



De Amsterdamse  
Geboortepraktijk

# Geboorteplan

Geboorteplan van

Geboortedatum

Adres

Eventueel Kraamadres

Uitgerekende datum

## Mijn geboorteplan

### Waar bevallen?

Op welke plek wil je het liefst bevallen?

*(bijvoorbeeld thuis, in het ziekenhuis, in het geboortecentrum)*

Als je al eerder bent bevallen, hoe kijk je hierop terug?

Wat vind je hieruit belangrijk voor de komende bevalling?

Hoe heb je je voorbereid op de bevalling?

*(voorlichtingsavonden, boeken, zwangerschapscursus)*

### **Begeleiding**

Wie wil je er graag bij je hebben tijdens de bevalling?

Wat verwacht je van de zorgverlener?

*(verloskundige, gynaecoloog, arts-assistent, verpleegkundige of kraamverzorgster)*

Zijn er dingen waar je tegen op ziet?

### **Omgeving**

Heb je wensen over de ruimte waar je bevalt en de sfeer?

Wie zijn er aanwezig bij de bevalling en wat is hun rol?

### **Omgaan met de weeën**

Heb je speciale wensen t.a.v. omgaan met de pijn van de weeën?

*(douche, bad, ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, medicijnen, muziek, tv, licht)*

### **Pijnbestrijding**

Ben je op de hoogte van de voor-en nadelen van medicamenteuze pijnbestrijding tijdens de bevalling?

*(Het is altijd verstandig je van tevoren te laten informeren door je zorgverlener over dit onderwerp. Zie evt. de voorlichtingsfolder over pijnbestrijding op [www.knov.nl](http://www.knov.nl))*

Welke houdingen spreken je aan om tijdens de bevalling te proberen?

Heb je wensen voor de persfase van de bevalling?

### **Na de geboorte**

Wil je de baby na de geboorte direct op je buik?

Heb je speciale wensen het uur direct na de geboorte van de baby?

Wie knipt de navelstreng door?

### **Placenta/ de moederkoek**

Wil je de moederkoek zien na de geboorte?

Wil je na de bevalling iets doen met de moederkoek?

### **De eerste voeding**

Wat voor voeding ga je geven?

### **In het geval van een medische bevalling**

Heb je wensen voor het geval dat een keizersnede nodig is?

*(bijv.: partner aanwezig, kennismaking met je kind)*

Heb je wensen over het verblijf in het ziekenhuis?

Heb je wensen voor het geval je kind om gezondheidsredenen niet bij je in de buurt kan zijn?

Heb je nog wensen of opmerkingen over je bevalling die hierboven niet zijn genoemd?

### **Andere zaken**

Zijn er nog andere zaken t.a.v. de bevalling van belang voor ons?

Tevens goed om over na te denken: Waar wil ik foto's van?