Geboortewensen

|  |
| --- |
| Wie zijn wij |
| Schrijf hier een korte omschrijving over wie je bent/jullie zijn. |

|  |
| --- |
| Op welke plek wil je bevallen |
| Thuis  Ziekenhuis (welk ziekenhuis)  Waarom? |

|  |
| --- |
| Wie mogen er bij de bevalling zijn? |
| Partner  Vriendin/moeder?  Stagiaire van Geboortecentrum Linde? |

|  |
| --- |
| Hoe is de sfeer in de ruimte? |
| Verlichting; zacht licht, sfeerlicht en/of zoutlampje?  Temperatuur; zorg voor warmte  Geluiden; zacht praten, wel of niet telefoneren, apparatuur geluiden?  Muziek; wel of niet? Wil je zelf een muzieklijst maken?  Geuren; parfum/diffuser? Eigen kussens en dekens?  Aankleding van de kamer; hoe ziet de ruimte eruit? Hoe maak je het knus?  Privacy; verpleging en verloskundigen die in en uit komen lopen (eerst kloppen?), stagiaires? Waar bevinden familie/vrienden zich die aanwezig mogen zijn? Eventuele oudere kinderen?  Wie is het eerste aanspreekpunt; jijzelf of je partner/doula? Hoe wil je aangesproken worden?  Kleding; is die aan of uit en welke kleren wil je aan? En je partner? En welke kleren wil je nadien aan? |

|  |
| --- |
| Rol van de geboortepartner? |
| Wat wil je graag dat hij/zij doet en wat niet?  Waar wil je je partner het liefst hebben tijdens de ontsluiting en waar als de baby geboren wordt?  Wat heeft je partner nodig van je zorgverlener om er helemaal voor jou te kunnen zijn?  Communiceren en bewaken van het geboorteplan  Wat heeft je partner nodig om zich goed/veilig te voelen? |

|  |
| --- |
| Begeleiding en coaching |
| Hoe wil je begeleid worden? Actief of spreekt een afwachtende houding je meer aan?  Wil je emotionele ondersteuning van je zorgverleners? Of je doula, partner of iemand anders?  Wil je gecoacht worden bij het opvangen van de weeën of tijdens de persfase? Door wie en hoe?  Hoe en wanneer wil je met je zorgverleners praten/overleggen? Spreek je hier een signaal voor af of maakt het je niet uit? Of wil je dat ze met je communiceren via je partner of doula bijvoorbeeld?  Welk taalgebruik vind je prettig? En wil je bijvoorbeeld gevraagd worden naar je pijnbeleving of juist niet?  Verschilt dit per fase van de bevalling? |

|  |
| --- |
| Houdingen |
| Welke houdingen lijken je fijn tijdens de weeën?  Welke houdingen lijken je fijn tijdens de baring en persfase?  Wil je aangemoedigd worden om van houding te veranderen?  Hoe wil je ondersteund worden in je houdingen? Bijvoorbeeld door je doula en/of partner om op te leunen? Een beval/peanut-bal, baarkruk, toilet enzovoorts?  Waar wil je zijn? In bad, onder de douche, in/op bed, lopend/staand in de kamer, zittend op een bal/stoel?  Wil je verschillende houdingen of technieken gebruiken als strategie als de bevalling moeilijker verloopt? Indien er sprake is van CTG (continue monitoring met banden om jouw buik), hoe wil je dan je bewegingsvrijheid invullen? Is er draadloze CTG beschikbaar? Als dat niet zo is, wat kun je dan in en om bed/binnen de draadlengte aan bewegingsruimte creëren en wat vind je daarin belangrijk? |

|  |
| --- |
| Persfase |
| Welke houding heeft je voorkeur voor deze fase? gehurkt, op de baarkruk, staand, op handen en knieën, liggend op je rug of zij of iets anders?  Wil je je lichaam volgen of gecoached persen? Of gebruik je een methode zoals bijvoorbeeld hypnobirthing?  Wil je wachten op volledige ontsluiting met persen of meegaan met je gevoel?  Wil je zelf voelen of kijken (met een spiegel) bij de geboorte van het hoofdje?  Wat als de navelstreng om het nekje zit? Wil je dat er gevoeld wordt naar de navelstreng en dat deze in het geval van omstrengeling wordt afgewikkeld van het nekje? Of dat dit pas gebeurt nadat je baby is geboren? (en je dit eventueel zelf doet)  Wil je zelf (of je partner) het kindje aanpakken?  Wil je dat je kindje direct wordt aangegeven en op je buik gelegd wordt?  Wil je als het kindje geboren is tijd hebben om bij te komen voordat je je kindje aanraakt en oppakt?  Als je in bad zit, wil je daar dan ook de baby geboren laten worden? En de placenta? |

|  |
| --- |
| Vordering en ontsluiting |
| Hoe belangrijk is het ‘meten van vordering’ voor jou? Hoe verwacht je dat je er mee om zal gaan en wat zegt het je? Het is een momentopname en zegt niet perse iets over hoe snel het zal gaan. Hoe wil je de informatie gaan gebruiken en denk je dat weten hoe ver je ontsluiting is je zal motiveren of ook kan teleurstellen?  Wil je vaginaal getoucheerd worden? Hoe verwacht je dat toucheren voor jou op dat moment voelt?  Wat vind je van het idee om iedere paar uur gecontroleerd te worden op progressie? Je kunt hier ook andere afspraken over maken met je zorgverlener of het geheel weigeren.  Zijn er extra dingen waar rekening mee gehouden moet worden. Is er sprake van (seksueel) trauma bijvoorbeeld of een medische conditie? |

|  |
| --- |
| Pijnstilling |
| Wil je dat graag of juist niet?  Wil je dat het actief aangeboden wordt tijdens de bevalling of juist niet?  Weet je wat voor soorten pijnstilling er mogelijk zijn bij jouw verloskundige en de door jouw gekozen geboorteplek? Wat de voor- en nadelen zijn van de verschillende opties?  Weet je wat er nodig is voorafgaand aan en tijdens de pijnbestrijding? Denk onder andere aan wachten op de anesthesist bij een ruggenprik, (continue) monitoren van het hartritme van je baby, een katheter en een infuus.  Wil je verplaatsen naar het ziekenhuis voor pijnstilling als je thuis wilde bevallen?  Welke vormen van pijnstilling spreken je aan of juist niet? |

|  |
| --- |
| Geboorte van de baby |
| Wil je je baby direct huid op huid bij jezelf (of je partner als het bij jou niet kan)?  Wil je je baby zelf de borst laten zoeken (biological nurturing) of helpen met aanhappen? En wil je hierbij ondersteund worden door je zorgverlener?  Wil je je baby (direct) een mutsje op of juist niet?  Wil je de onderzoeken bij je baby bij/op jou? En mag dit direct of wil je eerst het gouden uur en de onderzoeken daarna doen? De belangrijkste checks zoals de Apgarscore kunnen visueel gebeuren terwijl je baby en jij elkaar leren kennen.  Wil je je baby de eerste kleertjes aandoen? Of je partner? Of wil je je baby bloot laten (waarbij je voldoende rekening houd met de temperatuurregulatie van je baby) |

|  |
| --- |
| Navelstreng en placenta |
| Wil je de navelstreng uit laten kloppen en hoe lang dan?  Wil je een (halve) lotusgeboorte?  Wie knipt de navelstreng door? Of brand je hem door?  Wat wil je met de navelstreng doen? Bewaren en laten drogen (vaak samen met de placenta die dan eventueel nog verwerkt kan worden in bijvoorbeeld capsules) of weggooien?  Wil je de placenta geboorte actief leiden (synthetische oxytocine injectie, manuele stimulatie op de buik, gecontroleerd trekken) of juist niet?  Hoe lang wil je wachten als het kan? (bij heftige bloeding kan dit niet)  Wat wil je aan natuurlijke stimulatie doen? (borstvoeding, huid-op-huid, warmte, tepelstimulatie, lichten dimmen, de oxytocines laten stromen)  Wat wil je met de placenta doen? Wil je de placenta zelf zien? Bewaren of weggooien? Wil je er een foto van? Ga je de placenta laten capsuleren of heb je een ander (symbolisch) gebruik in gedachten? |

|  |
| --- |
| Voeden van de baby |
| Wil je borstvoeding geven? Bereid je je voor met een borstvoedingscursus?  Wil je vooraf contact met een lactatiekundige? Of laat je het op je afkomen?  Hoe belangrijk is biological nurturing (baby zelf de borst laten zoeken) voor jou?  Wil je zelf je baby aanleggen of wil je hierbij geholpen worden?  Wil je hulp als jij daarom vraagt of wil je dat er gelijk iemand meekijkt/helpt?  Wil je dat er (direct) gekeken wordt naar het tongriempje of lipbandje als je baby de borst niet goed pakt?  Hoe denk je over bijvoeden? Wanneer wel of niet? En hoe mag dit gegeven worden?  Heb je voor de bevalling gekolfd (prenataal kolven) en wil je dat geven?  Hoe denk je over kolven? Heb je een eigen kolf of huur je er een? (in het begin wordt geadviseerd om een zware kolf te huren om je productie op gang te brengen/houden).  Heb je een specifiek merk kunstvoeding in gedachten?  Wil je zelf de eerste flesvoeding geven, of je partner? |

|  |
| --- |
| Foto’s en video’s |
| Wil je foto’s (of video) van je bevalling?  Van iedere fase of zijn er ook delen die je liever niet op beeld hebt?  Wie maakt de foto’s?  Wie moeten er vastgelegd worden? (Als je partner foto’s maakt is die niet in beeld – en niet bij jou op dat moment want hij/zij maakt een foto)  De verloskundigen bij Geboortecentrum Linde mag je op de foto zetten en filmen. Indien je hier iets mee op sociale media wilt doen, dan vinden we het prettig als je dit met ons overlegd! |