
GEBOORTEPLAN

Naam : _____
Uitgerekende datum : _____

Welke **personen** zijn tijdens je bevalling aanwezig?

Heb je andere **kinderen**? Wie zorgt er voor hen tijdens de bevalling?

Ik wil wel/niet graag **thuis** bevallen. Ik vind dit wel/geen goede plek omdat:

Ik wil wel/niet graag in het **ziekenhuis** bevallen. Ik vind dit wel/geen goede plek omdat:

Ik kan mij goed **ontspannen** wanneer (ruimte, mensen, muziek etc.)

Ik heb mij **voorbereid** op de geboorte door (yoga, haptonomie, zwangerfit, mom in balance, ...) :

Wanneer ik pijn heb,

helpt het mij het meest als:

mensen om mij heen ... doen/laten _____

de kamer (sfeer, douche, bad) _____

Ik verwacht van de **verloskundige** dat zij:

Ik ga (staand, op de kruk, in bad) bevallen. Dit lijkt me prettig omdat:

Wanneer mijn kindje **geboren** wordt wil ik graag:

Ik heb wel/geen specifieke wensen met betrekking tot **ingrepen** tijdens je bevalling? Bijvoorbeeld bij

Wanneer je kindje geboren is, wil je de **baby** dan meteen op je buik? Zelf de navelstreng doorknippen?

Welke **voeding** ga je je kindje geven? Borstvoeding of flesvoeding?

Wat gaat er met de **moederkoek** gebeuren?

Wat zijn je wensen met **foto's** of filmen van de geboorte?

Het **beste** dat mij tijdens de bevalling kan gebeuren is Dit is fantastisch omdat:

Het **ergste** dat mij tijdens de bevalling kan gebeuren is Dit is erg omdat:

Wat is voor jou in dit plan het **allerbelangrijkste**?
