**Zelf een bevalplan maken**

Onderstaande vragen helpen bij het schrijven van je geboorteplan.

Bovenkant formulier

* Wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling? Wanneer wil je dat zij er zijn?
* 
* Op welke plek wil je het liefst bevallen?
	+ Thuis
	+ In het ziekenhuis
	+ In het geboortecentrum.
* Heb je wensen over de ruimte waar je bevalt en de sfeer?



* Welke houdingen wil je gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen? Bijvoorbeeld: lopen, op de baarkruk, onder de douche, in bad.
	+  Lopen
	+  Op de baarkruk
	+  Onder de douche
	+  In bad
* Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën? Bijvoorbeeld ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, medicijnen.



* Als je kiest voor pijnstilling met medicijnen, welke soort wil je gebruiken?
	+  Pethidine
	+  Remifentanil
	+  Epiduraal
* Hoe denk je over ingrepen, zoals bewaking van de hartslag, inwendig onderzoek, infuus prikken, knippen, kunstverlossing en keizersnede. Heb je speciale wensen over deze ingrepen?



* Heb je wensen voor het geval dat een keizersnede nodig is? Bijvoorbeeld: partner aanwezig, kennismaking met je kind.



* Heb je wensen over het verblijf in het ziekenhuis?



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



* Hoe wil je met de baby omgaan als hij/zij net is geboren? Bijvoorbeeld: lichamelijk contact, navelstreng doorknippen, verzorging.



* Welke voeding wil je je kind geven?



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