

Puur voor Mama Geboorteplan checklist



De Puur voor Mama geboorteplan checklist is een handige tool die je helpt bij het maken van keuzes rondom je bevalling. De geboorteplan checklist laat je nadenken over de verschillende onderdelen van de bevalling.

Hoe zie je bijvoorbeeld de geboorte van de placenta voor je of het eerste uur nadat je kindje geboren is?

Tip: Print de tool uit en streep aan waar je over na wilt denken, wat je wilt opnemen in jouw geboorteplan of misschien juist wat je al hebt opgenomen in je geboorteplan. Zo helpt de checklist overzicht creëren.

Ik hoop dat deze tool je een zetje in de juiste richting geeft en je helpt bij het nadenken over jouw bevalling en je wensen.

Veel plezier met de voorbereiding op jouw bevalling vanuit vertrouwen!



Liefs Marja

PUUR VOOR
MAMA



www.puurvoormama.nl



Geboorte plan van:

Uitgerekende datum:

Locatie:.....

Sfeer:.....

Aanwezig bij de bevalling:

Zwangerschapscursus gevolgd:.....

Kraamzorg:.....

Voeding:



PUUR VOOR
MAMA





Omgeving

- ☐ Gedimd en sfeervol licht
- ☐ Muziek
- ☐ Positief toespreken op gedempte toon
- ☐ Diffuser met ontspannen geur
- ☐ Zoveel mogelijk privacy
- ☐ Zo min mogelijk gestoord worden



Pers- en ontsluitingsfase

- ☐ Ademhalingstechnieken die je hebt geleerd
- ☐ Spreek mij positief toe als ik erdoorheen zit
- ☐ Ondersteun mij met de ademtechnieken
- ☐ Bewegingsvrijheid tijdens de persfase vind ik belangrijk
- ☐ Ik wil graag gebruik maken van de zwaartekracht tijdens de persfase



Bevalhoudingen

- ☐ Ik wil graag mijn lijf volgen
- ☐ Help mij herinneren regelmatig te wisselen van houding
- ☐ Ik wil gebruik maken van de volgende hulpmiddelen:
 - bevalbal
 - baarkruk
 - bevalbad / douche
 - warm washandje
 - rand van het bed of bank

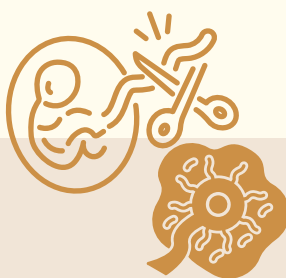
PUUR VOOR
MAMA





Pijnbestrijding en medicatie

- ☐ Massagetechnieken en tegendruk
- ☐ Bevalbad / Douche
- ☐ Ademhalingstechnieken
- ☐ Accupressuur
- ☐ Wisselen van houding
- ☐ TENS apparaat
- ☐ Ik sta open voor:
 - ruggenprik
 - lachgas
 - morfine



Navelstreng en Placenta

- ☐ Navelstreng uit laten kloppen:
 - wacht op wit
 - wacht ... minuten
- ☐ knipt de navelstreng door
- ☐ Halve of hele lotus bevalling
- ☐ Gebruik een cordring
- ☐ Placenta bewaren of weggooien?
- ☐ Gebruiken voor onderzoek



Voeding

Borstvoeding

- ☐ Laat kindje zelf instinctief de borst zoeken niet geforceerd aanleggen
- ☐ Hulp bij aanleggen
- ☐ Kunstvoeding

PUUR VOOR
MAMA





Gouden uur

- ☐pakt het kindje aan
- ☐ Direct huid op huid contact
- ☐ Controles na het gouden uur
- ☐ Controles bij moeder op de borst (indien mogelijk)
- ☐ Indien moeder geen huid op huid contact kan geven neemt vader dit over

Je kunt ook nadenken over het volgende:

In welke situaties of wanneer mag van het plan worden afgeweken?

Wie neemt beslissingen als je daar zelf niet toe in staat bent?



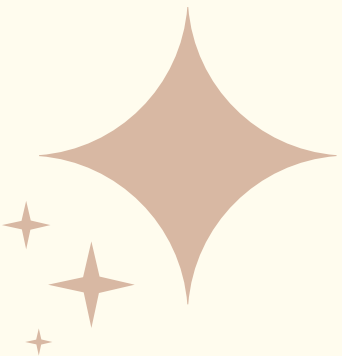
PUUR VOOR
MAMA



Zo zie ik mijn bevalling voor me:
(Tip: check of je hierin op 1 lijn zit met je verloskundige)



Wensen rondom ingrepen /omstandigheden / keizersnede



PUUR VOOR
MAMA



Onderlinge eerder gemaakte afspraken met je zorgverlener



Specifieke wensen voor na de bevalling

www.puurvoormama.nl / info@puurvoormama.nl / [@puurvoormama](https://www.instagram.com/puurvoormama)

**PUUR VOOR
MAMA**

