

## Het bevalplan

### Inleiding

Een bevalplan is bedoeld als een manier om de bevalling met de gynaecoloog te bespreken. Hij of zij moet het plan in korte tijd kunnen lezen en begrijpen. Daarom: houd het simpel. Een bevalplan past het liefst op één A4-tje.

Op de achterkant vind je een invulformulier. Vermeld in korte zinnen wat je wensen zijn. Beschrijf vooral wat echt belangrijk voor je is. Zet het belangrijkste bovenaan. Schrijf een wensenlijst en geen lijst met eisen.

Hieronder vind je onderwerpen die je kunt gebruiken bij het schrijven. Je hoeft ze niet allemaal te gebruiken.

### Begeleiding

- Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling, behalve de verloskundige en kraamhulp?
- Wanneer wil je dat zij er zijn?

### Waar bevallen?

- Op welke plek wil je het liefst bevallen? Bijvoorbeeld thuis of in het ziekenhuis?
- Heb je wensen over de ruimte waar je bevalt en de sfeer?

### Weeën en persen

- Welke houdingen wil je gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen? Bijvoorbeeld: lopen, op de baarkruk, onder de douche, in bad.

- Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën?
- Als je kiest voor pijnstilling met medicijnen, welke soort wil je gebruiken? Bijvoorbeeld: lachgas, remifentanil of epiduraal.

### Ziekenhuis

- Heb je ideeën over eventuele ingrepen? Heb je wensen voor het geval dat een keizersnede nodig is? Bijvoorbeeld: partner aanwezig, kennismaking met je kind.
- Heb je wensen over het verblijf in het ziekenhuis?
- Heb je wensen voor het geval dat je kind om gezondheidsredenen niet bij je in de buurt kan zijn?

### Kind

- Hoe wil je met de baby omgaan als hij/zij net is geboren? Bijvoorbeeld: lichamenlijk contact, navelstreng doorknippen, verzorging.
- Welke voeding wil je je kind geven?

### Overige wensen

- Heb je nog wensen of opmerkingen over de bevalling die hierboven niet zijn genoemd? Hier kun je jouw wensen voor je bevalling opschrijven.

#### Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via [voorlichting@zha.nl](mailto:voorlichting@zha.nl)

**Bevalplan van:** \_\_\_\_\_

Begeleiding:

Waar bevallen?

Weeën en persen:

Ziekenhuis:

Kind:

Overige wensen: