

**HET BEVALPLAN**

Naam: Uitgerekend op:

Geboortedatum: Onder controle bij:

Zwanger van e kind: Zwangerschapscursus?

**Toelichting op het bevalplan:**Een bevalplan is een document, waarin jij je wensen rondom de bevalling opschrijft.  
Het is bedoeld om degenen die de bevalling gaan begeleiden, te laten weten, wat jij belangrijk vindt. Wat je ideeën en wensen zijn. Het is ook een manier, om met je partner te bespreken, wat jullie verwachtingen zijn van de bevalling en van elkaar. Niets in het plan staat vast. Je kunt zelf op elk moment van gedachten veranderen, maar alles is bespreekbaar. Ook kan de bevalling anders verlopen, dan je had verwacht of gewild. Hierdoor kunnen misschien niet al je wensen meer uitgevoerd worden. Er kunnen bijvoorbeeld ingrepen nodig zijn, je kunt verwezen moeten worden naar de gynaecoloog of je kind moet worden opgenomen op de kinderafdeling.  
Je kunt wel in het bevalplan schrijven wat je in die situaties zou wensen. Door een bevalplan blijf je betrokken bij de dingen, die tijdens de bevalling gebeuren en de beslissingen, die gemaakt worden.

**Tips voor het schrijven:**  
- Houd het simpel, kort en bondig.  
- Beschrijf vooral wat echt belangrijk voor je is.  
- Bedenk, dat het gaat om wensen, er kan dus van afgeweken moeten worden.  
- Voorbeelden van bevalplannen vind je op [www.knov.nl](http://www.knov.nl) en [www.cicli.nl](http://www.cicli.nl) .

**Meerdere exemplaren:**  
Maak een aantal kopieën: voor jezelf, de verloskundige, de kraamverzorgende en de mensen in het ziekenhuis.

**Neem het ingevulde plan de volgende controle mee, zodat we het kunnen bespreken.**

* Eventuele ervaringen wat betreft vorige bevalling(en):

Wat zijn je wensen/verwachtingen met betrekking tot:

* Plaats van bevalling: thuis/ ziekenhuis? Heb je een medische indicatie?  
  Heb je wensen over de ruimte/ de sfeer?
* Begeleiders: wie wil je graag bij je hebben en wanneer wil je dat ze er zijn?
* Houdingen tijdens de ontsluitingsweeën en het persen: liggen, zitten, staan, lopen, douchen, bad, baarkruk.
* Omgaan met de pijn: ( Zie folder “Jouw bevalling, omgaan met de pijn”).
* Bevalling: wil jij of je partner, indien mogelijk, zelf de baby “aanpakken”? Wie knipt de navelstreng door? Willen jullie iets speciaals met de placenta doen? Gebruik spiegel/maken van foto’s?
* De Baby: speciale wensen na de geboorte (bijv. culturele of religieuze)? Welke voeding krijgt de baby?
* Overige wensen:

* Zijn er zaken waar je tegenop ziet?

**Naam:**

**Besproken met op**

Burg. Selhorststraat 12 | 8401 PA Gorredijk | 06 46 10 26 29 (24 uur bereikbaar) | info@verloskundegorredijk.nl

**WWW.VERLOSKUNDEGORREDIJK.NL**