



Geboortewens

Informatiebrochure

H1

01 Inhoud

Wat vind ik belangrijk?	4
Arbeid	5
Pijnstilling	5
Knip	9
Geboorte	9
Onmiddellijk na de geboorte	9
Medische interventies	10
Keizersnede	11
Kraamperiode	11
Voeding	12

02 Welkom

Bespreek je wensen en verwachtingen met de vroedvrouw en/of gynaecoloog. Zij kunnen je hierin begeleiden. Een goede communicatie tussen patiënt, vroedvrouw en gynaecoloog is essentieel en zorgt voor een betere geboorte ervaring.

Bij onduidelijkheden mag je steeds vragen stellen. De vroedvrouw en gynaecoloog handelen steeds in het belang van moeder en kind, daarom kan het zijn dat niet alles volgens wens zal verlopen. Een bevalling gaat niet altijd zoals je voordien dacht en tijdens de bevalling denk je er misschien heel anders over.

Het geboortepan is opgesteld om je op weg te helpen zodat er rekening wordt gehouden met jullie wensen en zodat je achteraf beter terugkijkt op je bevalling. Betrek je partner bij het formuleren van je wensen.

Naam en voornaam moeder:

.....

Naam en voornaam partner:

.....

Uitgerekende datum:

.....

03 Wat vind ik belangrijk?

- Wil ik muziek of liever rust? Wil ik graag persoonlijke voorwerpen (vb. foto's) meebrengen?
- Wie wil ik graag bij mij/in de nabijheid tijdens de arbeid? (max. 2 personen)
- Hoe wil ik de weeën opvangen?
- Welke houdingen tijdens de arbeid vind ik fijn?
- Waar zie ik tegen op? Hoe ging mijn vorige bevalling? (indien van toepassing)

04 Arbeid

- Rust en stilte tijdens de arbeid (vb. door gedimde lichten, stille omgeving).
- Drinken en eten (enkel lichte maaltijd) tijdens de eerste fase van de arbeid (indien toegestaan).
- Beperken van het aantal vaginale onderzoeken.
- Vliezen niet kunstmatig breken of zo lang mogelijk wachten.
- Liever niet de hele tijd aan de monitor liggen zodat ik bewegingsvrijheid heb.
- Stimulatie van de weeën door medicatie indien nodig minimaliseren.

Tip

Je mag je eigen muziek meebrengen en afspelen tijdens de arbeid en geboorte. Je kan ook luisteren naar de playlist 'STZH pufflijst' op Spotify. Deze lijst werd samengesteld door onze vroedvrouwen.

05 Pijnstilling

- Bewegen tijdens de arbeid, rondwandelen, op de bal zitten, wiegen, met de heupen, ...
- Verschillende houdingen aannemen (handen/ knieën, zijligging, hurken).
- Warmteapplicatie.
- Verschillende ademhalingstechnieken.
- Rugmassage tijdens de contracties.
- In bad om de weeën op te vangen.
- Een epidurale verdoving.
- Op het moment zelf beslissen of ik epidurale verdoving wil.

Tip

Lees zeker onze brochure over 'Bevallen met bal' en 'Badbevalling'.

Beweeg - Vrij



Tijdens je
weën
en bevalling

Staande
houdingen



Zittende
houdingen



Knielende
houdingen



Hurkende
houdingen



Liggende
houdingen



careforlife

Vlaamse
Beroepsorganisatie
van Vroedvrouwen

bewegingsvrijheid.be

Beweeg-
Vrij
Vrij



Bewegings-
vrijheid mét
epidurale
verdoving



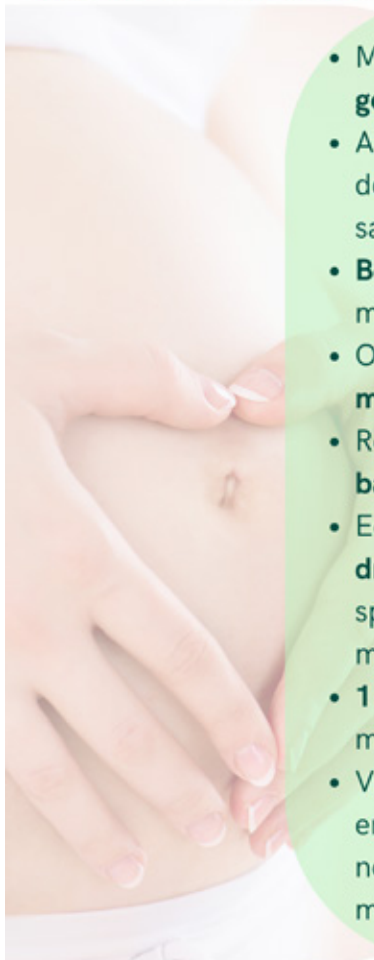
caretoLife

Vlaamse
Beroepsorganisatie
van Vroedvrouwen

bewegingsvrijheid.be

Bron: Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen -
www.bewegingsvrijheid.be

Wanneer ik moet bevallen, zou ik graag...



- Mijn voorkeuren weergeven in een **geboortewens**.
- Aangeven **wie mij vergezelt** tijdens de arbeid en bevalling (in samenspraak met gynaecoloog).
- **Bewegen en rondwandelen** tijdens mijn arbeid.
- Ontspannen met zelfgekozen **muziek**.
- Relaxeren op de **zitbal** of in het **bad**.
- Een lichte **maaltijd en/of een drankje** nuttigen (bvb. water, sportdrink), tenzij hiervoor een medische tegenindicatie bestaat.
- **1 Uur huid-op-huidcontact** met mijn baby hebben.
- Vragen dat **medische interventies** enkel worden toegepast indien noodzakelijk voor de baby of mezelf.

Meer informatie over
onze materniteit?



 **trudo**
ziekenhuis
deskundig én dichtbij

06 Knip

- Goede begeleiding tijdens het persen zodat het perineum kan oprekken.
- Een knip vermijden tenzij het noodzakelijk is voor de baby.

07 Geboorte

- Gedimde lichten tijdens de bevalling.
- Badbevalling, na voorgaand overleg met de gynaecoloog, mits tekenen toestemmingsformulier.
- Bevallingshouding zelf kiezen na voorgaand overleg met de gynaecoloog.
- Hoofdje van de baby bekijken met een spiegel en eventueel aanraken tijdens het persen.

08 Onmiddellijk na de geboorte

- De navelstreng laten uitkloppen.
- Partner (of ikzelf) knipt de navelstreng door.
- Placenta krijgt voldoende tijd om geboren te worden zonder medische tussenkomst.
- Ik wil de placenta graag zien.
- Ik neem de placenta graag mee naar huis.
- Gedurende minstens 1 à 2 uur een ongestoorde knuffelmoment (huid-op-huidcontact) met mijn baby.
- Huid-op-huidcontact/Knuffelmoment voor mijn partner en onze baby.
- Partner blijft zo mogelijk bij de baby indien hij/zij extra zorgen nodig heeft.
- Borstvoeding geven binnen het eerste uur na geboorte.
- Flesvoeding geven binnen de eerste 2 uur na geboorte.

Tijdens de arbeid of bevalling kunnen zich situaties voordoen waarbij de vroedvrouw of gynaecoloog het welzijn van moeder en kind moeten vooropstellen. Hierdoor zullen we soms moeten afwijken van de geboortewensen. Het is op dat moment belangrijker om aandacht en zorg te geven aan de conditie van jou of je baby. Medische interventies zijn in bepaalde situaties noodzakelijk. Dit wordt met jullie besproken door de gynaecoloog of vroedvrouw. Mocht er tijdens de arbeid of bevalling iets gebeuren wat niet duidelijk voor je is, dan mag je hier zeker naar vragen.

- Monitoring
- STAN-elektrode
- Vliezen breken
- Infuus
- Weeën stimulerende medicatie
- Epidurale verdoving
- Knip
- Kunstverlossing
- Keizersnede

De harttonen van de baby willen we regelmatig via de monitor beluisteren, zo kunnen we jouw baby optimaal beoordelen.

10 Keizersnede

Soms is het noodzakelijk om een keizersnede uit te voeren. We proberen deze zo aangenaam mogelijk, zowel voor mama, papa als baby, te laten verlopen. Wanneer een keizersnede op voorhand wordt ingepland EN de werkdruk het toelaat kan een gentle ('warme') keizersnede worden aangeboden.

- Partner is aanwezig tijdens de keizersnede.
- Foto's nemen tijdens de operatie.
- Baby wordt huid-op-huid gelegd na de geboorte.
- Zo snel mogelijk borstvoeding geven.
- Wachten met het geven van het eerste flesje tot ik aanwezig ben.
- Ik wil de placenta graag zien.
- Ik neem de placenta graag mee naar huis.

Tip

Lees zeker onze brochure 'Gentle sectio of natuurlijke keizersnede'.

11 Kraamperiode

- Mijn partner mag overnachten in het ziekenhuis (enkel mogelijk indien je in een privékamer verblijft).
- Mijn partner wil mee ontbijten (24 uur op voorhand aan te vragen).
- Badje pas na 24 uur geven.
- Zelf willen kiezen wanneer ik naar huis ga (tenzij contra-indicatie).

12 Voeding

- Exclusief borstvoeding willen geven (als er geen extra zorgen zijn voor de baby).
- Zelf mijn kindje willen leren aanleggen met hulp van de vroedvrouw.
- Zelf mijn baby een flesje leren geven met hulp van de vroedvrouw.

Neem zeker ook een kijkje op onze webpagina. Scan onderstaande QR-code:



Specifieke wensen

Zijn er nog extra wensen, schrijf ze dan kort en bondig op. Houd er bij het opstellen van je plan rekening mee dat jouw wensen praktisch uitvoerbaar zijn.



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be