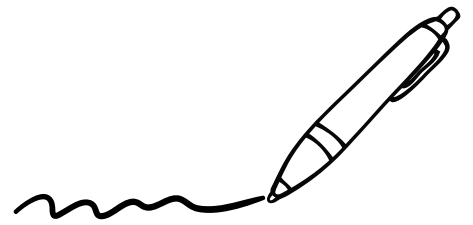


# BEVALPLAN



Dit bevalplan is ontworpen door Kleine Zaken

Lieve aanstaande ouders,  
Gefeliciteerd met jullie zwangerschap!

Jullie willen je graag voorbereiden op de komst van je kind.  
Dit houdt natuurlijk niet op bij de bevalling.

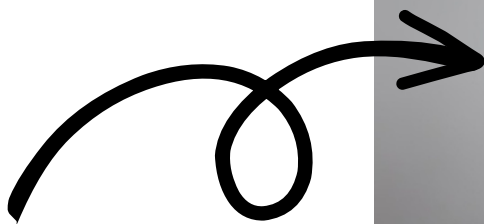
Wij zijn Tatum en Lori van Kleine Zaken, arts en verpleegkundige  
en beiden ook ouders. We delen graag onze inzichten met jullie.

Naast dit bevalplan hebben we van een aantal thema's  
**gratis korte trainingen** opgenomen.  
Benieuwd? Geef je dan hier op.

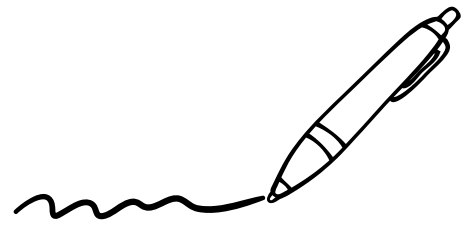
Aan het eind van het bevalplan hebben we  
ook nog een mooie aanbieding voor je.

Veel plezier!  
Tatum en Lori

Meer weten over huilen,  
ouderschap  
en meer?



# BEVALPLAN



## BELANGRIJKSTE PUNTEN

**Bevalplan van:**

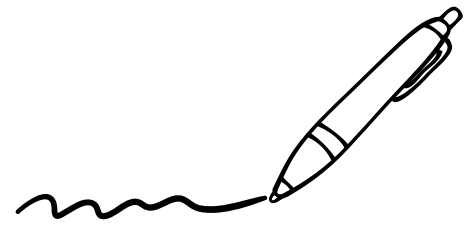
**Naam zorgprofessional/verloskundige:**

**Bespreek eerst samen het bevalplan en haal daarna de belangrijkste punten eruit!**

*In deze samenvatting staan de belangrijkste punten uit jullie bevalplan, zonder verdere toelichting. Hierdoor kan een zorgprofessional ook bij haast/spoed snel kennis nemen van wat voor jullie belangrijk is tijdens de bevalling:*

Belangrijkste punten uit ons bevalplan:

# BEVALPLAN



## VOORBEREIDING

**Hier start je/jullie bevalplan!**

**Maak het zo kort en lang als je zelf wil.**

**Daarna komen de belangrijkste punten als samenvatting op de eerste pagina.**

**Links staan de te bespreken punten, rechts staat jullie antwoord.**

**Vergeet niet het tijdig door te spreken met je zorgverlener,  
zo kan je bespreken wat de mogelijkheden zijn. En liggen jullie verwachtingen op één lijn.**

### Je/jullie plan

Onze visie op de bevalling:

Voorbeelden:

- We willen graag (deels) een hands off bevalling.
- Wij willen de bevalling graag in het ziekenhuis. Ik heb me ingelezen over pijnstilling en beslis op het moment zelf of ik daar gebruik van wil maken.
- Wij hebben ons voorbereid met een cursus hypnobirthing en willen daar onderdelen uit gebruiken voor onze bevalling.

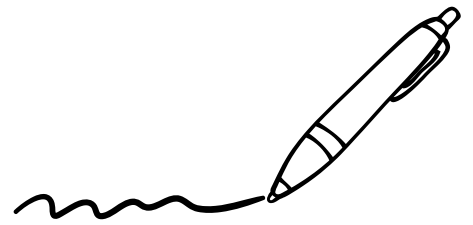
Mijn angsten (van zwangere en/of partner):

Denk aan:

- Aanraking vind ik vaak niet fijn.
- Ik ben bang voor naalden.
- Ik zie erg op tegen de pijn.
- Ik kan slecht tegen bloed.

Ik/we willen als volgt met deze angsten omgaan:

# BEVALPLAN



## GEBOORTEOMGEVING

*Een bevalplan is eigenlijk geen plan...  
Het is een voorbereiding op de bevalling.  
Het loopt bijna altijd anders dan je van plan was.  
Door samen voor te bereiden op verschillende opties,  
is het gemakkelijker op het moment zelf beslissingen te maken.*

### Je/jullie plan

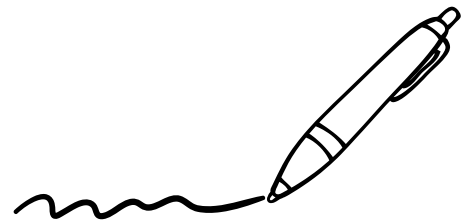
Voorkeur locatie bevalling  
(ziekenhuis, thuis of  
geboortecentrum):

Wat is voor ons een fijne  
geboorteomgeving?

Wie willen we dat er  
aanwezig zijn bij de  
bevalling?  
En wie liever niet?  
(denk aan Doula, stagiaires)

Denk aan gedimd licht of muziek.

# BEVALPLAN



## PIJNBESTRIJDING

*Dit bevalplan is grotendeels in de wij-vorm geschreven.*

*Dat is omdat het fijn is het samen te bespreken.*

*Bovendien zijn er bij beiden misschien voorkeuren en wensen. Natuurlijk zijn er veel momenten waarop de voorkeuren van degene die bevalt voor gaan. Heb het hier samen over en bespreek waar voor jullie dit evenwicht ligt.*

### Je/jullie plan

In de communicatie rondom pijnbestrijding vinden we het volgende fijn:

- Tijdens de hele bevalling wil ik alle opties overwegen en bespreken.
- Ik wil niet dat een ruggenprik/pijnbestrijding wordt voorgesteld.
- Iets anders, namelijk...

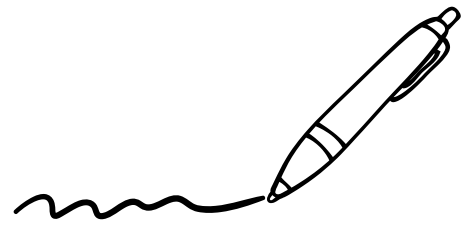
Ik wil graag gebruik maken van de volgende pijnbestrijding:

- Voorbeelden van niet-medicamenteuze pijnbestrijding:
  - TENS
  - Massage
  - Warm bad/douche
  - Houdingen
  - Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
  - Aromatherapie
- Voorbeelden van medicamenteuze pijnbestrijding:
  - Pijnpompje
  - Lachgas
  - Ruggenprik

Als dit niet voldoende werkt zou ik dit nog overwegen:

*Bespreek de medicamenteuze en niet-medicamenteuze opties met je zorgverlener, niet alles is overal mogelijk.*

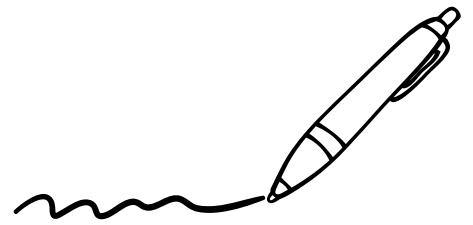
# BEVALPLAN



## DE BEVALLING

	Je/jullie plan
Ik zou de volgende houdingen willen proberen tijdens de bevalling:	<ul style="list-style-type: none"><li>o Denk ook aan attributen die hiervoor nodig zijn zoals een bal of baarkruk.</li><li>o Wat is de rol van de (beval-)partner bij de verschillende houdingen? Bespreek of oefen dit van tevoren.</li><li>o Hoe communiceer ik het als zwangere naar mijn partner als ik toch iets anders wil?</li></ul>
Dit zijn onze wensen wanneer de bevalling een (geplande of ongeplande) keizersnede wordt:	Het is prettig je ook hierin vooraf in te lezen. In sommige gevallen is een keizersnede de enige haalbare optie.. Wel is er daarbinnen vaak meer mogelijk dan je denkt. Weleens gehoord van een natuurlijke keizersnede (ook wel: gentle sectio)? Je kunt hier ook onderdelen van gebruiken.
Willen we foto's/video's van de bevalling?	

# BEVALPLAN



## NIET-ZWANGERE AANSTAANDE OUDER

*Onderstaande vragen zijn voor de niet-zwangere aanstaande ouder  
(vader of andere moeder).*

*Jouw rol is essentieel tijdens de bevalling!*

*Interessant feitje:*

*uit onderzoek blijkt dat wanneer zwangeren worden gesteund  
door hun partner, zij minder vaak behoefte hebben aan pijnstilling.*

### Je/jullie plan

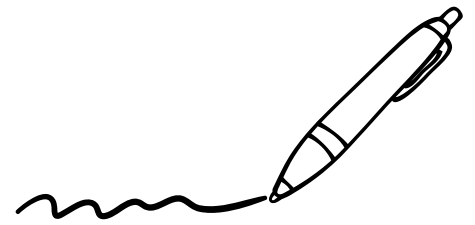
Zo zie ik mijn rol tijdens de  
bevalling:

Denk aan:

- Coachen en mee puffen
- Zorgen voor comfort (warm/koud, eten/drinken)
- In gesprek gaan met de zorgprofessional over beslissingen die gemaakt moeten worden. Bijvoorbeeld als dit (samen met) de zwangere niet lukt.
- Mee in bad
- Ons kind als eerste aanpakken
- Navelstreng doorknippen

*Bespreek met de zorgprofessional welke mogelijkheden er voor jou zijn.  
Geef het aan als je het fijn vindt ondersteund en gecoacht te worden in jouw rol.*

# BEVALPLAN



## COMMUNICATIE

### Je/jullie plan

Wat is voor jullie belangrijk in de communicatie?

Bespreek bijvoorbeeld hoe je als zwangere aan geeft dat je iets nodig hebt, van je partner of van de zorgprofessional. Wat zijn jullie valkuilen en hoe kan je daar duidelijke afspraken over maken voor tijdens de bevalling?

***Informed consent (geïnformeerde toestemming) is het recht dat je hebt als zwangere om geïnformeerd toestemming te geven voor (medische) handelingen.***

***De zorgprofessional bespreekt de voor- en nadelen en eventuele risico's en alternatieven.***

***Jij maakt vervolgens zelf de keuze over wat er gebeurt met jouw lichaam.***

***Denk hierbij ook aan ingrepen zoals toucheren of inknippen.***

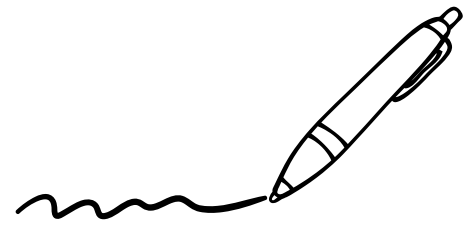
***Het kan fijn zijn van tevoren af te spreken wie (bijvoorbeeld vader/andere moeder of een doula) in gesprek gaat met de zorgprofessional en vragen stelt. Het lukt als zwangere niet altijd om dit gesprek goed te voeren wanneer je midden in de bevalling zit.***

***Op de volgende pagina staan voorbeelden van interventies en handelingen waar jullie je alvast op kunnen voorbereiden.***

Willen we op de hoogte gehouden worden van elke stap en fase van de bevalling?  
Of bijvoorbeeld liever rust en stilte?



# BEVALPLAN



## HANDELINGEN TIJDENS BEVALLING

*Bespreek met jullie zorgverlener welke handelingen gebruikelijk zijn bij een bevalling.*

*Wat zijn de voor- en nadelen?*

*Welke zijn noodzakelijk?*

*Welke handelingen heb je liever wel/niet?*

*Vaak loopt het anders dan jullie van tevoren hadden bedacht.*

*Tijdens een bevalling moeten soms snel keuzes gemaakt worden.*

*Het helpt als jullie je al ingelezen hebben over mogelijke interventies en (medische) handelingen.*

*Maar probeer in de hectiek van een bevalling ook flexibel te zijn.*

*Soms wordt er iets geadviseerd dat je liever niet zou willen.*

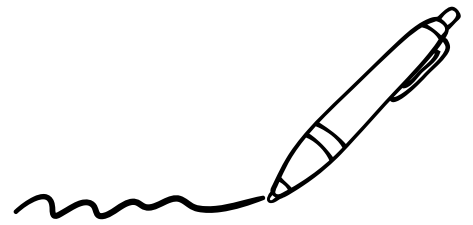
*Vraag hierbij door: waarom is deze interventie toch nodig? Het is prettig van alle overwegingen op de hoogte te zijn, juist als iets medisch noodzakelijk blijkt, dat je eigenlijk niet had gewild. Zo heb je niet achteraf het gevoel dat er zonder overleg beslissingen over jouw lichaam zijn genomen.*

### Je/jullie plan

Voorbeelden van handelingen:

- Toucheren
- Strippen
- Vliezen breken
- Vaginale knip
- Vacuümpomp
- Starten van synthetische oxytocine

# BEVALPLAN



## NA DE BEVALLING

*The golden hour: het eerste uur na de geboorte.*

*Dit is een belangrijke tijd voor hechting tussen ouders en kind.*

*In dit uur gebeurt er een hoop, zoals de eerste ademhaling, eerste keer drinken, huid-op-huid contact met ouders.*

### Je/jullie plan

Wat vinden wij belangrijk in het eerste uur na de bevalling?

Denk aan:

- o Huid-op-huidcontact met (beide) ouders
- o Rust op de kamer
- o Op welk moment (medisch niet-noodzakelijke) controles van onze baby?
- o Wensen m.b.t. de placenta

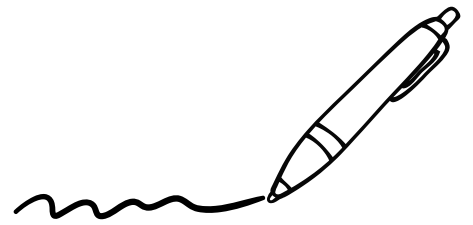
We willen graag de volgende voeding aanbieden:  
(borstvoeding, kunstvoeding of combinatie)

Wat als ik na de bevalling medische ondersteuning nodig blijf te hebben?

Denk aan:

- o Vader/andere moeder huid-op-huid contact.
- o Vader/andere moeder blijft bij moeder of blijft juist bij ons kind.

# BEVALPLAN



Dit bevalplan is ontworpen door Kleine Zaken

Goed bezig!  
Jullie hebben nu een eigen bevalplan.

Kleine Zaken heeft jarenlange ervaring met (aanstaande) gezinnen.

Dit hebben we gebundeld in  
een **e-learning** waar je geen spijt krijgt.

In samenwerking met **wij** mogen we dit  
nu voor een speciale prijs aanbieden:

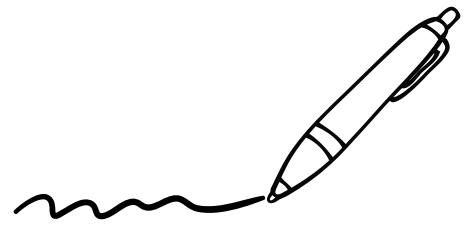
Alleen via **wij** betaal je  
€ 50 i.p.v. € 112,50

GA NAAR [WWW.KLEINEZAKEN.COM/WIJ](http://WWW.KLEINEZAKEN.COM/WIJ)



OF STEL JE VRAGEN AAN ONS PERSOONLIJK

MAAK HIER JE AFSPRAAK



## Waarom Kleine Zaken?

- **Verwacht diepgang**
- **Verwacht thema's die jou persoonlijk verder helpen**
- **Verwacht realisme**

Juist **ouders die al bewust met het ouderschap** bezig zijn, waarderen onze cursussen en e-learnings.

Dit komt doordat wij een stuk verder gaan dan de meeste zwangerschaps- en ouderschaps cursussen.

Door onze unieke achtergrond combineren we het belangrijkste uit o.a. de (kinder-)psychologie, gelijkwaardig ouderschap en persoonlijke ontwikkeling,

*Niet voor niets geven cursisten aan verrast te zijn:*

*“Deze diepgaande cursus heeft me ook veel over mezelf geleerd”*

