

Geboorteplan Ronald & Rachel

- baby ligt op hoofdslagader, leidt tot flauw vallen (nog steeds)
- tekort aan eten leidt tot chagrijnigheid en focus op alleen maar eten
- kan onder stress slecht tegen geluid en kritiek en plotseling aanraken (alleen Ronald en honden)
- Het aangeven van einddoelen leidt tot rekenen en resultaatgericht gedrag via “hoofd”. Beter om geen tijdsplanning aan te geven maar “korte termijn doelen”: nog 3 keer puffen en dan rust ipv “je hebt al 8 cm ontsluiting”
- Bij voorkeur geen onbekende mensen in de buurt en zo weinig mogelijk mensen. Leidt tot stress.

Begeleiders

- Ronald (partner)
- Mirjam (doula)
- Verloskundige
- Niet meer mensen en zeker geen vreemde mensen, indien in het ziekenhuis: geen co-assistenten en stagiaires etc. Alleen hoognodige personeel

Pijnbestrijding

- **omgang met pijn**: rondrentelen, aanraken door Ronald, diep zuchten, in bad zitten, honden aaien en onder extreme pijn: zoemen samen met drementelen
- Duiken (scuba in Egypte, frogfish kijken op de Malediven), honden, wandelen leiden tot rust. Visualisatie hiervan ook.
- Wanneer bovenstaande middelen niet meer helpen, wil ik pijnstilling. Pas op eigen verzoek.

Ziekenhuis

- Radboudziekenhuis (ivm 24 uur aanwezigheid anesthesist ivm pijnbestrijding)

Houdingen

- Kan niet horizontaal ivm ligging baby
- Zoveel mogelijk in bad of onder de douche
- Voorkeur is verticaal, vooroverhangen, rondrentelen
- Voorkeur is (nu) om op de baarkruk te bevallen

Omgeving

- telefoons en computer uit (alleen mobiel Ronald aan)
- zo weinig mogelijk geluid. Muziek: alleen indien gewenst en dan rustige muziek
- In het ziekenhuis: geen piepjes op de monitoren!
- licht gedempt (liever geen licht dan fel licht): DE lamp is de lamp met de stenen
- gordijnen dicht
- Badkamer en slaapkamer zijn fijne ruimtes

- Eigen thee & Roosvicee & mintjes

Na de geboorte

- Ronald knipt de navelstreng door
- Eerst kennismaken met de baby. Pas later de routinehandelingen doen.
- Stamcellen afnemen uit navelstreng
- Flesvoeding

Beste Mieke en Ingeborg,

Het geboorteplan is me heel goed "bevallen"

Ik moet wel zeggen dat we extra hulp hebben gehad: we hebben een doula ingeschakeld bij de zwangerschap en bevalling en zij heeft het geboorteplan dat we met behulp van jullie boekje hadden gemaakt aangescherpt.

Uiteindelijk zijn het op advies van de Doula twee geboorteplannen geworden:

1 voor een thuisbevalling en 1 voor in het ziekenhuis. Ik stuur ze hierbij mee.

Het is 1 documentje, waarbij de eerste twee pagina's voor een thuisbevalling zijn en de laatste (1 A4-tje) voor het ziekenhuis.

Tijdens de bevalling waren de plannen natuurlijk op dik, felgroen papier aanwezig!

Van tevoren is het geboorteplan met de verloskundige praktijk doorgenomen. Zij reageerden wat lauwtejes. Het werd snel in de map gestopt met de opmerking dat het wel zou boven komen tijdens de bevalling. Ik heb tijdens de bevalling niet gemerkt of de verloskundige het geboorteplan had doorgenomen.

In het Radboudziekenhuis daarentegen (daar kwam ik uiteindelijk toch terecht) is men uitermate correct en zorgvuldig met het geboorteplan omgegaan.

Ik kwam met de ambulance binnen. De dienstdoende ploeg nam het plan direct door en vroeg ook uitleg over 1 punt op het geboorteplan (dat had blijkbaar iets duidelijker gekund).

Ook bij de overdracht werd er om nog een kopie van het geboorteplan gevraagd zodat er goed rekening mee kon worden gehouden.

1 verpleegkundige vergiste zich een keer. Had dat halverwege door, werd rood en bood zelfs haar excuses aan omdat ze zich niet aan het geboorteplan had gehouden!

Chapeau voor het Radboudziekenhuis!!

Het heeft me enorm gesterkt dat ze zo respectvol met ons omgingen tijdens de bevalling.

Ik vind het niet erg als iemand me wil interviewen vanwege het geboorteplan. Ik stel het wel op prijs als mijn gegevens eerst in overleg worden doorgegeven.

Ik zou iedereen aanraden om een geboorteplan te maken.

Want niet alleen ik zelf, maar ook mijn echtgenoot en de omgeving krijgen op deze wijze handvaten om met mij en mijn kindje om te gaan.

Rachel

Geboortedatum: 25 januari

Adres:

Begeleiders

- Ronald
- Mirjam (doula)
- Verloskundige
- Alleen hoognodige personeel: **geen co-assistenten en stagiaires** etc.

Rachel

- Baby ligt op hoofdslagader, leidt tot flauw vallen (nog steeds)
- Op tijd eten en drinken is extra aandachtspunt, anders sterke stemmingswisselingen
- Kan onder stress slecht tegen geluid en kritiek en plotseling aanraken (alleen Ronald en honden)
- **Geen tijdspannes aangeven** maar “korte termijn doelen” (Het aangeven van einddoelen leidt tot rekenen en resultaatgericht gedrag.)

Houdingen

- Kan **niet op de rug liggen** ivm ligging baby
- Zoveel mogelijk in bad of onder de douche
- Voorkeur is verticaal, vooroverhangen, rondrentelen
- Voorkeur is (nu) om op de **baarkruk** te bevallen

Pijnbestrijding

- **Omgang met pijn:** rondrentelen, aanraken door Ronald, diep zuchten, in bad zitten, honden aaien en onder extreme pijn: zoemen samen met drementelen
- Duiken (scuba in Egypte, frogfish kijken op de Malediven), honden, wandelen leiden tot rust. Visualisatie hiervan ook.
- Pijnstilling op eigen verzoek.

Omgeving

- Telefoons en computer uit (alleen mobiel Ronald aan)
- Zo weinig mogelijk geluid. Muziek: alleen indien gewenst en dan rustige muziek
- **Geen piepjes op de monitoren!**
- Licht gedempt (liever geen licht dan fel licht)

Na de geboorte

- Ronald knipt de navelstreng door
- Eerst kennismaken met de baby. Pas later de routinehandelingen doen.
- **Stamcellen afnemen uit navelstreng**
- Flesvoeding