



## **Wat is een bevalplan**

Een bevalplan is een beknopt document waarin je jouw wensen en verwachtingen over de bevalling opschrijft. Voor jouw bevalling bespreek je dit document met jouw zorgverleners en begeleiders. Een bevalplan is een communicatie-instrument om betrokken te worden en te blijven gedurende het bevallingsproces. Ook tijdens de bevalling, wanneer je zelf niet altijd in staat bent om jouw wensen en voorkeuren mondeling aan te geven.

In het bevalplan geef je aan wat je belangrijk vindt, wat jouw ideeën en wensen zijn en hoe jij graag wilt dat er met jou wordt omgegaan. Het is een manier om met je partner te bespreken wat jullie verwachtingen zijn van de bevalling en van elkaar tijdens en rondom de bevalling. Ook voor jouw verloskundige of gynaecoloog is het belangrijk om te weten wat jullie wensen zijn. Door het plan samen te bespreken wordt het ook een realistisch plan. Tijdens de bevalling kan het zijn dat je van zorgverlener wisselt, door het bevalplan weet deze nieuwe zorgverlener dan ook wat voor jou belangrijk is.

## **Waarom dit bevalplan**

Een bevalling is een belangrijke gebeurtenis in je leven. De wijze waarop je naar jouw bevalling terugkijkt hangt sterk samen met de verwachtingen vooraf. Als aan deze verwachtingen niet wordt voldaan zijn vrouwen nadien minder tevreden. Het is daarom belangrijk de verwachtingen, wensen en angsten vooraf goed en helder te bespreken. Ten eerste kan hier dan zo goed mogelijk rekening mee worden gehouden. Ten tweede kunnen sommige verwachtingen van tevoren worden bijgesteld, al is het maar omdat de bevalling volledig anders kan verlopen dan je tevoren had bedacht. Hieronder volgen een aantal punten die jou kunnen helpen bij het schrijven van het bevalplan en die uitleg geven over een bevalling binnen ovida.

## **Locatie**

In het Nederlandse verloskundige zorgsysteem kan meer dan elders in de wereld. Je kunt met begeleiding van de verloskundige thuis of in het ziekenhuis bevallen als het kan; en in het ziekenhuis onder leiding van de gynaecoloog als dat moet. Wanneer er sprake is van een medische indicatie voor de zwangerschap en/of bevalling zal de bevalling in het ziekenhuis plaatsvinden.

Tegenwoordig wil ongeveer één van de vijf vrouwen die voor het eerst zwanger zijn thuis bevallen. Bij ongeveer de helft lukt dit ook. De andere helft wordt om uiteenlopende redenen tijdens de bevalling naar de gynaecoloog in het ziekenhuis verwezen. Bij vrouwen die al eens eerder bevallen zijn, is dit verwijzingspercentage veel lager: vijf van de zes vrouwen die thuis willen bevallen, bevallen ook daadwerkelijk thuis.

Na een normale zwangerschap kan er ook voor gekozen worden om poliklinisch te bevallen. De bevalling begint dan thuis en wanneer de bevalling goed op gang is gekomen en er voldoende ontsluiting is “verhuis” je naar het ziekenhuis. Daar beval je onder verantwoordelijkheid van je eigen verloskundige, maar wordt er gebruik gemaakt van de ruimte en het materiaal van het ziekenhuis. De verloskundige kan jou dit soms adviseren op medische gronden.

## **Begeleiding**

Thuis word je begeleid door jouw eigen verloskundige die samenwerkt met een kraamverzorgster. In het ziekenhuis word je begeleid door jouw eigen verloskundige en een verpleegkundige van het ziekenhuis.

Indien je met een medische indicatie in het ziekenhuis bevalt, is er een arts-assistent of een klinisch verloskundige (een verloskundige die alleen in het ziekenhuis werkt) die samen met een verpleegkundige voor jou zorgt. De arts-assistent en de klinisch verloskundige verlenen de zorg altijd onder verantwoordelijkheid van een gynaecoloog. De gynaecoloog kan indien dit nodig is bij de bevalling geroepen worden. Als je kind na de geboorte extra ondersteuning nodig heeft kan er een kinderarts worden opgeroepen. Ook is er altijd een operatieteam oproepbaar. Bij elkaar is er dus een groot team van zorgverleners die intensief met elkaar samen werken. Omdat we onze kennis natuurlijk willen doorgeven aan de hulpverleners van de toekomst, kunnen er stagiaires of co-assistenten aanwezig zijn. Zij leren onder leiding van het team.

## **Wie zijn er bij de bevalling aanwezig en wanneer komen deze personen erbij**

Rust is belangrijk voor de bevalling. De aanwezigheid van sommige personen kan daarbij erg belangrijk zijn. Wie wil je graag in de buurt hebben als je gaat bevallen en wie moet er beslist aan jouw zijde staan? Wanneer wil je jouw omgeving inlichten of uitnodigen voor bezoek na de bevalling? Geniet zelf eerst van de mooie momenten samen met jullie kind.

## **Wie past er thuis op**

Indien je kinderen (en/of huisdieren) heeft, dan moet je daarvoor oppas te regelen die op onverwachte momenten in te schakelen is. Bespreek dit tijdig zodat jij hier geen zorgen over heeft als het zover is. Het is niet gewenst kinderen mee te nemen naar het ziekenhuis tijdens de bevalling.

## **Sfeer: muziek en licht**

Thuis zijn er uiteraard meer mogelijkheden om een voor jou zo prettig mogelijke sfeer te creëren. In het ziekenhuis kun je zelf muziek meenemen indien je dit wenst. Je kunt van tevoren de verloskamers bekijken op de digitale rondleiding: [www.nwz.nl/verloskunde](http://www.nwz.nl/verloskunde).

## **Houdingen**

Tijdens het opvangen van de weeën, tijdens het persen en bij de geboorte zelf zijn er verschillende mogelijkheden. Je kunt, als de situatie dit toestaat, lopen, staan, zitten, liggen, of leunen. Probeer de houdingen zoveel mogelijk af te wisselen. Ook het persen kan op verschillende manieren. Een badbevalling is alleen in de thuissituatie mogelijk. Bij een medische indicatie doen zich soms situaties voor die de bewegingsvrijheid beperken. Dit heeft te maken met de bewaking van de hartslag van de baby gedurende de bevalling.

## **Pijnbestrijding**

Gemiddeld duurt een eerste bevalling 12-24 uur. Een tweede (of derde) gaat meestal wat sneller. Tijdens het opvangen van de weeën kan een douche of een bad verlichting van de pijn geven. Ook kunnen massage, ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen of een TENS-apparaat helpen.

In het ziekenhuis kan medicatie gegeven worden. Er zijn verschillende mogelijkheden, afhankelijk van het verloop van de bevalling. De meest effectieve manier van pijnstilling is via een ruggenprik. Wanneer de ontsluiting al verder gevorderd is, is remifentanyl een goed alternatief. Er zal altijd met jou worden overlegd welke vorm voor jou het meest geschikt lijkt en wat de voor- en nadelen zijn

## **De manier van bevallen**

Ongeveer 75% van de bevallingen vindt plaats via de natuurlijke weg. Bij de overige 25% van de bevallingen is extra hulp noodzakelijk: een (geplande) keizersnede of een vacuümextractie. Redenen waarom dit nodig is zijn verschillend. Vaak is het in verband met het onvoldoende vorderen van de bevalling en soms is het vanwege een daling van de harttonen van de baby tijdens de bevalling die afwachten niet meer toelaat.

## **De baby dicht bij je**

Meestal krijg je de baby na de geboorte direct bloot op je buik. Huid op huid contact is heel belangrijk voor de ouder-kind binding, zeker het eerste moment kort na de geboorte. Soms lukt dit niet meteen indien de baby direct moet worden nagekeken door de zorgverlener, of als je een keizersnede ondergaat. In die gevallen wordt er naar gestreefd je baby toch zo snel als mogelijk is bij jou te krijgen. Ook kan de partner de baby vasthouden en is huid-op-huid contact mogelijk.

## **Foto's**

Bedenk van tevoren wie wanneer foto's gaat maken en wat wel en wat niet gefotografeerd mag worden.

## **De navelstreng en de placenta**

Wie knipt de navelstreng door? Heb je bijzondere ideeën over wat er met de placenta moet gebeuren?

## **Borstvoeding**

Borstvoeding kan het best zo snel mogelijk na de bevalling gestart worden. Er wordt naar gestreefd de baby in het eerste uur aan te leggen. Thuis helpen de verloskundige en de kraamverzorgende je hierbij. In het ziekenhuis is dit de verpleegkundige, eventueel met ondersteuning van de lactatiekundige.

## **Kosten**

Er wordt een eigen bijdrage gevraagd door de zorgverzekeraar indien er geen medische indicatie is en jij in het ziekenhuis (poliklinisch) wenst te bevallen. Deze eigen bijdrage is ongeveer €350. Kijk na in jouw polis of jij mogelijk hiervoor verzekerd bent. Een bevalling met medische indicatie wordt volledig vergoed (soms met aftrek van het eigen risico).

Hopelijk biedt deze informatie je een goede leidraad bij het opstellen van jouw eigen bevalplan. Als er nog vragen zijn kun je deze altijd stellen aan jouw verloskundig zorgverlener.

## **Bevalplan**

### **Begeleiding**

- Wie wil jij dat er bij de bevalling zijn?
- Wanneer wil jij dat zij er zijn?

### **Waar bevallen?**

- Op welke plek wil jij, als jij deze keuze heeft, het liefst bevallen?
- Heb jij, indien mogelijk, wensen over de ruimte waar jij bevalt en de sfeer?

### **Houdingen en omgaan met pijn**

- Welke houdingen wil jij gaan gebruiken bij het opvangen van de weeën en tijdens het persen?  
Bijvoorbeeld: lopen, op de baarkruk, onder de douche, in bad.
- Hoe wil jij omgaan met de pijn van de weeën? Hoe heb jij je voorbereid?  
Bijvoorbeeld ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, medicijnen.

### **Bevalling:**

- Wil jij meekijken met een spiegel, en wil jij dat er foto's gemaakt worden tijdens te bevalling.
- Wil jij of je partner, indien mogelijk, zelf de baby "aanpakken"?  
Wie knipt de navelstreng door? Wil je "iets speciaals" met de placenta doen?
- Heb jij speciale wensen voor het geval een keizersnede nodig is?  
Bijvoorbeeld: partner aanwezig, kennismaking met je kind.

### **Kind**

- Heb jij speciale wensen na de geboorte?  
Bijvoorbeeld: lichamelijk contact, verzorging, mogelijk ook vanuit bijv culturele of religieuze overtuigingen?
- Welke voeding wil je jouw kind geven?

### **Overige wensen**

- Heb jij nog wensen of opmerkingen over bevalling die hierboven niet zijn genoemd?

**Checklist zorgverlener:**

Bevalplan van	Naam:	Geboortedatum:
Besproken met	Naam zorgverlener:	Naam zorgverlenende instantie
Besproken op	Datum:	
<b>Locatie</b>		
Besproken	o ja o nee	
	o thuis o poliklinisch o poliklinisch met medische indicatie (B-D indicatie) o klinisch	
Opmerkingen		
<b>Begeleiding van de bevalling</b>		
Besproken	o ja o nee	
Op de hoogte van stagiaires of co-assistenten	o ja o nee	
Opmerkingen		
<b>Wie zijn er bij de bevalling aanwezig en wanneer komen deze personen erbij?</b>		
Besproken	o ja o nee	
Opmerkingen		
<b>Wie past er thuis op</b>		
Besproken	o ja o nee	
Opmerkingen		
<b>Sfeer: Muziek en licht</b>		
Besproken	o ja o nee	
Opmerkingen		
<b>Houdingen</b>		
Besproken	o ja o nee	
Opmerkingen		
<b>Pijnbestrijding</b>		
Besproken	o ja o nee	
Reeds bekende voorkeur	o ja o nee	
Indien ja	o bad of douche o ademhalingstechnieken o ontspanningsoefeningen o medicatie	

	o andere voorkeur	
Opmerkingen		
<b>De manier van bevallen</b>		
Besproken	o ja   o nee	
Opmerkingen		
<b>De baby op je buik</b>		
Besproken	o ja   o nee	
Opmerkingen		
<b>Navelstreng doorknippen en placenta</b>		
Besproken	o ja   o nee	
Opmerkingen		
<b>Voeding</b>		
Besproken	o ja   o nee	
Opmerkingen		