

Geboortepan (ideeën en aantekeningen)

Hier staat een aantal zaken die je in je geboortepan kunt opnemen. Natuurlijk kun je je geboortepan zo uitgebreid maken als je wilt.

Begeleiding

Wie wil je graag bij je hebben tijdens je bevalling?

Wanneer wil je dat zij er zijn?

Waar wil je bevallen?

Op welke plek wil je het liefst bevallen? (thuis, ziekenhuis, geboortecentrum)

Heb je wensen over de ruimte of de sfeer?

Weeën en persen

Welke houdingen wil je gebruiken bij het oprvangen van de weeën en tijdens het persen? (bijvoorbeeld lopen, op de barkruk, onder de douche, in bad)

Hoe wil je omgaan met de pijn van de weeën?

(ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, medicijnen)

Ziekenhuis

Heb je wensen voor het geval dat een keizersnede nodig is? (bijvoorbeeld partner aanwezig, kennismaken met je kindje)

Heb je wensen over het verblijf in het ziekenhuis?

Heb je wensen voor het geval dat je baby om gezondheidsredenen niet bij je in de buurt kan zijn?

Voeding

Welke voeding wil je je kindje geven?

Heeft je kindje een verhoogde kans op allergie?

Doe de test op www.welksoortflesvoeding.nl.

Overige wensen

Heb je verder nog wensen of opmerkingen die hierboven niet genoemd zijn?

