

Geboortewensen

Er wordt vaak gevraagd of je een geboorteplan hebt. Maar je weet toch niet hoe het gaat lopen? Wat heeft het voor zin om dingen op te schrijven? Een geboorteplan moet inderdaad geen verlanglijstje worden aangezien dit vaak uit loopt op een teleurstelling met onder andere een risico op een nare bevallingservaring.

Veel vrouwen laten het over zich heen komen en schrijven niets op. Echter, uit onderzoek blijkt dat vrouwen die vooraf samen nadenken over hun bevalling positiever terugkijken op hun bevalling en meer controle hebben ervaren. Ook al is het helemaal anders gegaan. Hoe je bevalling gaat lopen weet je niet van te voren, maar je kunt wel nadenken over welke omstandigheden voor jou fijn zijn om te kunnen ontspannen, je veilig te voelen en zo veel mogelijk controle te ervaren tijdens je bevalling (een nieuwe en onbekende situatie). Vandaar dat wij het geboortewensen noemen.

Zie het als een voorbereiding op de bevalling waarbij je nadenkt over je verwachtingen en de keuzes die je hebt (houdingen, pijnstilling, locatie bevalling etc.) en bespreek met je partner wat jullie van elkaar verwachten.

Je kunt je geboortewensen op 1 A4 beschrijven door middel van het beantwoorden van onderstaande vragen. Vermeld in korte zinnen wat je wensen zijn en wat echt belangrijk is voor jou.

Op deze manier is het voor ons en/of voor de artsen/verloskundigen in het ziekenhuis duidelijk waar jij in bepaalde situaties behoefte aan hebt zodat wij je optimaal kunnen begeleiden tijdens de bevalling.

We spreken in de je vorm, maar we bedoelen hiermee ook je partner en/of vriendin/familie.

- Wat zijn je wensen? Hoe wil je het graag?
- Hoe wil je dat mensen met je omgaan tijdens de bevalling?
- Heb je nagedacht over wat je niet wil of waar je bang voor bent?
- Wat vind jij echt eng?
Stel dat dit toch gebeurt. Hoe kunnen we het dan makkelijker maken voor je?
- Wat kunnen wij als zorgverlener voor je doen?
- Wat kan je partner of moeder/vriendin voor je doen?
Schrijf dit op en bespreek dit met elkaar.
- Heb je als partner angsten/zorgen? Zo ja, wat kunnen we voor jou betekenen?

Voorbeeld van Geboortewensen op 1 A4

Naam;

Geb datum;

Naam partner/familie;

Achtergrond (wie ben ik en hoe sta ik erin)

- hier kun je vertellen of het je 1^e bevalling is en hoe je erin staat. Hoe je eventuele eerdere bevalling is gegaan en hoe je je hierbij voelde.
- je kunt aangeven als je iets naars mee hebt gemaakt wat van invloed is op jou tijdens de bevalling
- eventueel zorgen/angsten

Wensen in de zwangerschap

Wensen tijdens de ontsluitingsfase

Wensen tijdens de persfase

Wensen tijdens het nageboortetijdperk

Je kunt ook alles samen vatten onder het kopje;

Wat voor mij het belangrijkste is;

Voorbeelden voor geboortewensen;

- NIETS plotseling doen
- Ik sta open voor alle pijnstilling of ik wens geen pethidine
- Ik ben angstig voor bloedprikken. Als er geprikt moet worden helpt het volgende:.....
- Ik wil mij veilig voelen
- Ik wil gezien en gehoord worden
- Raak mij niet aan zonder toestemming
- Ik wil regie ervaren, neem mij mee in de keuzes die er zijn
- Geef van te voren aan als er een mannelijke zorgverlener op de kamer komt