



# WELKOMSGESCHENK



## Hoe zouden jullie je kindje welkom willen heten in deze wereld?

### Rust uit

Gebruik de laatste weken om tot rust te komen en te ontspannen. Bevallen is topsport! Geldt ook voor vaders!

### Lekker eten

Als je straks bent bevallen, hebben jullie je handen vol aan je kindje. Goede voeding is, zeker als je borstvoeding geeft, erg belangrijk. Als je een vriezer hebt: stouw hem vol zodat je straks makkelijk en met weinig moeite een goede maaltijd in huis hebt. Of vraag aan familie of vrienden of ze een gezonde maaltijd mee willen nemen als ze op kraamvisite komen.

### Consultatiebureau

Na het aangeven van je kindje wordt er automatisch contact met je opgenomen door het reguliere consultatiebureau bij jou in de buurt. Er zijn ook alternatieven. Kijk hiervoor op: [kinderspreekuur.nl](http://kinderspreekuur.nl).

### Vaccinatie: wel/ niet?

Vaccineren is in Nederland niet verplicht. Jullie hebben een keuze. Het RIVM heeft op haar website een overzicht staan van alle vaccinaties met informatie en de bijsluiters: [rivm.nl](http://rivm.nl). De Vereniging Kritisch Prikken ([nvkp.nl](http://nvkp.nl)) is er voor alle ouders met vragen over vaccinaties.

### Geboortefotografie

Een geboorte is een bijzonder moment, dit kun je vast laten leggen door een geboortefotograaf. Zie: [www.geboortefotografen.com](http://www.geboortefotografen.com)

*Dit is de kernvraag die jullie jezelf steeds mogen stellen. Want dit kunnen jullie samen kiezen. Denk ook na over wat jullie willen als het anders loopt. Bijvoorbeeld een keizersnede i.p.v. een natuurlijke bevalling. Bespreek dit met jullie verloskundige en/of gynaecoloog. Laat weten wat voor jou en je partner het mooiste welkom is voor jullie kind en bespreek of dit mogelijk is. En vraag je partner en verloskundige deze wensen te bewaken.*

*Kortom: droom hierover, praat erover, brainstorm, vraag andere ouders naar hun ervaringen, bespreek het met elkaar en schrijf al jullie wensen op papier. Maar hou het wel kort, kernachtig (maximaal twee a4tjes) zodat hulpverleners snel duidelijk is wat jullie wensen zijn.*

*Veel plezier met deze voorbereiding!*

### Voor de geboorte

Als jullie kind er straks is, worden jullie geleefd. Er komt zoveel op je af en de nachten zullen in het begin zo kort zijn dat je niet echt de kans en de energie hebt om over bepaalde dingen goed na te denken of te doen. Doe dat dus bij voorkeur voor de geboorte al.

Een aantal suggesties vind je hier links.



## Plek

Ga bij de keuze van de plek na waar je zelf het meest ontspannen bent. Is dat thuis, in een omgeving dichtbij het ziekenhuis of in het ziekenhuis? Alleen of met mensen om je heen? Dit geldt ook voor je partner! Als thuis voor jou de fijnste plek is maar je partner schiet hiervan volledig in de stress dan kun je je afvragen of dit geschikt is.

## Ziekenhuis

Als jullie kiezen voor het ziekenhuis dan mag je vaak pas komen als je 6 cm ontsluiting hebt. Een groot deel van je bevalling ben je dus thuis. Zorg dan ook thuis voor een fijne plek. Warme kruiken, een skippybal of een krukje voor onder de douche bijvoorbeeld.

Je kunt spulletjes meenemen van thuis als je dat fijn vind. Denk aan een deken, muziek, foto's etc.

## Mensen

Zorg dat je alleen de mensen om je heen hebt die jullie rust geven. Wees niet beleefd. Het is jullie bevalling. Denk ook na of je eventueel stagiaires/ co-assistenten erbij wilt. En eventuele broertjes of zusjes.

## Pijnmedicatie

Ook als je niet van plan bent om gebruik te maken van pijnbehandeling met medicijnen, raad ik je aan om je hier goed over te laten informeren en een keuze te maken voor het-geval-dat.. Mocht het toch anders lopen dan ben je op dat moment niet goed in staat om te kiezen. Zie voor meer informatie: [deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl)

## Baringshoudingen

Er zijn verschillende houdingen mogelijk. Op zwangerschapsgym en yoga worden deze uitgelegd maar je kunt het natuurlijk ook aan je verloskundige vragen. Overleg dit zeker als je in het ziekenhuis bevalt. Het is niet altijd nodig om voortdurend aan de bewaking te liggen. Er zijn ook ziekenhuizen met draadloze CTG apparatuur waardoor je meer bewegingsvrijheid hebt.

## Rondom geboorte

*Indien ik niet in staat ben een beslissing te maken, dan neemt .....deze voor mij.*

*Op welke plek kun je het beste ontspannen en wil je het liefste bevallen?*

*Welke mensen willen jullie om je heen om echt jezelf te kunnen zijn?*

*Wat heb jij als vrouw nodig om te kunnen ontspannen?*

*Welke baringshoudingen wil je gebruiken bij het opvangen van de weeën en tijdens het baren?*

*Wat zijn de wensen van je partner?*

*Wat als het anders loopt?*

*Wat jullie verder nog kwijt willen.....*



## Gouden uur

Het eerste uur na je bevalling wordt ook wel het Gouden Uur genoemd. Jullie baby is actief bezig met kennismaken. Normaal ligt het kindje 10 minuten bloot op moeders borst. Jullie mogen meer tijd opeisen. Zolang het medisch kan uiteraard. Veel onderzoeken kunnen ook terwijl het kindje bij je ligt. Uitgebreid onderzoek en wegen kan ook na een uur.

## Kraamhulp

In de meeste gevallen krijgen jullie de eerste week na de geboorte hulp van een kraamverzorgende. Ze zal aantal controles gaan doen en je krijgt heel veel informatie. Hou hier rekening mee met het plannen van het kraambezoek.

## Herstel

De eerste week kun je nog bloed en bloedproppen verliezen. WC papier kun je de eerste dagen nog niet gebruiken. Om het goed schoon te houden word aangeraden te spoelen met water. Je kunt dit ook met afgekoelde kamillethee doen. Dit verzacht en het geneest sneller.

## Kraamvisite

Willen jullie wel of geen visite de eerste dagen? Wie willen jullie na de bevalling zien? Wie liever niet? Spreek met je kraamverzorgster en partner af dat zij mensen wegsturen als jij geen visite wilt.

## Geboortekaartjes

Als jullie de eerste periode de tijd wil nemen om te wennen en nog niet teveel bezoek wil: stuur de geboortekaartjes gewoon wat later.

## Wassen

Pasgeboren babytjes hebben een heerlijke geur. Het is ook niet nodig ze meteen te wassen. Ik vond het zelf zo lekker dat ik het eerste bad zo lang mogelijk uitstelde. Vaak op dag 5 of 6 pas. En dan in schoon water zodat het geurtje nog wat langer bleef hangen :)

## Na de bevalling

*Als ons kind geboren is, willen we graag....*

*Willen jullie de placenta zien en/of bewaren?*

*Wie knipt de navelstreng door?*

*Wil je borstvoeding of kunstvoeding geven?*

*Wanneer willen jullie eventuele broertjes of zusjes erbij?*

## Bijzonder situaties:

Als ik zelf om gezondheidsredenen niet in staat ben mijn kind vast te houden vlak na de geboorte, wil ik graag dat hij/zij huid-op-huid contact heeft met: .....

Als mijn kind niet in mijn nabijheid kan zijn wegens medisch onderzoek of behandeling, dan wil ik dat mijn kind in alle gevallen wordt begeleidt door: .....

## De Kraamtijd

*Welke mensen willen jullie de eerste periode om je heen?*

*Wanneer en wie mag het kindje wassen?*