

## GEBOORTEWENSEN INSPIRATIE

Hieronder vind je een groot aantal vragen om over na te denken, om je in te verdiepen en die je eventueel mee kan nemen in je geboortewensen. Zie het vooral ter inspiratie van dingen die jij/jullie belangrijk (zouden kunnen) vinden of waar je je nog meer in zou willen verdiepen. Je hoeft niks te kiezen of vast te leggen. **Het is ook expliciet niet de bedoeling om ze allemaal op te nemen in je eigen geboortewensen!** Kies je ervoor wel iets op te schrijven? Hou het simpel, liefst op maximaal 1 A4'tje. Vermeld in korte zinnen wat jullie geboortewensen zijn en wat echt belangrijk voor jullie is. Samen met ons bespreken jullie dit op het spreekuur.

### **De omgeving**

Tijdens de bevalling is het belangrijk dat jij je zo goed mogelijk kan ontspannen. De plaats waar je bent heeft daar ook een belangrijke invloed op. Kies een plek waar jullie je prettig voelen, daar beval je namelijk het best. Niet alleen de plaats, ook de sfeer om je heen heeft invloed op je welbevinden. Bedenk daarom wat je prettig zal vinden wat sfeer betreft. Bedenk hoe je de sfeer van thuis dan toch geheel/gedeeltelijk mee kan nemen naar het ziekenhuis.

- Waar wil je bevallen?
- Wat is voor jullie belangrijk in de omgeving en de sfeer?

### **Ondersteuning en begeleiding**

Bevallen kan spannend zijn maar ook leuk! Je weet niet wat je precies te wachten staat en je gaat eindelijk ontmoeten wie er al de hele tijd in je buik zit. Het is fijn en rustgevend dat er steeds iemand bij je is. Het is uit onderzoek gebleken dat wanneer je goed ondersteund wordt tijdens de bevalling je meer kans hebt op een soepele bevalling. Bij degene die je ondersteunt moet jij je daarom veilig voelen. Meestal zal de ondersteuning van de partner afkomen. Een stuk van de begeleiding zal natuurlijk ook komen van de verloskundige (eventueel gynaecoloog) en kraamverzorgster.

- Wie wil je graag bij je bevalling hebben?
- Wat zijn jullie verwachtingen van elkaar?
- Wat zijn je wensen tav je partner? Wat wil je graag dat je partner doet?
- Wat is de rol van je partner bij de bevalling?
- Wat heb je nodig om te kunnen ontspannen?
- Wat zou je qua begeleiding van je zorgverleners fijn vinden? Wat heb je nodig? Hoe kunnen wij het makkelijker maken voor jullie? Hoe wil je gecoacht worden? Vind je aanmoediging fijn of wil je liever iemand die stil is? Zijn er dingen die graag of juist niet wil horen en weten? Wat is belangrijk tav de communicatie? Wat kan iemand doen of zeggen om jou te laten ontspannen? Of wat moet iemand niet doen? Wil je iemand er continu bij? Mag iemand aan je zitten?

### **Ontspannen**

Een positieve mindset vóór de bevalling zorgt ervoor dat je ontspannen en vol zelfvertrouwen de bevalling in gaat. Als je je tijdens de bevalling goed kan ontspannen, dan zet de bevalling beter door en verloopt vaak vlotter en prettiger. Wist je dat je lichaam meteen reageert op de pijn door zelf pijnstillers ('endorfinen') aan te maken? Daardoor voel je minder pijn. Maar als je erg gespannen of bang bent, kan dat de aanmaak van endorfine belemmeren.

Negatieve factoren tijdens je bevalling zorgen voor de aanmaak van het stresshormoon adrenaline. Denk aan kou, schaamte, fel licht en vreemde mensen om je heen. Maar ook een ritje naar het ziekenhuis of een inwendig onderzoek kan stress geven. Bovendien remt adrenaline de weeën

waardoor je bevalling veel langer duurt of stagneert. Het is dus belangrijk om zo ontspannen en comfortabel mogelijk te zijn tijdens je bevalling. Gelukkig heb je daar zelf invloed op! Er zijn verschillende dingen die jullie zelf kunnen doen om je zo ontspannen en comfortabel mogelijk te voelen. Warmte, water, aandacht, aanraking, massage, verschillende houdingen, rust en gedempt licht helpen bij de aanmaak van endorfine. Ze zorgen er dus voor dat de bevalling beter/snelser gaat en je de pijn beter aankunt. Bedenk hoe het bij jou lukt om zo rustig en ontspannen mogelijk te zijn. En wat als dit ontspannen je niet (meer) lukt. Hoe denk je over pijnstilling?

- Hoe reageert je lijf op stress en pijn?
- Wat zorgt voor goede ontspanning, afleiding en een fijne sfeer?
- Wat denk je nodig te hebben om goed te kunnen bevallen?
- Wat gaan jullie beiden inzetten om goed ontspannen de bevalling door te komen?
- Hoe denk je over inwendig onderzoek en bloot zijn?
- Hoe denk je je weeën te kunnen opvangen? Welke houdingen lijken je fijn? Wil je daarbij gestimuleerd worden?
- Hoe denken jullie over pijnstilling?

### **De geboorte**

Als jullie kindje eenmaal geboren is begint voor jullie de eerste kennismaking. Een hele belangrijke fase in jullie leven en dat van je kind. Geef ook van dit stuk aan wat je prettig vindt/likt en wat je spannend vindt.

- Wat vinden jullie belangrijk bij de geboorte, de kennismaking en de 1-2 uur erna?
- Wil je partner of jijzelf de baby aanpakken? Wil je graag foto's of film?
- Hoe denk je over medicatie tijdens de bevalling en vitamine K voor je baby?

### **Algemeen**

Er zijn nog wat algemene vragen die nog niet aan bod zijn gekomen. Bespreek ze samen eens en noteer alleen die dingen die echt belangrijk voor jullie zijn.

- Wat verwachten jullie van de bevalling?
- Hoeveel vertrouwen heb je in de bevalling?
- Wat vinden jullie spannend, waar zie je tegenop of waar maak je je zorgen om? Hoe komt dat? Wat als dat toch gebeurt? Wat heb je dan nodig?
- Wat is er nog meer echt belangrijk om te weten voor ons?
- Als we de zorg overdragen aan het ziekenhuis, wat verandert er in jullie wensen?

### **Dingen die jullie willen inbrengen en openstaande vragen...**

Het hele 'geboorteplan' bestaat uit veel vragen en misschien hebben we toch nog wat gemist. Hier is ruimte voor vragen aan ons omdat bepaalde dingen misschien nog niet duidelijk voor jullie zijn. Maar ook praktische zaken die jullie ons nog willen laten weten. Denk aan een waakzame hond of een vervelende trap in huis, opvang voor de oudste kinderen. Zijn er dingen waar wij rekening mee moeten houden? Wellicht kunnen we je gericht advies geven.

Zie het als een reminder voor ons om dit sowieso aan bod te laten komen tijdens het bespreken van jullie wensen. Wat wil je nog vragen/lezen/opzoeken en ons doorgeven? Noteer jullie vragen.