

# BIRTHMAP / GEBOORTEWENSEN

Een **birthmap** ofwel je **geboortewensen** kun je concreter maken zo rond 30 - 35 weken zwangerschap. Eerder mag uiteraard ook. Het is fijn om even de tijd te nemen om te bedenken en voelen hoe voor jou/jullie de ideale bevalling eruit ziet.

Jouw wensen en behoeftes zijn het uitgangspunt. Door de oefeningen, audio-visualisaties en informatie in dit online programma kun je erachter komen wat voor jouw bevallen in een ontspannen vertrouwde omgeving in houdt (ook als je een medische indicatie hebt of nog krijgt). *Ga hierbij uit van wat je wél wilt, om de regie te behouden over je bevalling.*

**Tip!** Je kunt bij elke vraag ook een optie 2 invullen, zodat wanneer het anders verloopt je daarin mee kunt bewegen en de zorgprofessionals op de hoogte zijn. Het kan ook zijn dat je (nog) geen antwoord weet op de vraag. Dat is ok, laat het dan open of van het moment zelf af hangen.

Moeder:

Partner:

Hoeveelste baby:

## ♥ OMGEVING

Op welke plek wil je graag bevallen? Thuis, ziekenhuis, geboortehuis?

Als je in het ziekenhuis wilt bevallen en er is geen plek of je redt het niet meer, welke andere optie heeft dan je voorkeur? Denk aan ander ziekenhuis in de buurt of besluit je dan om thuis te bevallen?

Wie zijn er aanwezig bij je bevalling? Partner, familie, overige kinderen, verloskundige, doula, kraamzorg, geboortefotograaf?

Wie regel je als back-up voor eventuele andere kinderen?

Wat is voor jou een veilige, rustige bevalomgeving? (In de buurt van) douche, bad(bevalling), bed, wel/geen muziek, gedimd licht/kaarsen, kruik in de buurt/warme sokken? Je kun hier ook je wensen over de ruimte en sfeer benoemen.



### ♥ ONTSPANNING

Hoe belangrijk is bewegen voor jou tijdens je bevalling? Welke houdingen lijken je fijn en wil je hierbij je eigen ingeving volgen per fase van de bevalling? (Voor tips bekijk les 12 over bevalhoudingen)

Op welke manier wil je graag ondersteund en aangemoedigd worden? Denk aan massage, complimenten, samen ademen, mantra (positieve zin die je steeds kunt herhalen), baarkruk, yogabal?

Zijn er mindfulness- of adem oefeningen die je kunnen ondersteunen tijdens het opvangen van de weeën? Weet je partner ze ook, zodat hij/zij je kan ondersteunen tijdens dit proces?

Wat helpt jou om weer terug te komen bij jezelf als je het even niet meer weet / ziet zitten? B.v. geluid maken, muziek, aanraking d.m.v. massage, samen ademen, bemoedigende woorden van je partner/zorgverlener, ontsluiting controleren (of juist niet), even rusten, wat eten/drinken, andere ruimte opzoeken?

## ♥ PIJNBESTRIJDING / INTERVENTIES



Voor je antwoorden op onderstaande vragen laat je je eerst voorlichten door je verloskundige, gynaecoloog of doula. Veel informatie hierover vindt je ook op [www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl). Weet dat voor elke interventie (medische check) altijd toestemming gevraagd dient te worden.

Hoe sta je tegenover medicinale pijnstilling? Weet je de verschillende opties? Wil je dat dit actief of passief aangeboden wordt? Check vooral ook de voor- en nadelen per optie om een overwogen keuze te maken.

Hoe sta je tegenover strippen (baarmoedermond week maken)? Op welk moment (nog) niet en wanneer eventueel wel?

Hoe sta je tegenover het kunstmatig laten breken van de vliezen? Op welk moment (nog) niet en wanneer eventueel wel?

Hoe sta je tegenover inleiden (primen)? Op welk moment (nog) niet en wanneer eventueel wel?

Tijdens de bevalling wordt de hartslag van je kindje gemonitord. Het controleren van de ontsluiting (toucheren) kan, maar hoeft niet persé. Heb je een voorkeur?

Hoe sta je tegenover kunstmatige oxytocine tijdens je bevalling? Op welk moment (nog) niet en wanneer eventueel wel?

Hoe sta je tegenover inknippen / vacuüm pomp? Op welk moment (nog) niet en wanneer eventueel wel?

Wil je coaching bij het persen? (Bekijk les 9 over fasen van de bevalling & les 11 adem tijdens persweeën)

### ♥ DIRECT NA JE BEVALLING

Wie pakt je kindje aan?

Wil je de navelstreng laten uitkloppen? Hoelang? Daarna afklemmen met een navelveter of cord ring? Wie doet dit en wanneer?

Als het geslacht nog niet bekend is, wil je dat zelf ontdekken of mag de verloskundige dit je vertellen?

Wil je een oxytocine-injectie voor de geboorte van de placenta of liever afwachten totdat deze natuurlijk komt? Placenta bekijken, bewaren of weg gooien?

Hoe sta je tegenover hechten? Soms is hechten noodzakelijk maar bij een klein scheurtje kun je ervoor kiezen niet te hechten

Hoe belangrijk is huid-op-huidcontact direct na de geboorte voor jou? Hoe zie je dat voor je?

Als direct huid-op-huidcontact niet mogelijk is, bij wie is je baby dan op dat moment?



Hoe ziet jouw eerste gouden uur eruit na de bevalling? Hoe wil je dat wegen, controles, aankleden, worden gedaan? Of wil je dit op je af laten komen? Je partner kan ook jullie kindje aankleden, huid op huid houden. Er zijn voldoende opties en je kunt het ook op het moment zelf bepalen.

Wil je borstvoeding geven? Wil je je baby vanuit borstligging zelf laten aan happen?

Heb je een eerdere keizersnede gehad en wil je nu een natuurlijke bevalling? Wat zijn je wensen?

Is er sprake van een geplande keizersnede? Wat zijn je voorkeuren? Scherm omlaag, zelf je baby mee aanpakken (indien mogelijk), direct huid-op-huidcontact, borstvoeding etc.? Heb je wensen voor het geval dat je kind om gezondheidsredenen niet bij je in de buurt kan zijn?

Zijn er andere speciale wensen of (medische) omstandigheden die van belang zijn?

∞ WONDERFUL BIRTH-DAY ∞

