

## **Geboortepan van S**

**Uitgerekende datum:**

**Onder behandeling van**

Natuurlijke bevalling; i.v.m een eerdere keizersnede vindt de bevalling in het ziekenhuis plaats, zo mogelijk in het .....

Aanwezig (buiten mijzelf en het medisch- en verzorgend personeel van het ziekenhuis): W (man en vader) en X (doula)

Vooraf: Tot voor kort zag ik een natuurlijke bevalling helemaal niet zitten, omdat

1. gedurende de begeleiding van zowel mijn eerste als mijn tweede zwangerschap mijn vertrouwen in de begeleiding een aantal keren ernstig is beschadigd;
2. mijn eerste kindje vanwege een stuitligging via een “geplande” keizersnee is geboren, dit was een pijnloze en relaxte ervaring;
3. ik gedurende de gehele zwangerschap zowel lichamelijk als emotioneel uitgeput ben.

Door de inzet van doula X zie ik een natuurlijke bevalling inmiddels met vertrouwen tegemoet. Voor mij is het vooral belangrijk dat ik mij veilig voel. Daartoe kan het medisch-/verplegend personeel als volgt bijdragen:

- vertel mij precies hoe het ervoor staat, probeer mij daarin niet te sparen, dat zou slechts voor paniek zorgen bij mij,
- neem mij serieus, als ik weet dat er naar mij geluisterd wordt, is er minder kans dat ik onredelijke verzoeken doe. Voorbeeld 1: als ik liever nog even wil wachten met het toedienen van wee-opwekkers omdat ik het gevoel heb dat mijn lijf het zelf nog wel gaat klaren, wil ik graag die gelegenheid krijgen, mits medisch verantwoord uiteraard. Voorbeeld 2: als ik aangeef dat ik gebaat zou zijn bij het verlichten van de pijn door middel van het toedienen van een pijnstillend middel, wil ik graag dat met mij overlegd wordt welke mogelijkheden ik daar op dat moment toe heb.

Verdere wensen:

- liever tijdig (medisch) ingrijpen dan een natuurlijke bevalling uit de hand laten lopen
- graag zoveel mogelijk vrijheid om een manier te vinden om te gaan met de pijn (uitproberen diverse houdingen, beschikbaarheid bad/douche, etc.)
- na de geboorte wil ik de baby zo snel mogelijk aan de borst leggen i.v.m. het op gang brengen van de borstvoeding;
- ik wil zeker weten of de placenta er in zijn geheel uit is gekomen, verder wil ik er niets mee.

## Deel 2

(Vader), van jou verwacht ik:

- dat je goed voor jezelf zorgt;
- dat je de opvang van zowel onze zoon als onze hond zoals we dat besproken hebben regelt;
- dat je aanwezig bent bij de bevalling, maar zoveel mogelijk bij mijn hoofdeinde;
- dat je –indien mogelijk- na de geboorte de navelstreng doorknipt;
- dat je ook na de geboorte zoveel mogelijk bij me blijft

Doula, van jou verwacht ik:

- dat je aanwezig bent bij de bevalling vanaf het moment dat wij daar behoefte aan hebben;
- dat je me wanneer nodig wat suggesties van de hand doet om de pijn van de weeën op te vangen (bepaalde houdingen, ademhalingstechnieken, etc. puttend uit (eigen) ervaring);
- wanneer ik niet (meer) voor rede vatbaar ben, dat jij, in overleg met mijn man, mijn wensen overbrengt naar het medisch-/verplegend personeel;
- dat je na de bevalling bij me blijft i.v.m. de bevalling nog van de placenta, maar ondertussen ook in de gaten houdt waar de baby naartoe gaat;

Verdere wensen:

- als de bevalling zo voorspoedig is verlopen dat ik binnen afzienbare tijd naar huis mag, zou ik de eerste kraamvisite het liefst thuis ontvangen;
- onze zoon niet forceren in de kennismaking met de baby, hij heeft later nog tijd zat om hem of haar te leren kennen;
- indien mogelijk wil ik zelf ook een paar mensen bellen om het geboortenieuws te vertellen.