



Geboortewensen van



Welkom bij mijn geboorteplan

Wie ben ik?



Geboorteteam

Wie zijn er bij de geboorte aanwezig? Denk aan partner, ander familielid, verloskundige, geboortefotograaf, doula. Wat verwacht je van deze verschillende mensen?



Voorkeursplek

Waar wil je graag bevallen? Stel dat het anders wordt, waar gaat dan de 2e voorkeur naar uit (van thuis naar ziekenhuis of als het ziekenhuis van voorkeur vol ligt).



Begeleiding/coaching

Waar denk je dat je behoefte aan hebt qua begeleiding? Met rust/met z'n tweeën gelaten worden of juist graag 1 op 1 begeleiding? Behoeftte aan informatie of juist niet teveel details over het verloop?

Sfeer in de ruimte

Denk hierbij aan verlichting, geluid/muziek. Wil je graag rust en stilte of juist wel wat geluid/gepraat om je heen. Wat kan jou helpen om de ruimte voor jou aangenaam te maken?

Bevalhoudingen en hulpmiddelen

Welke houdingen lijken je fijn tijdens de bevalling? Welke middelen heb je hier eventueel bij nodig? Denk aan een bevalbad, een baarkruk, een TENS apparaat, een bal of een peanut.

Na de geboorte

Heb je wensen met betrekking tot de placenta (lotus of halve lotus bevalling, wat moet er met de placenta gebeuren)? En wensen voor de eerste uren samen met de baby (golden hour, muts, voeding).



Things you need to know about me

Welke informatie over jou is handig voor ons als zorgverlener om te weten. Denk bijvoorbeeld aan eigenschappen van jezelf, details uit je voorgeschiedenis of dingen waar je angsten of spanningen voor hebt.

Wanneer het anders loopt

Wanneer mag er van het geboortepan afgeweken worden? Wie beslist daarover als je daar zelf niet meer toe in staat bent? Wat zijn absolute dont's tijdens de bevalling?



Dit wil ik nog graag even kwijt



*Love, dance, sing, glow.
Let the oxytocin flow.*