

## FAQ

### 1. Wanneer moet ik beginnen met het maken van een geboorteplan?

We adviseren om vroeg in je zwangerschap te beginnen met het verzamelen van informatie. Praat met vriendinnen, familie over hun ervaringen. Lees boeken, kijk op websites. Rond 30 weken adviseren we om het een en ander te gaan opschrijven. Dan kun je rond 34-36 weken het eerste concept met je verloskundige zorgverlener gaan bespreken. Kondig wel aan dat je dit graag wilt, dan kan er extra tijd worden gepland.

### 2. Ik ben zwanger van mijn eerste kind en heb geen idee wat ik er allemaal in moet zetten.

Als je zwanger bent van je eerste kind is het lastig om te weten wat je belangrijk vindt bij je bevalling. Wel kun je bedenken wat je wilt in bijvoorbeeld het eerste uur na de bevalling, of wie je het liefst bij je in de buurt hebt. Probeer via de thema's uit het werkboek uit te vinden welke mogelijkheden je hebt.

Soms is het genoeg om je ideeën en verwachtingen van je bevalling op te schrijven. Het geeft anderen inzicht in wat jij van hen en van de bevalling verwacht.

### 3. Hoe lang mag een geboorteplan zijn?

Wij adviseren maximaal 1 a 2 A4tjes. Voor mensen die het plan pas tijdens de bevalling lezen moet het overzichtelijk zijn om het in korte tijd te lezen. Ervaring leert dat veel langere plannen ook niet veel extra's toevoegen. Een geboorteplan van 5 regels is ook een prima geboorteplan. Als daar instaat wat belangrijk voor jullie is.

### 4. Kan ik mijn wensen in het plan nog veranderen?

Een geboorteplan is een **flexibel** document. Je kunt het altijd aanpassen aan veranderde behoeften, wensen, verwachtingen en omstandigheden.

### 5. Aan wie moet ik het geboorteplan geven van te voren?

Bespreek het in ieder geval met je verloskundig zorgverlener. Dan weet je ook dat het een realistisch plan is. Zorg dat het in je dossier ligt of thuis bij je zwangerschapspapieren. Bij de bevalling is het handig als er een exemplaar klaarligt voor je andere begeleiders en de kraamverzorgster. Zorg ook voor een exemplaar indien je naar het ziekenhuis moet.