

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam: |  |  |
| Geboortedatum: |  |  |
| Naam partner: |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Wat wil ik dat de zorgverlener absoluut over mij weet? | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. Heb ik iets meegemaakt in het verleden wat de bevalling kan beïnvloeden? | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. Hoe zie ik de bevalling? Als een uitdaging, een avontuur of iets spannends? En waarom zie ik het zo? | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. Kan en durf ik te vragen om hulp? Zo niet, wat heb ik daarvoor nodig? | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. Ben ik flexibel in situaties die anders zijn dan ik had verwacht? | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. Wat heb ik nodig om mij op mijn gemak te voelen of te kunnen ontspannen? | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. Op welke locatie wens ik te bevallen (thuis, poliklinisch of met een medische indicatie) en waarom? | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. Hoe vind ik het als de locatie tijdens de bevalling plotseling verandert? | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. Wat vind ik belangrijk in de communicatie of begeleiding? | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. Wie in mijn omgeving kan mij ondersteunen en hoe? | | | | |
|  | | | | |
|  | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| Dit gebeurt er al: | Eigen wensen: |
| Meedenken over verschillende houdingen tijdens de bevalling |  |
| Streven naar een rustige omgeving |  |
| Geen knip of kunstverlossing als dat niet nodig is |  |
| Warme washandjes tegen het perineum tijdens het persen |  |
| Mogelijkheden pijnstilling bespreken als het nodig is |  |
| Navelstreng laten uitkloppen |  |
| Partner knipt de navelstreng |  |
| Eerste uur huid op huidcontact ‘golden hour’ |  |
| Huidsmeer zoveel mogelijk laten zitten |  |
| Baby eerste 24 uur niet in bad |  |
| Hulp bij de eerste keer aanleggen (borstvoeding) of uitleg van het eerste flesje (kunstvoeding) |  |
|  |  |

\* Disclaimer:

Zolang de gezondheid van moeder en baby het toelaat

Afhankelijk van de situatie en mogelijkheden zorgverlener en ziekenhuis