



begeleiding tijdens zwangerschap, bevalling en post partum

## Vragen bij informed consent & choice

# BRAINS

**B**

Benefits - Wat zijn de voordelen van deze procedure en/of interventie? Waarom wordt dit voorgesteld en wat is het doel?

**R**

Risks - Wat zijn de risico's of bijwerkingen van deze procedure en/of interventie? Welke andere interventies gaan hiermee samen? Hoe zal dit mijn wensen en voorkeuren beïnvloeden?

**A**

Alternatives - Welke alternatieven zijn er? (Zijn er andere opties pas BRAINS dan ook op deze opties toe.)

**I**

Intuition - Wat zegt mijn intuïtie me? Wat zegt mijn partners gevoel? Heb ik voldoende informatie? Heb ik meer informatie of een second opinion nodig?

**N**

Nothing - Wat als we niets doen? Wat als we een uur wachten voordat we beslissen?

**S**

Space - Kunnen we tijd en ruimte krijgen om dit alleen te bespreken en te beslissen?



begeleiding tijdens zwangerschap, bevalling en post partum

## Vragen bij interventies en procedures

# HEART

(Uit The Positive Birth Book door Milli Hill)

**H**

Hormones - Hoe kan ik de belangrijkste hormonale processen ondersteunen? Hoe kan ik angst & adrenaline verminderen en oxytocine verhogen?

**E**

Elements - Welke elementen van mijn wensen en voorkeuren kan ik behouden? Kan ik nog steeds ... [houding & beweging, muziek, huid-op-huid, etc.] hebben? En hoe?

**A**

Arms - Hoe blijft/komt de baby zo lang/snel mogelijk in mijn of mijn partners armen? Kunnen we beeldmateriaal krijgen als het niet mogelijk is de baby vast te houden?

**R**

Resilience - Hoe hervind ik mijn veerkracht? Wat heb ik nu nodig? Wie kan hieraan bijdragen? Hoe kan dit geregeld?

**T**

Time - Gun jezelf tijd. Gun je baby en/of je partner tijd. Tijd om de gebeurtenissen te verwerken en te herstellen. Jij bent belangrijk. Je baby is belangrijk.