

Naam : FB

---

Geboortedatum: 16 april 1975

---

Zwanger van: 1e 2e ~~3e~~ 4e 5e kind

Uiterekend op: 31 maart

---

Onder controle bij: Verloskundigen praktijk S

---

## Omgeving en begeleiders

- Ik wil graag thuis bevallen
- Maximaal 1 stagiaire aanwezig
- Mijn kinderen zullen er niet bij zijn, hiervoor is iemand in huis
- Ik wil zoveel mogelijk rust tijdens mijn bevalling en geen gebabbel over me heen
- K coach mij zo veel mogelijk, hij weet wat ik wel of niet prettig vind.

## Bevalling

- Ik wil zelf graag bepalen hoe ik de weeën opvang. De bevalling hoeft wat mij betreft niet met andere houdingen of bad/douche bespoedigd te worden. De vliezen hoeven daarom ook niet voortijdig gebroken te worden.
- Geen bad of douche aanbieden
- Persen wil ik graag op de yoga-manier doen, dwz meerdere keren op gevoel persen op 1 wee en niet heel lang doorpersen.
- Ik wil heel graag deze bevalling doorkomen zonder knip of scheur. Een mogelijkheid hierbij is dat ik in een andere houding beval (handen/knieën, zijligging).
- Met mijn benen opgetrokken bevallen heeft niet mijn voorkeur

## Baby

- Ik wil de baby binnen een uur aanleggen. Dit gaat voor een aantal routinehandelingen als nakijken of aankleden.
- Niet bijvoeden binnen 48 uur
- Lukt borstvoeding om een of andere reden niet, dan in eerste instantie kolven
- Mijn partner helpt bij het aanleggen

## Communicatie

- Alle handelingen graag in overleg, dus duidelijk van te voren aangeven wat er wordt gedaan en waarom
- Goede communicatie over en weer
- 
-

- Wanneer ik zelf niet meer in staat ben om beslissingen te nemen, alles in overleg met Klaas.
- K is overal bij aanwezig

### **Verslag bevalling:**

's Ochtends bij het wakker worden voelde ik me al wat vreemd, dus ik had voor het eerst in de gaten dat er die dag een baby ging komen, dat heb ik bij de andere 2 niet gehad. Om 10.30 uur begonnen de weeën, een beetje rommelig en onregelmatig, maar toch maar de verloskundige even gebeld (gezien de snelheid van de vorige bevallingen). Zij constateerde om 11 uur 2 centimeter ontsluiting en gaf aan dat ze om 13 uur weer zou komen. Om 12 uur kinderen uit school naar opa en oma en daarna ging het in volle hevigheid los met de ontsluitingsweeën. Om 12.30 was het dusdanig heftig dat de verloskundige is gebeld en ook de kraamzorg. Alles was tussen 13 en 13.30 binnen en om 13.30 mocht ik beginnen met persen. Tijdens de ontsluitingsfase heeft P. veel massage toegepast en de verloskundige heeft zich teruggetrokken. Ze gaf aan dat op het moment dat ik het niet meer kon houden, ik een seintje moest geven, ze zou dan gaan kijken hoe ver ik was.

Toen dit punt bij mij was bereikt, heeft ze gevoeld en had ik ook 10 centimeter ontsluiting. Ze heeft toen in overleg met mij de vliezen gebroken. Daarna mocht ik gaan persen. Ik heb dit wel op mijn rug gedaan, had de moed niet meer om andere houdingen uit te proberen. Ook tijdens het persen heeft ze me helemaal mijn gang laten gaan, persen op een uitademing op de yogamanier (ongeveer 3 x op 1 wee). Ging eigenlijk heel goed en de pijn was heel draaglijk. Ik heb wel wat te veel naar mijn stuit geperst. Maar eigenlijk heb ik na 19 minuten het kindje er zelf mooi uitgewerkt. Helaas had het de navelstreng op de nek en moest ik heel acuut ophouden met persen. Ze hebben de navelstreng geknipt toen ze er nog half in zat, maar dat was niet heel onprettig. Ik heb een heel klein oppervlakkig scheurtje opgelopen wat niet hoefde gehecht. Verder heb ik meteen Dieuwke op de borst gekregen maar ze was wel erg blauw en daarna erg bleek dus ze moesten haar wel even nakijken. Binnen een uur ook aangelegd, lukt nog niet zo makkelijk, maar ze heeft in ieder geval de eerste zuigreflex benut.

De bevalling is naar mijn inzien goed verlopen en zeker zoals ik het me had voorgesteld. Mijn man (en ik) is er van overtuigd dat het bevallingsplan hier invloed op heeft gehad. De verloskundige heeft ons echt onze gang laten gaan, voor zover dat mogelijk was. Af en toe heb ik haar hulp ingeroepen als ik even niet meer wist hoe het moest. Grappige was nog wel

## geboorteplan

dat het eerste wat ze zei toen ik 2 centimeter ontsluiting had, dat ik nog wel even onder de douche kon gaan of zo om vervolgens met rood hoofd te zeggen dat ik die opmerking even moest vergeten.

Ik had het plan niet aan de kraamzorg verstrekt. Het is misschien handig om een exemplaar aan de kraamzorg te overhandigen tijdens het intake-gesprek zodat ze weten wat je wil want dat lukte op het moment zelf niet meer. En zij snaptten helemaal niet waar ik mee bezig was met persen op een uitademing. Ik had wel tijdens het intakegesprek aangegeven dat ik veel rust tijdens de bevalling wilde en hier hebben ze zich prima aan gehouden.