



CHU Saint-Pierre  
UMC Sint-Pieter



Clinique de la Femme Enceinte  
Zwangerschapskliniek

# GEBORTEPLAN VAGINALE BEVALLING



**Bij UMC Sint-Pieter vinden wij het belangrijk dat uw bevalling zo veel mogelijk volgens uw wensen verloopt.**



# Inleiding

Voor ons is het van primordiaal belang dat u tijdens de volledige duur van uw zwangerschap en bevalling (vaginaal of met keizersnede) en post partum zelf de touwtjes in handen houdt.

Daarom raden we u aan om **een geboorteplan op te stellen**. De bedoeling is om hiermee aan het voltallige medische team duidelijk te maken **welke wensen u in elke stap van uw nakende ouderschap** hebt. Hierin kunt u schrijven wat u maar wil. U kunt het plan alleen opstellen, of met de hulp van het verloskundige team. Het kan door een gezondheidswerker ondertekend worden en bij uw medisch dossier gevoegd worden.

Dankzij uw geboorteplan kunnen wij anticiperen en maatregelen treffen om zo veel mogelijk aan uw verwachtingen

en noden te voldoen, en we kunnen ook inspelen op wat u van de geboorte verwacht. **Ons doel is om u deze ervaring zo sereen mogelijk te laten beleven.**

Tijdens uw zwangerschap worden verschillende voorbereidende sessies over de geboorte aangeboden. Hier krijgt u informatie, kunt u vragen stellen en krijgt u uitleg over onderwerpen die in geboorteplannen vaak aan bod komen.

**Uiteraard zijn uw veiligheid en die van uw baby voor ons een prioriteit. Daarom raden wij u aan om flexibel te blijven en open te staan voor eventuele veranderingen. Soms verloopt een bevalling niet helemaal zoals u gepland had.**

In sommige gevallen kunnen om medische of technische redenen bepaalde wensen niet in acht worden genomen. Het zou dus kunnen dat uw geboorteplan wordt aangepast/gewijzigd, afhankelijk van de evolutie van uw arbeid en uw bevalling.

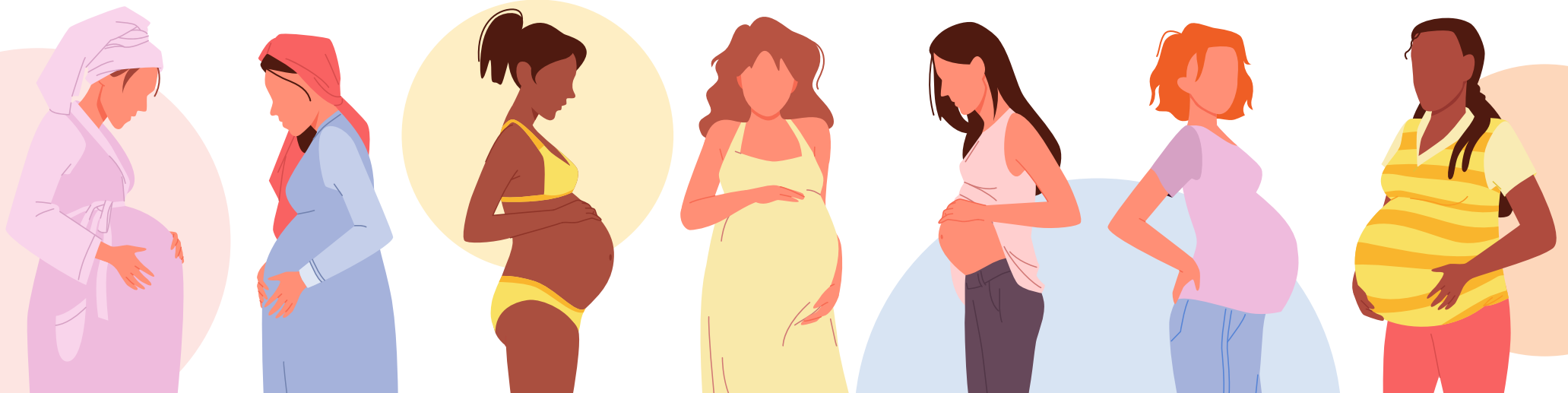
Met onze praktijken en filosofie willen we bij UMC Sint-Pieter de **fysiologie** zo veel mogelijk in acht nemen, rekening houden met uw **privacy** en uw **ritme** en u zo veel mogelijk bij de zorg **betrekken**. Ons ziekenhuis kreeg het label "*Baby Friendly Hospital Initiative*" en wij zijn het eerste Belgische opleidingscentrum dat door het *Brussels Nidcap Training Center* (neonatologie) geaccrediteerd is. Ons beleid tijdens de arbeid bestaat hierin dat we met het ritme en de keuzes van de moeder rekening houden en nabijheid

en voortdurend buidelen met uw baby aanmoedigen.

**Onze initiatieven maken deel uit van het handvest voor verloskundige zorg dat elke gezondheidswerker belooft na te leven.**

In de bijlage vindt u enkele voorstellen voor geboorteplannen, alsook de thema's die het vaakst ter sprake komen. Deze lijst is niet uitputtend. U kunt al wat **voor u belangrijk is**, vermelden, afhankelijk van uw visie op de geboorte, uw achtergrond, uw overtuigingen, uw filosofie, enz.

Praat er gerust over met uw verloskundige of gynaecoloog. Onze teams hebben altijd een luisterend oor om u te helpen bij uw keuzes en om u te begeleiden bij het opmaken van dit geboorteplan.



# Handvest verloskundige zorg

Dit handvest beschrijft **het engagement dat wij tegenover u** aangaan bij de opvolging van uw zwangerschap en tijdens en na de bevalling.

## Onze verbintenissen...

- 1 Uw zwangerschap wordt zoveel mogelijk door dezelfde zorgverlener (verloskundige of gynaecoloog) opgevolgd om de continuïteit van de zorg te garanderen, tenzij de zwangerschap bijzondere medische aandacht vereist;
- 2 Elk personeelslid dat aan u zorg verstrekt, stelt zichzelf voor;
- 3 Uw privacy wordt tijdens het volledige moederschapstraject beschermd en gerespecteerd;
- 4 De zorg die aan u en aan uw baby wordt verstrekt, wordt met u besproken, zodat u uw toestemming kunt geven;
- 5 De dialoog wordt in alle situaties bevorderd;
- 6 Het aantal personen die tijdens de arbeid en bevalling en post partum tussenbeide komen, wordt tot een strikt minimum beperkt. Doordat we echter een opleidingsziekenhuis zijn, zijn we de verbintenis aangaan om toekomstige gezondheidswerkers op te leiden, en hebben we een educatieve roeping, wat betekent dat deze toekomstige professionals tijdens uw zorg aanwezig kunnen zijn. Ook zij verbinden zich ertoe om dit handvest na te leven;
- 7 We bieden u de mogelijkheid om u tijdens de volledige duur van uw verblijf in het ziekenhuis (verloskamer en kraamafdeling) door personen van uw keuze te laten vergezellen. U kunt zich in de verloskamer door twee personen laten vergezellen, waarbij de tweede persoon een gezondheidswerker kan zijn (verloskundige, kinesist, enz.);
- 8 We creëren een sfeer die het comfort en welzijn tijdens de arbeid bevordert;



- 9 We streven ernaar dat de bevalling, indien er geen pathologieën zijn, zo veel mogelijk fysiologisch verloopt, en invasieve procedures (kunstmatig breken van de vliezen, oxytocine-infuus, vaginaal onderzoek, enz.) worden beperkt;
- 10 We laten u vrij bewegen en kiezen in welke houding u wenst te bevallen, terwijl wij over uw baby en uw veiligheid waken;
- 11 Er wordt niet systematisch een episiotomie uitgevoerd;
- 12 U beslist in de mate van het mogelijke over de manier waarop u met de arbeid wil omgaan: ruggenprik, alternatieve methodes (bad, MEOPA, zang, ...);
- 13 De rust van mama/baby krijgt voorrang en het ritme van baby wordt zo veel mogelijk gevolgd;
- 14 In de mate van het mogelijke blijven mama en baby samen;
- 15 Voortdurend buidelen krijgt vanaf de geboorte de voorkeur.

## Wij vragen u om...

- 1 Mee te werken en deel te nemen aan onderzoek, behandeling en zorg;
- 2 Respect te hebben voor de intimiteit en het welzijn van de andere patiënten, voor het personeel en zijn werk, voor het gebruikte materiaal en onze lokalen, de werkingsregels van het ziekenhuis (afspraken, bezoeken, stilte, hygiëne, veiligheid, toegangsverbod, rookverbod);
- 3 Zich overal en altijd fatsoenlijk te gedragen en te kleden;
- 4 Zich vanaf het onthaal te kunnen identificeren voor uw eigen veiligheid en met het oog op een goede therapeutische relatie;
- 5 Om identificeerbaar te zijn, moet uw gezicht onbedekt zijn: het voorhoofd, de neus en de kin volledig onbedekt en, indien mogelijk, het haar en de oren onbedekt;
- 6 Uw persoonsgegevens nauwkeurig mee te delen: uw naam, voorna(a)m(en), adres en geboortedatum en uw lidmaatschap bij een ziekenfonds of verzekering;
- 7 Met strikte inachtneming van het medisch geheim, ons uw toestemming te geven voor het meedelen aan personeelsleden van het Iris-net van de persoonlijke gegevens die noodzakelijk zijn om een diagnose te kunnen stellen, u te behandelen en u te verzorgen.



# Mijn geboorteplan

Ik zal vergezeld worden door

*(persoon van mijn keuze)*

*(mogelijkheid om begeleid te worden door een geboorteprofessional)*

Ik weet het geslacht van mijn baby:  ja  nee

Ik volgde voorbereidende sessies over de geboorte:  ja  nee

Zo ja, welke:

## 1 Opname / Aankomst in de verloskamer

### Wat ik graag zou willen...

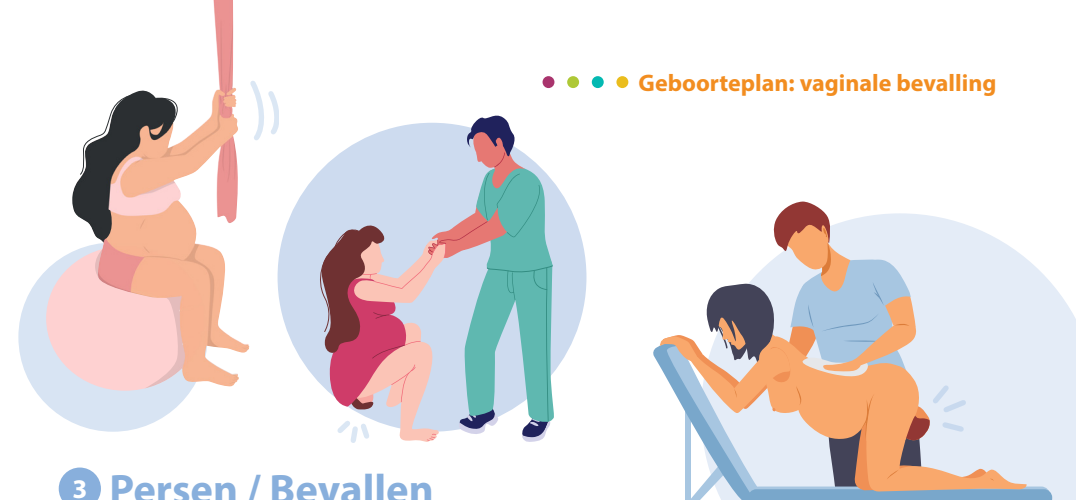
- Dat mijn ritme / mijn bubbel wordt gerespecteerd wanneer ik word aangesproken
- Dat, indien mogelijk, de co-ouder/begeleider wordt aangesproken, zodat ik in mijn bubbel kan blijven
- Met mijn voornaam/jij en jou aangesproken worden opdat ik mij, indien nodig, weer concentreer
- Mij mobiliseren zoals ik dat wil
- Zelf mijn positie bepalen als ik in de onthaalzone aan de monitor moet
- Zelf bepalen hoe ik in de onthaalzone met de pijn omga
- Dat alle medewerkers die voor mij zullen zorgen, mijn geboorteplan kennen
- Andere: .....



## 2 Arbeid

### Wat ik graag zou willen...

- Gebruikmaken van de verloskamer met bad, als deze beschikbaar is
- Mij vrij kunnen bewegen
- De lichten kunnen dimmen
- Naar muziek/geluiden van mijn keuze luisteren
- Kleding van mijn keuze dragen
- Mijn positie kiezen en deze veranderen telkens als ik dat wil
- Als ik geen anesthesie heb, tijdens de volledige duur van de arbeid eten en drinken wat ik nodig heb
- Intermitterende monitoring als de medische situatie dit toelaat
- Het geluid van de monitoring zo veel mogelijk dempen of zelfs uitzetten (kloppen van het babyhart)
- De monitoring zo veel mogelijk horen (kloppen van het babyhart)
- De co-ouder/begeleider altijd bij mij hebben
- De arbeid zo veel mogelijk als koppel en zelfstandig beheren
- Dat de vliezen alleen gebroken worden als dat absoluut noodzakelijk is
- Andere: .....



### 3 Persen / Bevallen

#### Ik wil graag het volgende...

- Wachten op de persdrang (als de medische situatie dit toelaat)
- Persen zoals ik het aanvoel (als de medische situatie dit toelaat)
- Tijdens het persen aanwijzingen ontvangen
- Zelf mijn positie kiezen
- Via een spiegel de geboorte van de baby volgen
- Een warm kompres op mijn perineum om de pijn te verlichten
- Zelf mijn baby bij de geboorte begeleiden
- Bij voorkeur rust en ontspanning om mijn baby te verwelkomen
- Andere: .....

### 4 Verlossing

#### Wat ik graag zou willen...

- Mijn placenta zien
- Dat er zo weinig mogelijk aan de navelstreng wordt getrokken
- Andere: .....



#### Om me te helpen om met mijn weeën om te gaan, graag het volgende...

- Voorrang geven aan ademhaling/relaxatie
- Voorrang geven aan het gebruik van de ballon
- Voorrang geven aan het gebruik van het bad
- Voorrang geven aan het gebruik van MEOPA (pijnstillend en angstremmend gas)
- Voorrang geven aan de rol van de co-ouder/begeleider
- Mij de kans geven om dat wat ik in de voorbereidende sessies heb geleerd, in de praktijk om te zetten
- Gebruikmaken van de warmwaterkruik
- Ruggenprik:  Ja  Nee  Ik weet het niet

Als ik **NEE** heb geantwoord of **Ik weet het nog niet** en ik vraag toch een ruggenprik:

- Mij een ruggenprik geven als ik erom vraag en de omstandigheden daarvoor goed zijn (bv. arbeid aan de gang, anesthesist beschikbaar, enz.)
- Mij eerst aan mijn geboorteplan herinneren en mij helpen om vol te houden
- Voorrang geven aan een afgesloten katheter om vrijer te kunnen bewegen
- Andere: .....





## 5 Rol van de co-ouder /begeleider

### Ik wil graag dat...

- De uitleg in zijn aanwezigheid wordt gegeven
- Hij tijdens de arbeid en bevalling voldoende ruimte krijgt (massage, geruststellen, enz.)
- Hij de baby opvangt als die uit mijn lichaam komt
- Hij de navelstreng doorknipt
- Hij met de baby buidelt
- Hij mee de eerste zorg verstrekt
- Andere: .....

## 6 Als het plan verandert...

### Wat ik graag zou willen...

- Geïnformeerd worden over en/of een beschrijving krijgen van alle interventies, zodat ik ze begrijp en er mijn toestemming voor kan geven
- Dat, als ik niet in staat ben om de informatie te ontvangen, de co-ouder/begeleider op de hoogte wordt gebracht en wordt geïnformeerd over alle interventies die uitgevoerd worden
- Dat zo snel mogelijk aan mij wordt uitgelegd wat er gebeurd is als ik op het ogenblik van de interventie niet in staat was om de informatie te ontvangen
- Dat de co-ouder/begeleider zo veel mogelijk bij mij blijft
- Dat de co-ouder zo lang mogelijk bij de baby mag blijven als die van mij wordt gescheiden
- Dat ik zo snel mogelijk tot bij de baby word gebracht als die van mij gescheiden is
- Dat het pediatrisch team me zo snel mogelijk nieuws over mijn baby komt geven
- Andere: .....



## 7 Onmiddellijk na de bevalling

### Wat ik graag zou willen...

- Zoveel mogelijk rust en privacy, zodat ik mijn baby kan leren kennen
- Dat de navelstreng pas wordt doorgeknipt als die gestopt is met kloppen
- Onmiddellijk na de geboorte twee uur lang met de baby buidelen
- Dat niet-dringende zorg wordt uitgesteld om de band tussen ouder en baby te bevorderen
- Dat de monitoralarmen op het minimum worden gezet, zodat ze de eerste momenten met mijn baby niet verstoren
- Andere: .....

## 8 Babyverzorging

### Wat ik graag zou willen...

- Dat de vitamine K via een eenmalige intramusculaire injectie in de verloskamer aan mijn baby wordt toegediend
- Dat de vitamine K in verschillende keren oraal aan mijn baby wordt toegediend, in de verloskamer, in de kraamafdeling en dan thuis
- De zorg zoveel mogelijk op mij nemen, zodat ik er deel kan van uitmaken
- Dat de co-ouder/begeleider samen met de verloskundige de eerste zorg verstrekt
- Andere: .....





## 9 Mijn baby voeden

### Wat ik graag zou willen...

- Aan de verloskundige uitleggen welk type voeding ik voor mijn baby heb gekozen (moedermelk of flesvoeding) en hulp krijgen bij:
  - Eerste aanleg en hongersignalen van baby herkennen
  - Welkomstvoeding als ik dat wens ook al heb ik voor flesvoeding gekozen
  - De eerste fles als ik voor flesvoeding heb gekozen
- Bezoek van een borstvoedingsconsulent tijdens mijn verblijf in de kraamafdeling, als ik moeite heb met de borstvoeding
- Zonder indicatie geen melkpreparaten gebruiken
- Andere: .....



## 10 Verblijf in de kraamafdeling

### Wat ik graag zou willen...

- Zoveel mogelijk buidelen, door mij of de co-ouder/begeleider
- Het eerste badje zo lang mogelijk uitstellen om energieverlies voor de baby tegen te gaan
- Dat mijn baby altijd in mijn aanwezigheid of in aanwezigheid van de co-ouder/begeleider en bij voorkeur in mijn kamer wordt verzorgd
- Dat bloedafnames in de mate van het mogelijke worden uitgevoerd in een omgeving die de pijn verzacht (aan de borst, ingebakerd, toediening van glucose, in de arm, ...)
- Zo weinig mogelijk mensen in mijn kamer zodat mijn baby en ik kunnen rusten (mogelijkheid om een bordje aan de deur te hangen)
- Andere: .....



## 11 Terug naar huis

### Wat ik graag zou willen...

- Zo snel mogelijk na de bevalling naar huis gaan
  - Dat mijn opvolging thuis door de kraamafdeling wordt georganiseerd
  - Dat de verloskundige die ik heb gekozen, mijn thuiszorg uitvoert:
- Naam:  Tel.:
- Dat de pediatrische opvolging van mijn baby (noodzakelijk wanneer ik vroegtijdig naar huis ga) door de kraamafdeling wordt georganiseerd
  - Dat de pediatrische zorg voor mijn baby wordt verleend door de kinderarts van mijn keuze:
- Dr.  Tel.:
- Mijn tijd zo organiseren dat ik zo veel mogelijk kan rusten en het ritme van mijn baby zo veel mogelijk in acht kan nemen


# Je zwangerschapskoffer




We geven waar mogelijk de voorkeur aan **een kort kraamverblijf**. Met een kort verblijf in kraamkliniek (KIK) bedoelen we een verblijf van 48 uur voor een normale vaginale bevalling.

We moedigen **huid-op-huidcontact** in de verloskamer aan, evenals tijdens de verplaatsing tussen de verloskamer en de kraamafdeling. Het is dan ook **niet nodig om kleding voor je baby** vlak na de geboorte mee te nemen.

## Advies

 Pak je koffer rond **36 weken** in om klaar te zijn voor de grote dag

 Zorg ervoor dat je je ten min. **15 dagen van tevoren** hebt ingeschreven (Route 205, Poort P)

We bieden een **kraampakket** aan voor betaalbare prijs, verkrijgbaar bij de kraamafdeling, inclusief:

- 1 45 luiers (Libero)
- 2 25 hygiënestrips
- 3 5 wegwerpslips
- 4 1 doos zoogcompressen

We bieden ook het volgende aan:

- Tepelcrème
- Pijnstillers
- IJzertabletten
- Vitamine D voor baby's
- Een thermometer

## 1 Administratieve documenten

- Identiteitskaart
- Dekkingsdocument (requisitorium voor bevalling, medische kaart enz.)
- Verzekeringsdocument (assurcard, DKV, AXA, Ethias, AG enz.) - OCMW
- Zwangerschapsboekje / Eigen opvolgingsdocumenten
- Bedrag van de borg indien nog niet betaald (bij voorkeur per creditcard)
- Geboorteplan
- Wat wisselgeld voor de drank-/snackautomaten

## 2 Een zakje voor in de verloskamer

### Voor mama:

- Comfortabele kleding
- Een badjas + een paar slippers/sloffes om snel aan te trekken na een douche en/of om rond te lopen
- Tussendoortjes: droge koekjes, gedroogd fruit voor extra energie, energiedrankjes (type Aquarius, ...), zuigsnoepjes, ...
- Ontspanning: muziek, warmwaterkruid, nachtlampje, waternevel, massageolie, ...

### Voor de begeleider:

- Comfortabele kleding
- Een sweater/fleece
- Comfortabele schoenen of sloffen
- Drinkjes, koekjes en fruit omdat de arbeid lang kan duren

### Voor baby:

- Een comfortabele deken (aangepast aan het seizoen)
- Een muts

## 3 Een koffer voor het verblijf in de kraamkliniek

### Voor mama:

- 2 comfortabele en praktische pyjama's/kleding voor borstvoeding
- 2 voedingsbh's
- Sloffen
- Badjas / vest
- Kleding voor buiten
- Badhanddoek
- Toiletpullen: shampoo, zeep, crème
- Borstvoedingskussen
- Nachtlampje
- Kleding voor buiten

### Voor baby:

- 2 pyjama's maat 50/56
- 3 rompertjes maat 50/56
- 2 mutsjes
- 2 paar sokjes
- Een badcape
- Verzorgingsproducten: zeep, kam/borstel, zalf, wasbare wattenschijfjes/compressen
- 1 grote tetradoek om te bakeren
- Kleding voor buiten + jasje/pakje afhankelijk van het weer
- Draagzak, draagdoek



# Checklist voor het vierde trimester

Het vierde trimester van de zwangerschap beslaat de periode tussen de geboorte van baby tot de twaalfde levensweek. Dit is een **periode van overgang**, aanpassing en vooral herstel en daar komen wat veranderingen bij kijken. Om u te helpen om u zo goed mogelijk voor te bereiden, geven we u hierna een niet-uitputtende lijst van **dingen waaraan u moet denken**.

## Met wie kan ik contact opnemen als...

### *Ik twijfels/moeite heb met de borstvoeding:*

Verloskundige:

Borstvoedingsconsulent:

Andere:

### *Ik of mijn baby fysieke problemen hebben:*

Verloskundige:

Gynaecoloog:

Kraamafdeling:

Huisarts:

Kinderarts:

Kind en Gezin:

Hulpdiensten:

Andere:

### *Ik psychische problemen heb (om niets beginnen huilen, intens verdriet, enz.) kan ik contact opnemen met:*

Psycholoog:

Verloskundige / gynaecoloog:

Centrum voor geestelijke gezondheidszorg:

Huisarts:

Kind en Gezin:

Hulpdiensten:

Andere:



### **Wat ik graag zou willen...**

- Dat mijn opvolging thuis door de kraamafdeling wordt georganiseerd
- Een voorraad gerechten in de diepvriezer hebben om ons leven na de geboorte gemakkelijker te kunnen organiseren
- Voorrang geven aan mijn fysieke en mentale welzijn en dat van mijn baby, door mezelf voldoende rust te gunnen: slechts één opdracht/medisch onderzoek per dag plannen
- Nagaan welke mensen in onze omgeving mij kunnen helpen, en hulp vragen als ik voel dat ik die nodig heb
- Zolang mogelijk met mijn baby blijven buidelen
- Als ik pas weer thuis ben, de verloskundige één keer per dag ontvangen; daarna zoals het mij uitkomt, zodat zij mij kan bijstaan bij de borstvoeding en in de gaten kan houden of mijn baby en ik het goed stellen
- De administratieve stappen ondernemen (max. 1 per dag) en niet twijfelen om te delegeren:
  - De geboorte binnen de 15 dagen aangeven in de gemeente waar mijn baby geboren is
  - Mijn kind bij het ziekenfonds inschrijven
  - Mijn werkgever op de hoogte brengen
  - De toekomstige opvangfaciliteit op de hoogte brengen van de geboorte van mijn kind
  - Het kinderbijslagfonds op de hoogte brengen van de geboorte
  - Mijn verzekering op de hoogte brengen
  - Voor de tweede ouder geboorte-/vaderschapsverlof aanvragen
- Anticonceptie bespreken:
  - Tijdens de consultatie 6 weken post partum de anticonceptie nogmaals bespreken
  - Ik wil geen anticonceptie
- Een afspraak maken voor perineale revalidatie, zodat ik daar 6 weken na de bevalling mee kan beginnen
- Indien nodig opvang voorzien voor de oudere kinderen

# Nota's

Two columns of horizontal dotted lines for writing notes.



**Campus Hallepoort**

Hoogstraat 322, 1000 Brussel

+32 (0)2 535 31 11

[www.stpierre-bru.be](http://www.stpierre-bru.be)