hier toevoegen.

Andere gegevens



Dit zorgdossier is ontwikkeld en mogelijk gemaakt door

