



## Bevallingsvoorkeuren

### Wat is het?

Jouw bevallingsvoorkeuren is een document waarin je specifieke wensen en verwachtingen ten aanzien van de bevalling kunt opschrijven.

Iedere zwangere en iedere partner leeft op een andere manier naar een bevalling toe.

### Waarom bevallingsvoorkeuren opstellen?

Uit onderzoek is gebleken dat een goede voorbereiding helpt tijdens de bevalling. Dit kan op verschillende manieren: bijvoorbeeld door het lezen van boeken, naar voorlichtingsavonden gaan of een zwangerschapscursus volgen. Ook het maken van je bevallingsvoorkeuren kan helpen om je voor te bereiden op je bevalling en samen met je partner te bespreken wat je verwacht van de bevalling en wat daarbij voor jullie belangrijk is.

Door wensen, dromen, verwachtingen en eventuele angsten in je bevallingsvoorkeuren op te schrijven en te bespreken met de verloskundige of gynaecoloog ontstaat er begrip voor elkaar en kun je tijdens de bevalling beter samenwerken.

### Wat gebeurt er met jouw bevallingsvoorkeuren?

De verloskundige, arts of gynaecoloog (vanaf hier verloskundig zorgverlener genoemd) probeert tijdens je bevalling zoveel mogelijk rekening te houden met je bevallingsvoorkeuren en aan je wensen tegemoet te komen. De veiligheid van jou en je baby staat altijd voorop en daarom kan in de praktijk van je bevallingsvoorkeuren worden afgeweken. Dit zal in de praktijk altijd in samenspraak gaan met de zwangere, echter soms zijn er spoedsituaties waarbij de uitleg in eerste instantie kort zal zijn.

Ook kan het zijn dat je tijdens de bevalling zelf toch iets anders wilt dan je van tevoren in gedachten had. Je weet van tevoren nooit precies wat je tijdens de bevalling nodig gaat hebben. Probeer duidelijke en beknopte bevallingsvoorkeuren te maken, zodat de zorgverlener in een oogopslag kan zien wat belangrijk is voor jullie. Het document wordt opgenomen in je dossier, maar zorg ook voor een kopie in je ziekenhuistas.

### Wat is de standaard verloskundige zorg die je kan verwachten en wat wil je nog in je geboortevorkeuren opnemen?

Hieronder volgt een korte beschrijving wat je van de verloskundige zorg kunt verwachten tijdens je bevalling. Dit hebben we opgesteld aan de hand van de meest voorkomende vragen en items die voor kunnen komen op geboortevorkeuren. Mocht je hierna nog andere wensen ten aanzien van je bevalling hebben dan kun je deze in je bevallingsvoorkeuren noteren. Om het document leesbaar te houden én omdat niet iedere zwangere een partner heeft, zullen we het vanaf nu alleen over 'de zwangere' hebben. Echter indien voor jullie van toepassing, dan geldt dit natuurlijk ook voor de partner.



### **Wie kunnen er bij de bevalling aanwezig zijn?**

- Indien mogelijk en je kiest voor een thuisbevalling, dan wordt de verloskundige ondersteund door een kraamverzorgende. De verloskundige belt haar op om te assisteren bij de bevalling. Als je ervoor kiest om in het ziekenhuis te bevallen met de verloskundige uit de praktijk wordt deze ondersteuning ook gedaan door een kraamverzorgende. Mocht je tijdens een bevalling toch medisch worden (bijvoorbeeld omdat je pijnstilling wil of omdat de baby in het vruchtwater heeft gepoept), dan wordt die ondersteuning gedaan door een verpleegkundige van het ziekenhuis. De verloskundig zorgverleners uit het ziekenhuis zijn vanaf dat moment verantwoordelijk voor je en zullen je verder begeleiden.
- Als je kiest om poliklinisch te bevallen (een bevalling in het ziekenhuis, maar met de 1<sup>ste</sup> lijns verloskundige), vindt het eerste deel van de ontsluiting thuis plaats. Gemiddeld vanaf 5-7 centimeter gaan we naar het ziekenhuis.
- Bij een ziekenhuisbevallingen zijn er meerdere verloskundig zorgverleners die je kunt tegenkomen, zoals klinisch verloskundigen, arts-assistenten gynaecologie en gynaecologen. Zij werken in diensten van ongeveer 8 uur. De verloskundig zorgverlener die dienst heeft zal je bijstaan tijdens de bevalling. In sommige ziekenhuizen werken ze met 2 of zelfs 3 verloskundig zorgverleners per dienst. Het kan soms voorkomen dat je meerder gezichten ziet per dienst. Ook kan het voorkomen dat er tijdens jouw bevalling een dienstwissel plaats vindt, waardoor je nieuwe gezichten ziet.
- Omdat wij het belangrijk vinden dat er goed geschoolde hulpverleners aan je bed staan, kun je studenten van verschillende opleidingen tegenkomen. Afhankelijk van het leerjaar en het niveau zal hij/zij handelingen zelfstandig uitvoeren, maar altijd onder verantwoordelijkheid van de verloskundig zorgverlener. Mocht je het toch niet prettig vinden dat een student bij je bevalling aanwezig is, geef dit dan aan.

### **Hoe wordt er met mij/ons gecommuniceerd?**

- De verloskundig zorgverlener zal alles in overleg met jou en je partner doen. Als zich een medische indicatie voordoet, kan het zijn dat je voor keuzes komt te staan. De verloskundig zorgverlener zal je dan vertellen welk beleid hij/zij adviseert te volgen en ook uitleggen waarom dit het beste lijkt. Zodat jullie een geïnformeerde keuze kunnen maken. Er zal altijd gestreefd worden naar een zo natuurlijk mogelijk verlopende bevalling.

Wanneer zich complicaties of spoedsituaties voordoen tijdens de bevalling kan het zijn dat er weinig tijd voor overleg mogelijk is. De verloskundig zorgverlener moet dan snel handelen in het belang van jouw gezondheid en/of de gezondheid van jouw kind. Er wordt altijd kort uitgelegd wat er gaande is en er zal toestemming gevraagd worden voor eventuele handelingen zoals een vacuümpomp of keizersnede. Na de bevalling wordt er altijd tijd vrij gemaakt om na te praten over de bevalling.



## Hoe wordt er omgegaan met het aannemen van verschillende houdingen tijdens de bevalling?

- Het belang van verschillende houdingen en ontspanning tijdens de bevalling wordt door alle zorgverleners ondersteund. We streven naar zo veel mogelijk bewegingsvrijheid en factoren die de ontspanning kunnen vergroten. Denk aan gedimd licht, muziek, gebruik kunnen maken van douche of bad. In het ziekenhuis is er geen muziekinstallatie aanwezig, dus neem zelf muziek en een boxje of oortjes mee.
- Of je thuis bevalt of in het ziekenhuis, je mag de bevalhouding aannemen die past bij jou. Heb je voorafgaand aan de bevalling al een voorkeur voor een bepaalde (pers)houding (handen en knieën, halfzittend, gehurkt, bal of baarkruk) geef dit dan aan. Het kan zijn dat een verandering van houding geadviseerd wordt om de baby of jou beter te kunnen begeleiden of de gezondheid van een van jullie beter in de gaten te kunnen houden.

## Keuze voor pijnstilling

- Als het moeilijker wordt om de weeën op te vangen en/of je de pijn niet meer goed aan kan, is er in het ziekenhuis medicamenteuze pijnstilling mogelijk. In de folder over pijnstilling van de [deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl) / [degynaecoloog.nl](http://degynaecoloog.nl) kun je lezen over de verschillende mogelijkheden. De verloskundig hulpverlener zal jullie informeren over de verschillende opties en zal soms een advies uitbrengen wat voor jou op dat moment de meest passende optie is.

## Een knip en hechten

- Een knip wordt alleen op indicatie gezet, bijvoorbeeld als de baby in nood is. Ook dit besluit wordt in overleg met jou genomen en de verloskundig zorgverlener doet dat alleen na akkoord van jou. Voordat een knip gezet wordt, word altijd eerst verdoofd. Bij het hechten wordt er eventueel nog bij verdoofd. Ook bij een thuisbevalling heeft de verloskundige alle materialen hiervoor bij zich.

## Na de geboorte

- Na de geboorte van de baby zit de baby nog vast met de navelstreng aan de placenta (moederkoek). We laten de navelstreng tenminste 1 minuut uitkloppen voordat de baby afgenaveld wordt (ook bij een eventuele keizersnede). Indien gewenst en mogelijk kunnen we ook nog langer wachten met het zogenoemde 'afnavelen'. We vragen altijd wie de navelstreng wil doorknippen. Soms heeft de baby direct of na een aantal minuten extra ondersteuning nodig heeft voor een goede ademhaling/start. Als de baby niet spontaan een goede start maakt, zal de baby sneller afgenaveld worden om verder te ondersteunen en te onderzoeken. Zodra het mogelijk is, zorgen we ervoor dat de baby weer bij moeder is.



- Als de baby geboren is, dan wordt hij/zij direct op je buik gelegd en blijft in ieder geval het eerste uur (het zogenaamde 'golden hour') huid-op-huid op de borst liggen. Hierna wordt de baby van top-tot-teen nagekeken en gewogen. Als jullie hiervoor toestemming geven, zal de baby vitamine K via de mond toegediend krijgen. Mocht de baby tijdens het 'golden hour' niet bij moeder op de borst kunnen liggen dan stimuleren we huid-op-huid contact met de partner.
- Na de geboorte van de baby zal ook de placenta geboren moeten worden en de baarmoeder moeten samentrekken om het bloedverlies te beperken. Afhankelijk van het beloop van de bevalling zal worden geadviseerd om oxytocine toe te dienen. Dit om het proces van de geboorte van de placenta te ondersteunen en te voorkomen dat je overmatig bloed verliest. Ook hier zal jullie toestemming vooraf voor worden gevraagd.
- Als je de wens hebt om borstvoeding te geven, heeft het de voorkeur om de baby binnen 1 uur na de geboorte aan de borst te leggen. Natuurlijk word je, indien gewenst, hierin ondersteunt. Ook als je kiest voor flesvoeding of wanneer borstvoeding niet lukt, zal je hierin begeleidt en geadviseerd worden.
- Jullie zijn zelf verantwoordelijk voor het maken van foto's en of filmpjes. Uiteraard mag je een aanwezige zorgverlener vragen om wat foto's te maken, indien diegene op dat moment geen medische handelingen hoeft te verrichten. Vraag wel toestemming aan de aanwezigen als je ook die vast wil leggen op de foto/film.

### **Tot slot**

Belangrijk is dat er, onafhankelijk van de plek waar je bevalt, altijd een zo natuurlijk mogelijke bevalling wordt nagestreefd. Onnodige handelingen zullen worden vermeden. Het zetten van een knip, het verrichten van een kunstverlossing met een vacuümpomp of een keizersnede zullen dan ook echt alleen gebeuren indien daar een medische reden voor is en na toestemming van jou/jullie.

Het bevallingsproces laat zich niet altijd controleren en loopt soms anders dan verwacht. We doen ons best om je daarin zo goed mogelijk te begeleiden. Gezondheid voor moeder en kind staan voorop, en daarnaast streven we naar een zo positieve bevalervaring als mogelijk.

Jullie hebben kunnen lezen over onze 'standaard' verloskundige zorg. Hebben jullie nog aanvullingen/ andere wensen, schrijf dit dan op in je bevallingsvoorkeuren en bespreek deze met je verloskundig hulpverlener.

Je kan de volgende vragen gebruiken om tot jouw/jullie geboortevorkeuren te komen.



VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK  
OOSTELIJKE EILANDEN

## Persoonlijke wensen

1. Naam
2. Geboortedatum
3. Uitgerekende datum
4. Naam en telefoonnummer kraamverzorgende
5. Voorkeur plaats van bevalling
6. Ben je eerder bevallen? En hoe heb je dat ervaren?
7. Wie zou jij bij je bevalling willen hebben?
8. Heb je specifieke wensen over de begeleiding van de verloskundig zorgverlener (anders dan beschreven in dit document)?
9. Heb je voorkeur voor eventuele pijnstilling?
10. Heb je een voorkeur voor een bepaalde baringshouding?
11. Zie je ergens tegenop? Zo ja, waar zie je tegenop?
12. Overige punten die je kwijt wilt?