# MIJN GEBOORTEWENSEN

MIJN NAAM IS ... EN DE NAAM VAN MIJN PARTNER IS ...

MEDISCHE INDICATIE: *Ja/Nee. Indien ja, omschrijf de medische indicatie*

ALLERGIEËN: *Ja/Nee. Indien ja, omschrijven* MEDICIJNGEBRUIK: *Ja/Nee. Indien ja, omschrijven*

DIT ZIJN ONZE WENSEN TIJDENS DE BEVALLING

## Grootste wens

*Denk aan*
*Locatie: thuis/ziekenhuis/geboortehuis*
*Sfeer: De sfeer om mij heen is super belangrijk; licht is gedimd, muziek aan, weinig mensen in de kamer (wel/geen stagiaires),*

## Tijdens de bevalling

- *Ik wil een (zo) natuurlijk (mogelijk) beval proces*
- *Ik wil positief benaderd worden, op zachte en kalme toon*
- *Houdingen die ik wil aannemen*
  - *Ik wil in beweging blijven*
  - *Ik wil onder de douche/in bad*
  - *Gebruik maken van de bevalbal/stoel/kruk*
- *Sfeer: licht is gedimd/muziek aan/weinig mensen in de kamer (wel/geen stagiaires)*
- *Toucheren: niet/zo weinig mogelijk/indien nodig/alleen als ik erom vraag*
- *Eventuele interventies: ten alle tijde de mogelijke voorstellen/interventies/opties met ons bespreken zodat wij keuzes kunnen maken volgens de BRAINS methode*
- *Inleiden: wordt de bevalling (verder) opgewekt, dan graag in rustig tempo (indien mogelijk) zodat mijn lijf kan wennen*
- *Informatie met mij delen zodat ik a.d.h.v die info een keuze kan maken*
- *Bij eventuele paniek, stress of spanning die ik ervaar helpen deze tools me om weer tot mezelf te komen:*
  - *Muziek*
  - *Ademhalingstechnieken*
  - *Fijne herinneringen ophalen*
  - *Praten over het kindje*

## Tijdens de persfase

*Tijdens de persfase kan ik behoefte hebben aan sturing. Ik vind een positieve en opbeurende benadering prettig.*

- *Intuïtief persen/gecoached persen*
- *De houding die ik wil aannemen:*
  - *In bad*
  - *Op de baarkruk/gehurkt*
  - *Op handen en knieën*
  - *Zijwaarts op bed*
- *Episiotomie enkel bij foetale nood*
- *Het hoofdje willen voelen/een spiegel gebruiken*
- *Een nat en warm compres tegen mijn perineum*

## Pijnbestrijding

- *Pijnbestrijding, indien ik erom vraag/niet actief aanbieden:*
  - *Tens machine (neem ik zelf/mijn doula mee)*
  - *Lachgas*
  - *Ruggenprik*
  - *Injecties met pethidine*
  - *Pompje met remifentanil*

## Na de geboorte

- *Kindje direct bij mij op de borst voor huid op huid. Lukt dat niet bij mij, dan graag bij papa*
- *De navelstreng laten uitkloppen (lotus/halve lotus) - vader/ik knipt de navelstreng*
- *Placenta de kans geven natuurlijk geboren te laten worden*
- *Synthetische Oxytocine alleen indien nodig.*
- *Vitamine K: toedienen/niet toedienen.*
- *Controles na golden hour doen, kindje liefst bij mij in de buurt.*
- *Wanneer kindje vernix op de huid heeft, niet wassen*
- *Borstvoeding geven*

## Geboorte team

*Deze mensen maken onderdeel uit van mijn geboorte team:*

- *Vader van het kindje/andere geboortepartner*
- *Mijn verloskundige (poliklinisch)*
- *Mijn doula*
- *Geen stagiaires in de kamer*

## In geval van keizersnede

- *Indien mogelijk een gentle- of mother assisted sectio*
- *In geval het niet mogelijk is om huid op huid te hebben, dan graag huid op huid met papa*