

Bevalwensen

ideeën en wensen over je bevalling

Een bevalling is een bijzonder moment in je leven. Iedere bevalling is anders en hoe je bevalling verloopt is niet te plannen. Voor een mooie bevalling (en om hier later goed op terug te kijken) kan het helpen om je voor te bereiden. Daarbij is het belangrijk om te weten wat je ongeveer kunt verwachten. Ook kun je je bevalwensen opschrijven en bespreken met je zorgverlener.

Lees eerst de folder “Wat kun je verwachten tijdens de bevalling?” en bekijk de “360° voorlichting bevallen”

Met deze informatie weet je beter wat je kunt verwachten en hoe een bevalling kan verlopen. Ook helpt het bij het bedenken en opschrijven van je bevalwensen.

- Folder: “Wat kun je verwachten tijdens de bevalling? Belangrijke informatie als voorbereiding op de bevalling”
- Bekijk ook deze virtuele informatie over de laatste weken, de bevalling en de periode na de bevalling: [“360° voorlichting bevallen”](#)

Vragen die je kunt stellen bij het maken van een keuze of bevalwens

Soms heb je ook nog vragen over je bevalling tijdens het bedenken en opschrijven van je bevalwensen. Of je hebt tijdens je zwangerschap of bevalling vragen. Er zijn een aantal vragen die je kunt stellen aan je verloskundige of arts, zodat jij een goede keuze kunt maken. Ook is het goed om bij jezelf te kijken wat voor jou belangrijk is.

1. Wat zijn de [voordelen en nadelen](#) van deze keuze of bevalwens? Wat hopen we te bereiken?
2. Wat zijn de [risico's](#) van deze keuze of bevalwens? Wat kunnen de gevolgen zijn? Zijn er dan misschien nog meer onderzoeken of behandelingen nodig als ik deze keuze maak?
3. Zijn er ook [andere mogelijkheden](#)?
4. Wat zegt [mijn gevoel \(intuïtie\)](#)? Wat zou ik het liefste willen? Heb ik nog meer informatie nodig of een second opinion (andere mening van een andere arts)?
5. Wat gebeurt er als we (nu) [niets doen](#)? Als we afwachten?

Neem als het kan ook de tijd en ruimte om over alle informatie die je krijgt goed na te denken. Praat erover met je partner of iemand anders.



Je kunt je ideeën en wensen over je bevalling in deze folder opschrijven. Rond de 36^e week van je zwangerschap kun je deze ideeën en wensen bespreken met je verloskundige of gynaecoloog. Je hoeft alleen iets op te schrijven als je een bepaalde wens of voorkeur hebt. Er zijn ook vrouwen die de bevalling laten komen zoals deze komt. Natuurlijk is ook dat helemaal oké.

Bevalwensen

Naam:

Geboortedatum: Uitgerekende datum:

Waar wil je bevallen?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> thuis | <input type="checkbox"/> ik beslis tijdens de bevalling |
| <input type="checkbox"/> in het Vrouw & Kind centrum van het Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid | <input type="checkbox"/> anders, |

Heb je een zwangerschapscursus gevolgd of voorlichtingsavond bezocht? Welke was dit?

.....
.....

Wie zou je (naast de zorgverleners) bij je bevalling willen hebben?

.....

Heb je een voorkeur voor een bepaalde houding tijdens de ontsluitingsfase of tijdens het persen?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> liggend op bed | <input type="checkbox"/> op handen en knieën |
| <input type="checkbox"/> halfzittend op bed | <input type="checkbox"/> ik ervaar graag tijdens de bevalling welke houding ik prettig vind |
| <input type="checkbox"/> zittend op de baarkruk | <input type="checkbox"/> anders, |
| <input type="checkbox"/> zittend in bad | |

De bevalling gaat beter als jij je zo ontspannen en veilig mogelijk voelt. Heb je bepaalde wensen om dit te bereiken? Je kunt denken aan bv. eigen muziek, gedimd licht, ademhalingstechnieken, gebruik van douche of bad, pijnstilling.

.....
.....
.....

Heb je speciale wensen over de ondersteuning en begeleiding van de zorgverleners? Je kunt denken aan bijvoorbeeld hulp bij de ademhaling tijdens de weeën of ideeën aanbieden voor een fijne houding.

.....
.....
.....

Tijdens de bevalling wil je het liefst zo ontspannen mogelijk zijn omdat dit de bevalling helpt. Stress en angst zijn niet goed voor de bevalling. Hoe kunnen de zorgverleners aan jou merken als je bang bent of stress ervaart?

.....
.....



Hoe kunnen de zorgverleners je helpen als je stress ervaart? Je kunt denken aan bv. je positief aanmoedigen, je informatie geven over hoe ver je al bent met bevallen, je even met rust laten, zeggen wat je moet doen.

.....
.....

Hoe kan jouw partner je het beste ondersteunen?

.....
.....

Wat heeft je partner nodig om zich goed te voelen tijdens de bevalling? Kan de zorgverlener daarbij helpen?

.....
.....

Zijn er dingen die vanuit jouw cultuur, geloof of levensovertuiging belangrijk voor je zijn tijdens of na de bevalling?

.....
.....

Heb je bepaalde wensen voor je pasgeboren baby of de placenta? Wil je borstvoeding of flesvoeding geven?

.....
.....

Ben je er klaar voor of verwacht je dat iets moeilijk of niet prettig zal gaan? Zo ja, wat verwacht je dan dat moeilijk of niet prettig zal gaan?

.....
.....

Zijn er nog andere dingen waar je zorgverlener rekening mee kan houden?

.....
.....

Heb je eerdere ervaringen die belangrijk voor ons zijn om te weten? Bijvoorbeeld een eerdere bevalling of negatieve ervaringen bij vaginaal onderzoek?

.....
.....