**De Bevalling**

Nog een aantal weken, dan is het zover! Je kindje wordt geboren…

Nu je bijna bent uitgerekend, heb je misschien bepaalde verwachtingen en wensen over je bevalling. Graag gaan we met je in gesprek om te horen wat jouw verwachtingen zijn. Verwachtingen over hoe het zal gaan, verwachtingen over hoe het voor jou zal zijn en hoe het voor je partner of die genen die je bijstaan zal zijn. Ook horen we graag wat je van ons verwacht in de begeleiding op weg naar het ouderschap.

Elke bevalling is uniek, elke vrouw ervaart haar bevalling op haar eigen manier. Als je zwangerschap zonder complicaties verloopt en de medische voorgeschiedenis zonder problemen is, mag je kiezen of je thuis of in het ziekenhuis gaat bevallen.   
Het is heel belangrijk dat je samen met je partner de plaats kiest waar jij je prettig en zeker voelt. Als alles normaal verloopt mag je tijdens de bevalling nog besluiten om wel of niet naar het ziekenhuis te gaan! Zorg er in ieder geval voor dat bij 37 weken je bed op 70-80 cm hoogte staat en je kraampakket klaarstaat. Je kunt veilig thuis bevallen op max. de eerste verdieping. Voor je eigen veiligheid is de begane grond het best, dit heeft te maken met til normen van ambulancepersoneel.

Als je ervoor kiest om poliklinisch in het ziekenhuis te bevallen, zullen wij dáár je bevalling begeleiden.

We vinden het belangrijk dat je, zolang dat medisch mogelijk is, op de manier en de plek kunt bevallen die bij jou past. We streven altijd naar een voor jou zo optimaal mogelijke bevalling.

Ook direct na de bevalling is het belangrijk dat je in alle rust kunt bijkomen en aan elkaar kunt wennen. Onder normale omstandigheden zal je baby direct op je buik gelegd worden. We zullen de navelstreng pas (laten) doorknippen als deze is uitgeklopt en pas na een uur je baby nakijken en aankleden. Tot die tijd ligt het lekker bij je.

Mocht je tijdens je zwangerschap of bevalling extra medische zorg nodig hebben, dan word je doorverwezen naar een gynaecoloog. Dankzij de goede samenwerking tussen verloskundigen en gynaecologen in onze regio mag je rekenen op de beste zorg voor jou en je kind.

Onze visie is dat de zwangerschap, de bevalling en het moeder worden natuurlijke processen zijn waarbij je zo min mogelijk onnodig moet ingrijpen. Wij streven naar continue begeleiding.

Over de bevalling heb je misschien bepaalde verwachtingen of wensen. Rond de 36ste week van de zwangerschap maken we graag tijd om deze verwachtingen met je te bespreken. Tijdens dit gesprek krijg je ook een persoonlijk beladvies van ons.

We raden aan om samen met je partner de **informatieavond over de bevalling** te bezoeken. (zie onze website - in Geesterhage en in het RKZ )

Vertrouw op je eigen kunnen en op een goed verloop van je bevalling!

Lieve groet

Hester, Hilde, Nienke & Bente

Wil je dit ingevulde plan meenemen naar je afspraak? Dit geboorteplan bespreken we rond de 35e/36e week van je zwangerschap.

Naam:  
Naam partner / geboortepartner:

Beschrijf in je eigen woorden de wensen rondom jouw bevalling:

Hoe heb je je voorbereid op de bevalling?  
(voorlichtingsavond, voorlichtingsfilmpjes op de site van IJmond Geboortezorg, boeken, zwangerschapscursus, folders)

Wie wil je, naast de zorgverlener(s), bij de bevalling hebben?

Heb je specifieke wensen voor de ondersteuning/begeleiding van de zorgverlener? (verloskundige, gynaecoloog, verpleegkundige, kraamverzorgster)

Heb je een voorkeur voor bepaalde baringshoudingen?  
(bed, baarkruk, handen knieën, staand, skippybal, rondlopen of in bad)

Heb je speciale wensen voor het omgaan met de pijn van de weeën? (douche, muziek, tv, licht, pijnstilling

Ben je op de hoogte van de voor- en nadelen van pijnbestrijding met medicijnen tijdens de bevalling? (Ook wanneer je hiervan geen gebruik denkt te maken is het verstandig om je hierin te verdiepen vooraf d.m.v. de voorlichtingsavond of de filmpjes op de website: https://ijmondgeboortezorg.nl/pijnverzachting-en-omgaan-met-pijn/, folder of informatie van je zorgverlener.

Zijn er specifieke aandachtspunten voor tijdens jouw bevalling?

Heb je bepaalde wensen voor je pasgeboren baby of de placenta?  
(Indien er geen bijzonderheden zijn, wordt je baby altijd meteen op je borst/buik gelegd, laten we de navelstreng uitkloppen en vragen we wie die wil doorknippen.)

Wat voor voeding ga je geven? Heb je speciale wensen voor de voeding?  
(Als je borstvoeding geeft wordt de baby binnen 1 uur na de geboorte aangelegd)

Opmerkingen/wensen van jouw partner:

Wij gaan uit van de kracht van de vrouw en het natuurlijke verloop van een bevalling. Er kunnen zich echter situaties voordoen waarin wij het nodig achten medische interventies uit te voeren of om de zorg voor je bevalling over te dragen aan de gynaecoloog. Dit doen we altijd in overleg met jou en je partner. Hoe kijk je daar tegen aan?

Zijn er nog andere onderwerpen met betrekking tot jouw bevalling die je wil bespreken?