

Het Bevalplan

Wat is een bevalplan?

Een bevalplan is een document waarin je wensen rondom de bevalling kunt vastleggen. Een bevalplan kan een belangrijk communicatie-instrument zijn. Het gesprek over jullie bevalplan duurt 20 minuten, mocht je behoefte hebben aan meer tijd, geef dit gerust aan. Je partner is ook van harte welkom. In onze opzet voor een bevalplan hebben wij onze standaard zorg vermeld, heb je hierop aanvullingen of specifieke wensen, dan kun je die benoemen.

Waarom een bevalplan?

Veel mensen zien het schrijven van een bevalplan als een belangrijke stap in de voorbereiding op de bevalling. Het kan een manier van zelfontdekking zijn. Zelf ontdekken wat je belangrijk vindt, wat je ideeën en wensen zijn en hoe je graag wilt dat er met je omgegaan wordt. Het is een manier om elkaar beter te begrijpen en in staat te zijn goed samen te werken gedurende de bevalling. Gebruik een bevalplan als communicatiemiddel. Het doel is om een bevalplan te maken dat eenvoudig en duidelijk is. Streef ernaar om het maximaal een pagina groot te maken (er is niet altijd tijd voor iedereen om een langer plan te lezen).

Beslis zelf

Mensen die betrokken worden bij de beslissingen die genomen worden rondom hun bevalling, blijken met een beter gevoel terug te kijken op hun bevalling, dan mensen bij wie het gevoel overheerst dat alles hun overkomen is zonder nog controle te hebben gehad over de situatie. Belangrijk is het om je serieus genomen en gehoord te voelen. Zelfs een bevalling met veel interventies kan positief ervaren worden als je betrokken wordt bij de beslissingen rondom die interventies.

Een bevalplan moet niet gezien worden als een manier om iedereen om je heen te dwingen zich op een bepaalde manier te gedragen, maar als je de controle op de beslissingen rond je bevalling kwijtraakt, kan je teleurgesteld raken. Als je samen met je verloskundig hulpverlener de verantwoordelijkheid neemt voor de te nemen beslissingen en wanneer je volledig geïnformeerd wordt, heb je de meeste kans dat het een ervaring wordt waar je, hoe dan ook, vrede mee hebt.

Natuurlijk kunnen er zich altijd omstandigheden voordoen waarin je niet elke beslissing zelf kunt nemen. Vertrouw steeds op je zorgverleners en blijf flexibel ten aanzien van het verloop van je bevalling. Het is goed om uit te gaan van het natuurlijke verloop van de bevalling, maar houd ook altijd rekening met het onverwachte.

Het zou kunnen dat je tijdens de bevalling te maken krijgt met een andere zorgverlener dan degenen die je in de zwangerschap hebben begeleid. Ook kun je te maken krijgen met zorgverleners in opleiding, waardoor handelingen soms twee keer uitgevoerd worden. Belangrijk is dat je op de hoogte bent van de dingen die gebeuren en dat je weet waarom ze gebeuren. Is iets niet duidelijk, vraag er dan gerust naar.

Om te overwegen

1. Wie wil je om je heen om je te begeleiden? (evt. familie)
2. Welke houdingen tijdens ontsluiting en persen overweeg je? (lopen, staan, knielen, op handen en knieën, bad, douche)
3. Wat zou willen doen om je pijn te verlichten? (denk bijvoorbeeld aan massage, hete kruiken, houdingen, ontspanning, ademhalingsoefeningen, bad/douche, medicatie)
4. Hoe wil je met je baby omgaan de eerste momenten: lichamelijk contact, voeden, navelstreng doorknippen, zelf aanpakken, lang op je buik houden, de baby niet scheiden van de ouders
5. Waar denk je je het veiligst te voelen tijdens je bevalling? (dit heeft consequenties voor waar je denkt te willen bevallen)
6. Welke wensen heb je ten aanzien van de ruimte, licht, muziek, geuren, rust, sfeer? Heb je überhaupt wensen?
7. Wil je foto's of film hebben van de geboorte zelf of direct daarna?
8. Wil je een spiegel gebruiken om mee te kijken tijdens het persen?
9. Wil je rust na de geboorte of juist graag mensen erbij of bellen?
10. Wil je steeds geïnformeerd worden als er wat gedaan moet worden of juist niet te veel?
11. Waar kijk je naar uit, waar zie je tegenop?
12. Hoe stel je je de kraamtijd voor?
13. Hoe heb je je voorbereid op het geven van borst- en/of flesvoeding?

Stel je je perfecte bevalling voor

Overweeg je ideeën betreffende je bevalling. Beeld jezelf in hoe voor jou de perfecte bevalling gaat. Je kunt dit in je hoofd doen of je kunt het opschrijven, herlees het dan zo vaak als je wilt. Stel jezelf voor hoe je omgaat met de weeën, hoe je daarin je eigen kracht vindt en je door de ontsluiting heen werkt. Als je merkt dat je je zorgen begint te maken over bepaalde situaties, lees er meer over, praat erover met de verloskundige en/of je vriendinnen, je moeder, om manieren te vinden waardoor je er beter mee om kunt gaan. Onderzoek waar je angsten en zorgen liggen en informeer jezelf over deze terreinen. Door positief over je bevalling na te denken en je voor te stellen dat je die bevalling goed doorkomt, maak je alvast gedachtepatronen aan die het je makkelijker maken om ook tijdens de echte bevalling positief te blijven denken.

Een geschikt boek is: "Veilig Bevallen" van Beatrijs Smulders en Mariel Croon.
Website: www.stichtinglichaamstaal.nl www.deverloskundige.nl