

## UW VITA- NOVA -GEBOORTEPLAN

---

### WAT IS EEN GEBOORTEPLAN EIGENLIJK?

Een geboorteplan is een document waarin jouw *wensen, ideeën en verwachtingen* rondom je arbeid en bevalling genoteerd worden.

### WAAROM EEN GEBOORTEPLAN OPSTELLEN?

Het is een natuurlijke stap bij het voorbereiden van je bevalling en stimuleert je om *even stil te staan* bij dit uniek gebeuren. Je kan (eventueel samen met je partner) eens gaan kijken wat jij belangrijk vindt en wat je verwachtingen zijn naar arbeid en bevalling toe.

Dit document is eveneens een *communicatiemiddel*. Geef het af aan je vroedvrouw/arts zodat ook zij weten wat jouw verwachtingen zijn.

### *HET VITA-NOVA-GEBOORTEPLAN*

Hier bij Vita Nova bieden we u graag het '*VITA NOVA geboorteplan*' aan. Dit kan je dan mee naar huis nemen en bij een van de volgende consultaties maken we graag tijd om het samen met u/jullie te bespreken.

We vinden het belangrijk dat u een eigen inbreng heeft in het verhaal, dat wij luisteren naar jullie verwachtingen, wensen, enz.

Het plan is zo opgesteld dat we u op weg helpen uw geboorteplan samen te stellen aan de hand van keuzemogelijkheden maar u zal telkens kunnen aanvullen indien nodig.

*Dit is het VITA NOVA geboortepan van:*

.....  
.....

*Mijn Vroedvrouw:*

.....

*Arts :*

.....

*Ziekenhuis :*

.....

*Mijn doula, mijn begeleider :*

.....

## ARBEID

- een lavement geniet mijn voorkeur
- scheren geniet mijn voorkeur
- ik wil vrijheid van houdingen tijdens de arbeid
- ik wil gestimuleerd worden tot wisselhoudingen
- ik wil vrij zijn om te drinken
- ik breng graag mijn eigen muziek mee, dit stemt me rustig
- graag de omgeving zo stil mogelijk
- graag het licht gedempt
- graag de vaginale onderzoeken tot het minimum beperken
- ik draag mijn bril
- continue monitoring enkel indien medisch noodzakelijk

## AANVULLINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## GEBOORTE

- graag had ik de houding om te bevallen besproken gezien
- graag gebruik ik een spiegel om de geboorte van mijn baby te volgen
- tijdens het kronen van het hoofdje had ik dit graag met mijn vingers gevoeld
- bij volledige ontsluiting en weinig persdrang, zou ik graag wachten tot er spontaan persgevoel komt, dit enkel indien de baby zijn toestand het toelaat
- graag had ik de baby na de geboorte op mijn buik gehad, en de nodige zorgen hier toe te dienen
- de geboorte mag gefilmd of gefotografeerd worden

## AANVULLINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ONMIDDELLIJK NA DE GEBOORTE

- graag had mijn partner of ik de navelstreng doorgeknipt
- ik verkies dat men de navelstreng pas doorknipt nadat de streng stopt met kloppen (enkel bij een natuurlijk verlopen arbeid en bevalling)
- tijdens de geboorte van de moederkoek had ik nog graag de baby op mijn buik
- de baby mag gefotografeerd worden
- tijdens de eerste zorgen van mijn baby zijn mijn partner of ik graag aanwezig
- soms gebeurt er routinematig een injectie bij de moeder om het bloedverlies tot het minimum te herleiden. Ik bespreek dit met mijn arts (niet van toepassing thuis)
- indien niet nodig, het ledigen van mijn blaas met een catheter te vermijden
- de placenta of moederkoek had ik graag gezien en bijgehouden

## AANVULLINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ANDERE

- graag had ik foto's laten nemen van arbeid/bevalling
- ik wil graag de geboorte/arbeid laten opnemen op video
- aanwezigheid van studenten, artsen in opleiding :

## AANVULLINGEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bespreek dit document uitvoerig met vroedvrouw/arts. We proberen rekening te houden met al uw wensen!

Wel moet u weten dat er soms *door omstandigheden andere keuzes* worden gemaakt. Als er dingen anders gaan dan je gedacht had, is dit in principe niet erg. Het is wel belangrijk dat de reden waarom het anders is gegaan voor jou duidelijk is!

## BEREIKBAARHEID VAN DE VROEDVROUWEN

VITA NOVA VROEDVROUWENPRAKTIJK

GSM: 0496/16.76.11

E-mail: [info@vita-nova.be](mailto:info@vita-nova.be)