



VERLOSKUNDIGEN  
ZUIDERZEE

# GebaartePLAN

Naam

Geboortedatum

Zwanger van kindje(s)

Uitgerekende datum

**Waar wil je gaan bevallen en waarom?**

---

---

---

**Wie zal er bij de bevalling aanwezig zijn?**

---

**Hoe heb jij je voorbereid op de bevalling?** (informatieavonden, boeken, cursussen)

---

---

---

**Heb jij speciale wensen voor de bevalling? Denk daarbij oa aan bevallingshoudingen.**  
(Op bed, in bad, op de baarkruk)

---

---

---

**Hoe denk jij om te kunnen gaan met de pijn van de weeen?**  
(warmte, muziek, douchen, TENS, medicamenteuze pijnstilling)

---

---

---

**Ben je op de hoogte van de voor- en nadelen van medicamenteuze pijnbestrijding?**  
(lees de folder: "hoe ga je om met pijn?", terug te vinden op onze website onder Downloads en links)

---

---

---

**Wat verwacht je van de zorgverleners? (verloskundige, gynaecoloog, kraamverzorgster)**

---

---

---

**Hoe kijk je terug op eventuele eerdere bevallingen?**

---

---

---

**Hoe kijk je tegen de bevalling aan?**

---

---

---

**Wil jij de baby na de geboorte meteen op je buik/borst?**

---

**Wat voor voeding wil jij de baby geven? Zijn er nog speciale wensen?**

---

---

---

**Nog goed om na te denken over:**

Wie knipt de navelstreng door?

Waar wil je foto's van hebben?

Hoe regel je opvang van evt. andere kinderen?

Wil je de moederkoek/placenta zien?

Zijn er nog andere zaken die van belang zijn?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Alle betrokken hulpverleners zullen je wensen en/of verwachtingen in dit geboorteplan zo veel mogelijk nastreven. Er kunnen echter geen rechten aan worden ontleend, omdat het soms (medisch) noodzakelijk is om van het geboorteplan af te wijken.*