

Geboortewensen

Van:

Waar wil je graag bevallen?

Wie wil je er graag bij hebben?

Je partner, een familielid of vriend(in), wel of geen student verloskunde?

Houdingen

Welke houding lijkt je fijn om de weeën op te vangen?*

Bijvoorbeeld op in bad, staand, of op je zij in bed.

Welke houding lijkt je fijn om te persen?*

Bijvoorbeeld op de baarkruk, in bad of op all-fours.

*Het is niet erg als je hier geen antwoord hebt. Tijdens de bevalling kunnen we samen kijken welke houding het fijnst is voor je.



Scan voor inspiratie!

Dit heb ik nodig om te kunnen ontspannen

Dit heb ik nodig van mijn zorgverleners

Wie maakt er keuzes voor jou en je kindje wanneer jij dit niet zelf kan?

Hoe denk je om te gaan met pijn tijdens de bevalling?



Scan voor
meer info
over de
bevalling

Tip!

Maak ook een kraamplan waarin je aangeeft wat je tijdens je kraamweek fijn vindt. Denk bijvoorbeeld aan bezoek, rust en controles.



Kéita

Ik zie op tegen / ik maak me zorgen om:

Als dingen onverwacht anders lopen helpt mij het volgende:

Voor mijn partner is het belangrijk:

Heb je nog andere wensen of opmerkingen?

Wat vind je belangrijk ná de bevalling?