

GEBORTEZORGPLAN VOOR AANSTAANDE MOEDERS

Het geboortezorgplan is een hulpmiddel om de moeder voor te bereiden op de geboorte van haar baby. Het proces om het zorgplan vorm te geven, vergroot haar vertrouwen en versterkt haar relaties en draagt bij aan de gezondheid en het natuurlijke gedrag van de moeder.

1. Maak een samenvatting van de gegevens uit het leven van de moeder over haar gezondheid ten aanzien van haar

- Reproductieve gedrag: infecties, miskramen, abortussen, geboortes
- Functionele gezondheidspatronen: conditie, welbevinden, ervaren stress, sociale steun, leefstijl, gewoontes, krachtbronnen en belemmerende omstandigheden
- Fysiologisch en pathologisch moederlijk gedrag

Fysiologisch moederlijk gedrag	Pathologisch moederlijk gedrag
Gezonde, fitte moeder met een sociaal netwerk in een veilige leefomgeving die zelf (op intuïtie) beslissingen kan nemen	Als gevolg van ongezonde leefstijl, weinig sociale steun, complexe zorg(relaties) en vele keuzes tijdens zwangerschap en baring
Betrokken en nieuwsgierig	Onwetend en/of nonchalant
Juiste keuzes o.i.v. hormonen en steun vanuit <ul style="list-style-type: none"> • Body of knowledge • Intuïtie • Ervaring en bewustwording • Externe kennis benutten • Investeren in relatie(s) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spanningen rondom keuzes en in relaties • Minder zelfvertrouwen, niet belang inzien van inspraak, niet luisteren naar intuïtie • Externe kennis is waarheid en enige optie
Krachtige sociale relaties	Gemis aan hulp en steun
Controle over de baring Onafscheidelijk van de baby Borst voedende moeder Zorg aanwezig voor moederlijk zorggedrag Start van neurocognitieve netwerk	Meer kans op verstoringen bij moeder: hormoonspiegels, onnatuurlijke baring, scheiding van moeder&kind, beperkt neurocognitief netwerk Meer kans op verstoringen bij de baby: opstarten van het immuunsysteem en veilige hechting
Optimale start leidt tot ontwikkeling van moeders neurocognitieve netwerk	Problemen in functioneren t.a.v. gezondheid en moederlijk gedrag (2.)
Moeder: adequate reacties op de behoeften van haar baby en vlot herstel Baby: optimale start van immuniteit en veiligheid en het geven van signalen (eerste gedragssystemen)	Moeder: geïsoleerd, beperkte betrokkenheid en minder zorggedrag, niet weten wat te doen, is angstig of laat beangstigend gedrag zien Baby: problemen met geestelijke ontwikkeling en gezondheid op lange termijn

2. Bepaal de (risico's op) problemen van de moeder en breng haar wensen in beeld. Bepaal samen de interventies (Carpenito, 2015).

<p>Verschijnselen en risicofactoren</p> <p>Onzekerheid, twijfel, uitstel en ongewenste gevolgen van de keuzes</p> <p>Bezorgdheid, angst, spanning, twijfel aan eigen waarden, gebrek aan relevante informatie en sociale steun</p>	<p>(Risico op) problemen</p> <p>Beslisconflict Onzekerheid over de te kiezen handelwijze</p>
<p>Zorgresultaat en wensen</p> <p>Brengt zorgen en gevoelens onder woorden Bepaalt wat helpt bij de besluitvorming Informatieverwerking Gevoel van betrokkenheid in besluit Maakt een weloverwogen keuze</p>	<p>Zorginterventies en acties</p> <p>Vertrouwen, begrip en betrokkenheid Voorlichting geven over verschillende vormen van zorg Beschermen van rechten Angstreductie Gezamenlijk doelen stellen</p>

<p>Verschijnselen en risicofactoren</p> <p>Fysiologisch: hoge hartactie, vermoeid, minder slaap / uitgerust Emotioneel: spanning, woede, isolatie Cognitief: alert, afwezig, verward</p> <p>Veranderingen, verlies, relatieproblemen, zwangerschap</p>	<p>(Risico op) problemen</p> <p>Angst Komt voort uit de beleving: waardesysteem of veiligheid wordt bedreigd</p>
<p>Zorgresultaat en wensen</p> <p>Om kunnen gaan met angst Zelfbeheersing van angst, controle Minder ervaren angst, vermoeidheid Toegenomen welbevinden Beschrijft angst en wijze van coping Gaaf effectief om met angstgevoel Angstreductie: herkennen en bespreken van angst Het oplossen van angst op gang brengen (ontspanningsoefeningen)</p>	<p>Zorginterventies en acties</p> <p>Bepaal mate van angst: licht, matig, ernstig, panisch Inventariseer de angsten en zorgen: ambivalentie, succes als nieuwe moeder, verwachtingen, omstandigheden Blijf bij de moeder, stel geen eisen en vraag niet beslissingen te nemen, toon medeleven en zorg voor een rustige omgeving</p>

<p>Verschijselen en risicofactoren</p> <p>Onvrede uiten over controle op situaties die vooruitzichten negatief beïnvloeden: apathie, gelatenheid, afhankelijkheid, trauma, woede, gewelddadig gedrag, afreageren, angst, depressiviteit, passiviteit, pijn</p> <p>Beperkingen door anderen opgelegd, consequent negatieve reacties van anderen, problemen met (op)voeden, pijn, trauma, rouw en verlies</p>	<p>(Risiko op) problemen</p> <p>Machteloosheid Geen of onvoldoende controle over gebeurtenissen en omstandigheden en aantasting van menselijke waardigheid</p>
<p>Zorgresultaat en wensen</p> <p>Eigen invloed op gezondheidsresultaat Besluitvorming over de zorg Benoemt vermogens om de situatie onder controle te hebben en te beïnvloeden Stelt factoren vast en neemt beslissingen</p> <p>Bescherming tegen mishandeling Geven van comfort en informatie Spiritueel welbevinden</p>	<p>Zorginterventies en acties</p> <p>Voorlichting geven over mogelijkheden en ondersteuning bij besluitvorming Bevorderen van eigen kracht, kwaliteiten en verantwoordelijkheid Geef moeder invloed op eigen omgeving en stel voorkeuren vast:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sociale steun - bewegingsvrijheid - weinig personeel en procedures - weinig geluid, licht, apparatuur <p>Inachtneming van privacy en voortdurend vragen om toestemming</p>

<p>Verschijselen en risicofactoren</p> <p>Verzwakt immuunsysteem Minder weefsel doorbloeding Wegvallen van normale reacties</p>	<p>(Risiko op) problemen</p> <p>Weefselletsel</p>
<p>Zorgresultaat en wensen</p> <p>Goede circulatie d.m.v. juiste houding Optimale hormonale en neurologische toestand</p>	<p>Zorginterventies en acties</p> <p>Bepaal bewegingsmogelijkheden Optimaliseer vrije beweging Monitor pijn, onrust, ongemak Voorkom uitputting en angst</p>

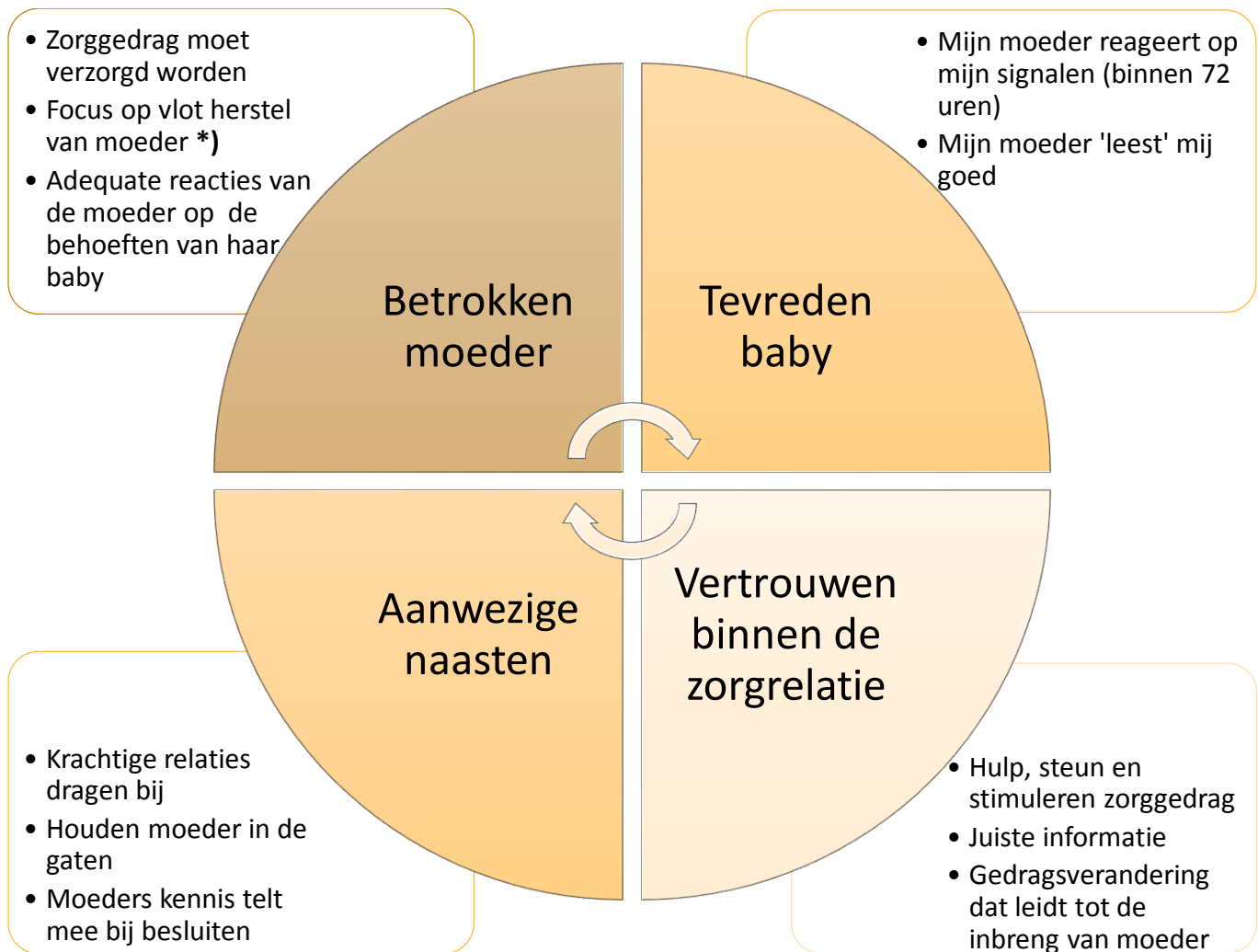
<p>Verschijnselen en risicofactoren</p> <p>Zegt of toont zich niet lekker te voelen Pijn, huilen, kreunen, onrust Toename bloeddruk, hartactie, transpiratie, ademhalingsfrequentie</p> <p>Zwangerschap, baring, weefselletsel en borstvoeding</p>	<p>(Risico op) problemen</p> <p>Ongemak en pijn Onaangename gewaarwording</p>
<p>Zorgresultaat en wensen</p> <p>Comfort en minder pijn Benoemt factoren die pijn beïnvloeden</p>	<p>Zorginterventies en acties</p> <p>Vrije bewegingsruimte Emotionele steun en informatie Massage, warmte en koude Zorg voor privacy, rust en continue hulp en steun Huid op huid contact (met de baby)</p>

<p>Verschijnselen en risicofactoren</p> <p>Zegt dat het niet lukt of vragen om hulp Destructief op zichzelf en op anderen gericht</p> <p>Voortdurende bezorgdheid, angst Verbale manipulatie Niet in basale behoeften kunnen voorzien Niet assertief kunnen reageren Verlies, scheiding, overbelasting Ontkenning, schuldgevoel, woede, wanhoop, huilen, somberheid, lamgeslagen zijn, wanen, fobieën, hallucinaties, concentratieproblemen, heftig verlangen/zoekgedrag</p>	<p>(Risico op) problemen</p> <p>Coping Innerlijke of omgevingsstress niet adequaat kunnen hanteren</p> <p>Rouw Natuurlijke menselijke reactie op feitelijk of vermeend verlies</p>
<p>Zorgresultaat en wensen</p> <p>Geeft uiting aan gevoelens Benoemt eigen krachtbronnen Aanvaardt hulp en steun: herstel Coping, zelfachting en sociale vaardigheden: bescherming</p>	<p>Zorginterventies en acties</p> <p>Betrokkenheid en actief luisteren Emotionele ondersteuning Counseling: probleemanalyse Bevorderen van coping en aanvaarding</p>

<p>Verschijnselen en risicofactoren</p> <p>Niet zorgzaam/hechtingsgedrag</p> <p>Scheiding van moeder en kind</p> <p>Aangesloten zijn op apparatuur</p> <p>Onvrede en teleurstelling over kind</p> <p>Gevoelens van frustratie (over rol)</p> <p>Verminderde/ongeschikte stimulering van de baby</p> <p>Aanwijzingen mishandeling of verwaarlozing</p> <p>Ontwikkeling- en of groeiachterstand van de baby</p> <p>Alleenstaand, tiener, verslaafd</p> <p>Ongewenste zwangerschap of geslacht of kenmerken</p>	<p>(Risico op) problemen</p> <p>Ouderrolconflict en verstoorde hechting</p> <p>Feitelijk of dreigend gebrek aan aandacht van ouders voor de (op)voeding en verzorging van hun kind(eren)</p>
<p>Zorgresultaat en wensen</p> <p>Gezinscoping</p> <p>Sociaal gezinsklimaat</p> <p>Ouder&kind hechting</p> <p>Ontwikkeling van het kind (gedragssystemen)</p>	<p>Zorginterventies en acties</p> <p>Ouderschapsbegeleiding: bevorderen van rol en zorggedrag</p> <p>Moeder en kind ongescheiden</p> <p>Starten en volhouden van borstvoeding</p> <p>Educatie vooraf aan geboorte</p> <p>Continue hulp en steun voor ouders</p>

<p>Verschijnselen en risicofactoren</p> <p>Stress van de moeder</p> <p>Vermoeidheid, pijn en angst</p> <p>Ambivalentie (scheiding, werk)</p> <p>Eerdere negatieve ervaringen</p> <p>Onvoldoende steun en kennis</p>	<p>(Risico op) problemen</p> <p>Ineffectieve borstvoeding</p> <p>Borstvoeding verloopt voor moeder / baby onbevredigend</p>
<p>Zorgresultaat en wensen</p> <p>Comfort</p> <p>Borstvoedingsgewenning</p> <p>Vertrouwen in effectieve voeding</p> <p>In stand houden van volledige borstvoeding</p>	<p>Zorginterventies en acties</p> <p>Rustige, ongestoorde omgeving</p> <p>Geef huid op huid contact</p> <p>Onderzoek belemmerende factoren en pathologische signalen</p> <p>Geef ontbrekende kennis</p> <p>Stimuleer optimale hormoonspiegels</p>

3. Pak bevorderende en belemmerende factoren van persoonlijke aard en uit de omgeving aan



*) Factoren die invloed hebben op het herstel van de moeder na de bevalling:

- Optimale bevalling: ongestoord, een kalme en bewuste moeder en onafscheidelijk van haar kind
- Kans op memen: de baby ervaart bij de geboorte en de eerste uren daarna **alleen** de moeder en/of haar partner/verwant
- Aard van de bevalling, plaats en het zorgsysteem (intimiteit, rust, verstaan van signalen van de moeder, (on)zekere zorgverleners)
- Kunnen vertrouwen op steun op korte en lange termijn
- Moeder&kind gezien en behandeld als eenheid
- Voorstelling van moeder over bevallen en (op)voeden (visualiseren)
- Complicaties, problemen in functioneren, coping omtrent letsel, pijn, angst en verlies

4. Ontwikkel een geboortezorgplan

Het geboortezorgplan is een aanleiding om in gesprek te komen over de bevalling en de (op)voeding, waarbij iedereen het beste wilt voor de baby. Een persoonlijk plan draagt bij aan veiligheid en tevredenheid tijdens de zwangerschap, bevalling, kraamtijd en positieve effecten op lange termijn.

Wat heeft de baby nodig? Een betrokken en fitte moeder!

Voorkomen van stress tijdens de bevalling	Vorm geven aan de zorgrelatie en de omgeving	Hoe goed gaat moeder met haar wereld om?
Wat heb je nodig om in rust te kunnen baren en kramen?	Wat moet de zorgverlener van je weten en wat kan ze voor je doen?	Wat kun jij doen om comfort te ervaren en wie helpen je daarbij?

<p>Wat helpt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een natuurlijke, ongestoorde bevalling, zodat ik kalm en bewust kan baren • Ik leer omgaan met pijn • Ik heb een gemakkelijke bevalling • Als het nodig is ontvang ik optimale, effectieve medische hulp • Mijn baby wordt niet onnodig pijn gedaan • Ik blijf ongescheiden van mijn kind • Ik neem tijd voor meen en ontspanning <p>Let op:</p> <p>Problemen uit het verleden kunnen boven komen.</p>	<p>Wat helpt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “We nemen je serieus” • Vaak contact vergroot vertrouwen • Eén zorgverlener die bij me blijft • Helpt mij bij moeilijke besluiten • Goede informatie leidt tot juiste beeldvorming en planning • Ik zoek contact met mijn ongeboren baby • Ik ervaar steun van zorgverleners • Ik beval in een comfortabele omgeving <p>Let op:</p> <p>Vroeg opstarten van de hechting kan moeilijk zijn wanneer ouders moeite hebben met het maken van contact.</p>	<p>Wat helpt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik heb controle over mijn situatie • Ik ben goed voorbereid • Ik bespreek mijn verwachtingen en angsten • Ik word aangemoedigd beslissingen te nemen om de geboorte te bespoedigen, de baby aan te pakken en bij me te houden • Ik ervaar steun van partner en naasten • Ik ervaar de geboorte als een stressvrije gebeurtenis <p>Let op:</p> <p>Zorg dragen voor sociale steun draagt bij aan het voorkomen van eenzaamheid en geïsoleerde positie van de moeder.</p>
--	---	---

Dischargeprogram:

- Bespreken van moederlijk zorggedrag en bepalen van functieproblemen (zie punt 1 en 2)
- Vragenlijst over tevredenheid invullen
- Screenen op ervaren angst
- Adviezen over (professionele) hulp en steun
- Instructies voor de eerste uren, dagen en weken
- Home follow-up plannen: contacten op lange termijn