

**Sfeer**

• Thuis

• Bad geboorte

• Gedimd licht en geluid

**Geboorteplan**

**HypnoBirthing** • een rustige, ontspannen en natuurlijke geboorte d.m.v. speciale ademhalingstechnieken en ontspanning (zelfhypnose)



**Vader** • ondersteuning, beslissingen

**Peuter** • welkom bij geboorteproces

**Oma** • zorg peuter, ondersteuning, foto’s

*Er is ook een hond in huis*

**Verloskundige, hulpverleners, medici**

• Geen actieve begeleiding

• Duidelijke communicatie indien interventies

• Positieve woorden/ niet over pijn (bestrijding)



• Wat is er aan de hand?

• Waarom is de interventie nodig?

• Hoelang is er om een beslissing te maken?

• Wat gebeurt er als we wachten?

• Wat zijn de andere opties?

**Is er een medische**

**noodzaak?**

**Geboorte proces**

**Kind aanpakken** • vader/moeder zelf het kind aanpakken.

**Placenta** • gun de placenta de tijd, geen oxytocine injectie.

**Navelstreng** • laten uitkloppen en doorknippen door vader.

**Huid-op-huid** • direct bij moeder en anders bij vader op de borst.

**Borstvoeding** • uitsluitend borstvoeding, adviezen welkom

**Geen injecties** • geen injecties bij moeder en baby (zoals vitamine K)

**Onderzoekjes** • na gouden uur (hechting gezin), op mama’s borst.

 **Natuurlijk beloop** • geen inleiding, vliezen breken en medicatie.

**Toucheren** • indien nodig of op verzoek, geen aantal cm vermelden.

**Bewegingsvrijheid** • eigen houding uitkiezen.

**Begeleiding** • geen actieve begeleiding, ik volg mijn lichaam.

**Geduld** • en begrip als het proces wat langzamer gaat of zelfs even rust.

**Niet doen** • continue hartmetingen, uitzuigen, inknippen, buik duwen, pijnbestrijding, keizersnede.