

# GEBOORTEPLAN

NAAM:

GEBOORTEDATUM:

NAAM PARTNER:

UITGEREKENDE  
DATUM:

IK GA BEVALLEN  
VAN ONS ....E KIND

IK BEN AL EERDER BEVALLEN.  
HET GEVOEL WAT IK OVER DEZE  
BEVALLING(EN) HEB IS:

1. BLIJ, TEVREDEN, NEUTRAAL
2. VERDRIETIG
3. ANGSTIG OF GESPANNEN
4. BOOSHEID OF IRRITATIE
5. N.V.T.

TOELICHTING OP MIJN GEVOEL:

WENSEN VOOR DE  
ONTSLUITINGSFASE, HOE WIL JE  
BEGELEID WORDEN?

1. IK WIL GRAAG VEEL  
AANGEMOEDIGD WORDEN EN IK  
DENK DAT IK VEEL BEGELEIDING  
NODIG HEB
2. IK WIL GRAAG ZOVEEL MOGELIJK  
MET RUST GELATEN WORDEN
3. ANDERS:

HELP ME HERINNEREN AAN:

BIJV: MIJN ADEMHALING, HOUDINGSWISSELING, DAT IK  
HET WEL KAN, DAT IK HET VOOR DE BABY DOE, DAT  
HET GOED GAAT ETC.

## TOESTEMMING

SOMMIGE VROUWEN VINDEN HET FIJN ALS ER VOOR SPOEDEISENDE HANDELINGEN ZOALS EEN  
INJECTIE OF EEN KNIP, EXPLICIET OM HUN TOESTEMMING WORDT GEVRAAGD. WAT ZOU JIJ FIJN  
VINDEN?

1. VRAAG **ALTIJD** MIJN TOESTEMMING EN GEEF ME UITLEG
2. GEEF ME UITLEG, TOESTEMMING VRAGEN IS NIET NODIG
3. ANDERS:

## DE PERSFASE

1. IK VIND HET PERSEN (HEEL) SPANNEND
2. IK VIND HET PERSEN PRIMA OF IK KIJK ERNAAR UIT
3. ANDERS:

DIT VIND IK (HEEL) SPANNEND AAN DE BEVALLING, OF HIER ZIE IK TEGENOP:

BIJV: EEN KNIP, EEN KEIZERSNEDE, EEN INLEIDING, DE PIJN, PRIKKEN, NAALDEN, BLOED, EEN ONGEPLANDE THUISBEVALLING, INWENDIG ONDERZOEK, EEN INFUUS, DAT HET ZIEKENHUIS VOL IS, ETC.

WAT MAAKT DAT JE DIT SPANNEND VINDT?

ALS IK ANGSTIG, BANG OF GESPANNEN BEN:

1. DAN ZIE JE DAT MEESTAL WEL AAN MIJ
2. DAN KAN IK ER TOCH HEEL RUSTIG UITZIEN, JE MERKT SOMS NIETS AAN MIJ
3. ANDERS:

EEN BEVALLING KAN ALTIJD ANDERS LOPEN DAN DAT JE HOOPT. STEL DAT HETGEEN WAAR JIJ TEGENOP ZIET TOCH GEBEURT, WAT KUNNEN JE ZORGVERLENERS DAN VOOR JOU DOEN?

BIJV: MIJ EXTRA UITLEG GEVEN, OOGCONTACT MET ME MAKEN, MIJ BEMOEDIGEND TOESPREEKEN, MIJ JUIST WAT "STRENGER" OF DUIDELIJKER TOESPREEKEN, MIJ VRAGEN HOE IK MIJ VOEL, MIJ AANRAKEN MET MASSAGE, ETC.

WAT IK GRAAG ZOU WILLEN:

JE KUNT HIER OPSCHRIJVEN WAT JE BELANGRIJK VINDT, ZOALS DE KEUZE VOOR BORST-OF FLESVOEDING, EEN THUIS-OF ZIEKENHUISBEVALLING, EEN BADBEVALLING, ZO SNEL ALS MOGELIJK MEDISCHE PIJNSTILLING, ETC.

HIERMEE KUNNEN MIJN ZORGVERLENERS EXTRA REKENING HOUDEN:

**HEEFT HET INVULLEN VAN DIT GEBORTEPLAN JE ANGSTIG OF VERDRIETIG GEMAAKT? BESPREEK HET MET JE VERLOSKUNDIGE. LAAT HET WETEN ALS JE IETS NODIG HEBT, JE VERLOSKUNDIGEN STAAN VOOR JE KLAAR!** 

JE KUNT HIER ALLES OPSCHRIJVEN WAT JE NIET KWIJFT KON BIJ DE VORIGE VRAGEN

ALS JE EXTRA HULP OF STEUN NODIG HEBT, KAN JE CONTACT OPNEMEN MET:

ARJENNE  
HOEKSEMA  
VERLOSKUNDIGE  
& COACH