

Een bevalplan – heeft dit nut?

Wij raden jullie aan te gaan starten met het opschrijven van jullie wensen, idealen en visie op de bevalling. Dit wordt een bevalplan genoemd.

Het woord 'bevalplan' insinueert dat een bevalling te plannen is. En bij een planning denken we over het algemeen controle te hebben.

Vanaf deze alinea willen wij het woord bevalplan direct van tafel vegen. Een bevalling is niet te plannen, en als dingen in ons leven niet volgens plan verlopen, zien we dit vaak als negatief.

Daarnaast staat het woord plan of 'planning' vaak in associatie met het hebben van controle. Over je bevalling heb je geen controle, en dat vinden veel vrouwen het meest lastige aan dit proces. Hoe meer je controle zou willen hebben, hoe meer je het natuurlijke proces zal tegenwerken. Dit heb je ongetwijfeld gelezen tijdens de voorbereiding.

Controle is iets anders dan invloed hebben. Dát heb je zeker wel!

De manier van hoe jij invloed wilt hebben op het opvangen van de weeën, de sfeer in de omgeving, de manier van communicatie én handelen van je partner en zorgverleners adviseren wij op te gaan schrijven.

Vanaf nu introduceren wij dan ook graag het woord: bevalwensen.

Het opstellen van bevalwensen is een document waarin jij laat zien wie jij bent. Het geeft inzicht in jouw behoeften, wensen en idealen rondom jouw bevalling. Het maakt dat je hebt nagedacht over de scenario's die op je pad zouden kunnen komen, welke keuzes je hierin zou willen maken en wat ervoor zou zorgen dat jij zo optimaal mogelijk op jouw bevalling terugkijkt. Ontzettend belangrijk, want je hele leven lang zal je de grote lijnen van dit life-event onthouden.

Aan de andere kant geeft het ons, of een klinisch verloskundige of gynaecoloog als er een medische indicatie is tijdens de bevalling, handvatten om jou zo optimaal mogelijk te kunnen begeleiden.

De verloskundige of gynaecoloog die de eer heeft om jou te mogen begeleiden wil graag aansluiten op jouw behoeften. Echter hebben wij als verloskundigen zoveel mensen met zoveel wensen onder zorg dat het soms lastig is om ieders idealen aan te voelen én er ook nog eens aan te voldoen. Wanneer je in jouw bevalwensen een stukje van jezelf hebt laten zien, zal de begeleiding ook meer optimaal aansluiten.

In een document met bevalwensen kun je nadenken over de plaats van jouw bevalling, wie erbij aanwezig zullen zijn, maar vooral hoe jij de verschillende fases van de bevalling wilt doorlopen.

Zorg dat je erachter komt wat jouw pijnmechanisme is. Hoe ga je normaal gesproken om met pijn? En hoe kan het je nu helpen om de 'pijn' van de weeën te aanvaarden en ermee om te gaan? Hoe wil jij dus je ontsluitings-, uitdrijvings- en nageboortetijdperk doorlopen? En als je kindje dan eenmaal geboren is, hoe wil je dat er met hem of haar wordt omgegaan?

Wanneer je deze vragen voor jezelf doorloopt, zal je erachter komen dat je wellicht nog kennis mist om vragen te kunnen beantwoorden. Om hier antwoord op te krijgen, ga je op zoek naar informatie. Gebruik daarvoor de betrouwbare boeken, podcasts of website die wij jullie hebben aangeraden in onze nieuwsbrieven. Of stel je vragen aan je verloskundige of gynaecoloog.

Door je kennis op peil te brengen over alles rondom de bevalling zal dit grote life-event je ook minder overvallen. Voorbereiding is in deze óók echt het halve werk.

Naast het bevalwensen document vinden jullie verdiepende vragen door middel van de 'KRACHT-methode', KRACHT is een acroniem voor:

- Kwaliteiten
- Reikwijdte
- Aanpakken
- Controle
- Hou vol
- Trots

Door vóór de bevalling na te denken over wat jouw kracht is, zul je je ook makkelijker herinneren je bevalling met deze kracht door te gaan en heb je, samen met je (beval)partner, nagedacht over wat te doen als je toch negatief gaat denken, de scenario's zich voordoen waar jij van tevoren tegenop zag en ben je erachter gekomen waar jij bang voor bent en hoe hiermee om te gaan.

We raden jullie aan om, in ieder geval, na te denken over jullie bevalwensen. De KRACHT methode is een aanvulling voor wanneer dit jou extra helpend is.

Wij wensen jullie veel plezier met de voorbereiding op de bevalling, tijdens de volgende controle op het spreekuur bespreken we jullie bevalwensen graag.

Bevalwensen

Naam:
Naam partner:
Uitgerekende datum:

Indien van toepassing: Hoe kijken jullie terug op de vorige bevalling(en)?

- Welke positieve factoren zouden jullie daarvan meenemen naar de aankomende bevalling?
- Welke factoren zouden jullie anders wensen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Praktische zaken

Gewenste locatie bevalling:

- Thuis
- Poliklinisch in het ziekenhuis
- Ziekenhuis op medische indicatie

Jullie wensen over de ruimte en de sfeer van de plek van bevalling:

.....
.....
.....
.....
.....

Tijdens de bevalling willen jullie, naast de verloskundige en assistentie vanuit ziekenhuis of kraamzorg, graag ondersteund worden door (meerdere antwoorden mogelijk):

.....
.....

Zijn jullie zelf in het bezit van een auto?

- Ja
- Nee, indien vervoer naar het ziekenhuis nodig is, hebben wij vervoer als volgt geregeld:

.....

Indien van toepassing: Is er opvang geregeld voor eventuele andere kinderen? Zo ja, bij wie en hoelang duurt het voordat diegene bij je kind(eren) kan zijn?

.....
.....
.....
.....

Vorbereiding en verwachtingen t.a.v. de bevalling

Op welke manier hebben jullie je voorbereid op de bevalling? Wat kun/wil je nog meer doen?

.....
.....
.....
.....

Heb je een zwangerschaps cursus gevolgd? Welke? Is je partner daar mee naar toe geweest? Wat hebben jullie daar geleerd waar jij steun aan hebt?

.....
.....
.....
.....

Wanneer zijn jullie tevreden over de bevalling? Wat vind jij/jullie belangrijk?

.....
.....
.....
.....

Hoeveel vertrouwen heb je er op dit moment in dat dat bereikt gaat worden?



Zie je ergens tegenop? Zijn er dingen waar je bang voor bent, of je onzeker over voelt?

.....
.....
.....
.....

En je partner? Zijn er dingen waar hij/zij tegenop ziet, of zich onzeker over voelt?

.....
.....
.....
.....

Omgaan met pijn

Hoe denk jij op dit moment over baringspijn?

.....
.....
.....
.....

Welke manieren om baringspijn te verlichten wil je gaan gebruiken?

.....
.....
.....
.....

Hoe kun jij jouw pijnsysteem het meest optimaal laten werken?

.....
.....
.....
.....

Welke houdingen wil je proberen tijdens de ontsluitingsfase?

.....
.....
.....

Welke houdingen wil je proberen tijdens het persen?

.....
.....
.....

Zijn jullie voldoende op de hoogte van de verschillende soorten medicamenteuze pijnstilling tijdens de bevalling en de voor- en nadelen hiervan?

- Ja
- Nee.

Zou je gebruik willen maken van medicamenteuze pijnstilling tijdens je bevalling?

- Ja
- Nee
- Weet ik nog niet

Indien ja, welke soort en waarom?

.....
.....
.....

Begeleiding en communicatie

Hoe kan je (beval)partner jou ondersteunen?

.....
.....
.....

Hoe kan je verloskundige en/of gynaecoloog jou ondersteunen? Wat verwacht je van de zorgverleners?

.....
.....
.....

Wat vinden jullie prettig in de communicatie? Wensen jullie juist veel of zo weinig mogelijk informatie en uitleg?

.....
.....
.....

Medische interventies

Er zijn een aantal indicaties waarbij het zetten van een knip medisch noodzakelijk is. Dit komt sporadisch voor en zal altijd met jullie gecommuniceerd worden. Ben je op de hoogte van deze indicaties? Heb je hier nog vragen over?

.....
.....
.....

Soms treedt er gedurende de bevalling een medische indicatie op. In dat geval dragen wij de verantwoordelijkheid over aan de gynaecoloog.

Zijn er specifieke wensen die wij moeten overdragen aan de gynaecoloog buiten deze punten in dit document?

.....
.....
.....

Wanneer er extra medische zorg nodig is, zoals een infuus, pijnstilling, het inleiden van de bevalling, een kunstverlossing of een keizersnede. Heb je dan specifieke wensen?

.....
.....
.....
.....
.....

Na de geboorte

Hebben jullie wensen voor de eerste uren na de geboorte?

.....
.....
.....

Wie willen jullie dat de navelstreng doorknipt?

.....

Wat voor voeding gaat de baby krijgen?

- Borstvoeding
- Kunstvoeding

Wat zijn jullie wensen t.a.v. de voeding?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Overige zaken

Hebben jullie verder nog aanvullingen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Verdieping: 'De bevalling voorbereiden met KRACHT'

- Kwaliteiten
- Reikwijdte
- Aanpakken
- Controle
- Hou vol
- Trots

Kwaliteiten

Hoe denk jij gebruik te gaan maken van jouw kwaliteiten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reikwijdte

Zie jij ergens tegenop? Ben je ergens bang voor? Voel je je ergens onzeker over?

.....

.....

.....

.....

Ziet jouw (beval)partner ergens tegenop? Is hij/zij ergens bang voor? Voelt hij/zij zich ergens onzeker over?

.....

.....

.....

.....

Hoe wil je (samen) reageren als dat gebeurt? Hoe kun jij dan de nadelen van die situatie zo goed mogelijk beperken? En hoe kun je de voordelen van die situatie zo goed mogelijk benutten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat is het beste dat zou kunnen gebeuren in die situatie?

.....

.....

.....

.....
.....
.....

Wat ga je doen om ervoor te zorgen dat eventuele zorgen je beleving van de zwangerschap en bevalling niet meer dan nodig kleuren?

.....
.....
.....
.....

Welk stapje positief-denken kun jij zetten?

.....
.....
.....
.....

Aanpakken

Hoe hebben jullie je voorbereid op de bevalling en op welke manieren gaan jullie de baringspijn verlichten?

.....
.....
.....
.....

Hoe wil jij een positieve invloed uitoefenen op het verloop van je bevalling?

.....
.....
.....
.....

Wat werkt NIET voor jou?

.....
.....
.....
.....

Als de situatie zich voordoet, dat datgene wat NIET werkt, toch aangedragen wordt (door bijvoorbeeld verloskundige, kraamzorg, gynaecoloog), wat kan jouw (beval)partner doen om aan te geven dat dat niet werkt voor jou?

.....
.....
.....
.....

Controle

Welke aspecten kun je niet beïnvloeden maar zijn wel belangrijk voor jou?

.....
.....
.....
.....

Op welke aspecten wil je wel invloed hebben?

.....
.....
.....
.....

Hou vol

Wat wil je nog meer proberen? Houdingen? Pijnstilling?

.....
.....
.....
.....

Wat is je plan B, als het anders loopt dan in eerste instantie jouw ideaalbeeld?

.....
.....
.....
.....

Waar wil je aan denken op moeilijke momenten? Of wat kan je (beval)partner doen op moeilijke momenten?

.....
.....
.....
.....

Trots

Wat heb jij nodig om zelfverwijt en negatief denken te vermijden?

.....
.....
.....
.....