

10 vragen die je écht aan je verloskundige moet stellen.

Een gratis voorbereidingsgids van 123geboorteplan

Lieve aanstaande mama,

Veel ouders ontdekken pas ná de bevalling dat ze niet wisten welke vragen ze aan hun verloskundige hadden kunnen stellen. Niet uit onwetendheid, maar omdat niemand het je vertelt.

Dit is jouw bevalling. Niet die van je verloskundige. Niet die van het ziekenhuis. Niet die van je moeder, je vriendin of je buurvrouw. Jij beslist hoe het verloopt — maar alleen als je weet wat er te kiezen valt.

De tien vragen hierna helpen je dat gat te dichten. Print ze, neem ze mee naar je volgende afspraak, en luister vooral naar HOE je verloskundige antwoordt. Een goede vroedvrouw vindt deze vragen niet vervelend — ze vindt ze normaal.

— Team 123geboorteplan

De vragen

01

Hoe lang ben je tijdens mijn bevalling aanwezig?

Sommige verloskundigen komen pas in de eindfase, anderen zijn er vanaf de actieve ontsluiting. Vraag concreet: vanaf hoeveel cm of welke contractie-intensiteit?

02

Wie neemt over als jij niet beschikbaar bent?

Je gaat een uniek moment delen — je wilt weten wie je collega is en hoe je met haar communiceert als jij elders bent. Kun je vóór week 36 met die collega kennismaken?

03

Wat is je standpunt over pijnstilling?

Belangrijk: niet of ze het regelt, maar HOE ze het bespreekt op het moment zelf. Wacht ze tot jij vraagt, of biedt ze het preventief aan? Beide hoort, maar je wil weten welke houding bij jou past.

04

Hoe vaak doe je inwendig onderzoek, en mag ik dat weigeren?

Veel ouders weten niet dat dit niet verplicht is. Een goede verloskundige antwoordt: "Zo weinig mogelijk, en altijd in overleg." Bij twijfel — vraag waarom dit specifieke moment.

05

Wat is je beleid bij overdracht naar het ziekenhuis?

Voor thuisbevallers: wanneer besluit je over te dragen? Wie regelt het vervoer? Ga je mee? Voor poliklinisch: wat verandert er als jij om medische redenen later moet aansluiten?

06

Hoe ga je om met afwijkingen van mijn geboortepan?

Op het moment zelf kun je iets anders willen dan op papier. Goede verloskundige: "Ik check met jou, ik vertel je wat ik zou doen, maar jij beslist." Niet: "Dat staat niet in je plan dus dat doen we niet."

07

Hoe sta je tegenover laat-doorpulseren en directe huid-op-huid?

De WHO adviseert minimaal 1-3 min wachten met afnavelen, tenzij medisch noodzakelijk. Vraag: hoe lang wacht je standaard? En wat doe je als de baby acuut zorg nodig heeft?

08

Wat doe je als de bevalling stagneert?

Vraag naar haar grens: na hoeveel uur zonder progressie spreekt zij van stagnatie? Welke stappen onderneemt ze (positie wisselen, breken vliezen, doorverwijzen)? Welke geeft ze altijd voorkeur?

09

Wat is je standpunt over knippen en hechten?

Vraag specifiek: in welke situaties knip je standaard, en in welke wacht je tot het scheurt? Hoe verdoof je voor het hechten, en hoe lang neem je daarvoor de tijd?

10

Hoe ben je bereikbaar in de laatste weken — ook 's nachts?

Concreet: hoe snel reageer je op een appje? Op welk nummer mag ik bellen om 3 uur 's nachts? En wanneer "moet" ik bellen? Een goede verloskundige geeft je duidelijke triage-criteria.

Eén ding nog.

Deze vragen helpen je begrijpen wie je verloskundige is. Maar ze dekken niet alles wat je zelf wilt op papier zetten — je voorkeuren voor pijnstilling, voor de eerste minuten na de geboorte, voor wie er bij mag zijn, voor wat er gebeurt als iets anders loopt dan gepland.

Daarvoor maakten we 123geboorteplan: een online tool die je in ongeveer 20 minuten een professioneel geboorteplan oplevert. Geen template invullen, maar échte vragen die jou helpen ontdekken wat jij wilt.

Wat je krijgt voor €49,95:

- Persoonlijk geboorteplan op één A4
- 12 affirmatiekaartjes met jouw woorden
- Persoonlijke inpaklijst voor het ziekenhuis
- Partner-spiekbrief (2 paginas)
- Gepersonaliseerde zwangerschapsgids (8 paginas)

Start je geboorteplan op 123geboorteplan.nl

