



# Mein Geburtsplan

Name:

Errechneter Geburtstermin:

Ich werde begleitet von

- Partner/ Partnerin
- Freund/ Freundin
- Andere partnerschaftliche Begleitung
- Doula
- Ich habe keine Begleitung

Name Begleitperson:

## Vor der Geburt

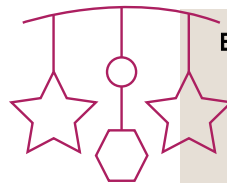


Meine Begleitung

- Soll während der gesamten Geburt bei mir bleiben
- Soll mich unterstützen
- Soll einfach nur dabei sein
- Soll bei kritischen Situationen bei mir bleiben
- Soll bei kritischen Situationen den Raum verlassen
- Soll bei vaginalen Untersuchungen den Raum verlassen
- Soll sich zur Geburt des Kindes an meinem Kopf aufhalten
- Soll aktiv bei der Geburt mit einbezogen werden

Während der Wehen möchte ich

- In der Badewanne entspannen
- Mich bewegen
- Im Geburtsbett liegen
- Einen Einlauf
- Ich möchte möglichst natürlich gebären. Bitte schlage mir keine Interventionen oder schulmedizinischen Schmerzmitteln vor, wenn keine akute Gefahr besteht
- Wenn ich Schmerzmittel wünsche melde ich mich selbstständig, bitte biete mir keine Schmerzmittel an
- Bitte lasst mir ausreichend Zeit und Ruhe. Es sollen zu jeder Zeit so wenig Personen wie möglich und so viele wie nötig anwesend sein.
- Ich habe keine genauen Vorstellungen von meiner Geburt und lasse alles auf mich zukommen. Ich bin allen Vorschlägen des medizinischen Personals gegenüber offen.
- Entspannungsmusik hören
- eine gemütliche Atmosphäre mit gedimmtem Licht und zugezogenen Vorhängen



Besondere Wünsche oder Hinweise:



## Während der Geburt

### Gegen die Schmerzen möchte ich

- PDA
- Alternative Methoden -CB
- Lachgas
- Massage
- Wärme oder Kälte
- Schmerzinfusion
- Entspannungswanne/Hydrotherapie

### Meine bevorzugte Gebärposition

- Seitlich liegend
- Sitzend
- Mit Gebärhocker
- Mit Pezziball
- Mit Seil
- Wassergeburt
- 4-Füßler
- Stehend

### Ich möchte

- Während der Geburt angeleitet werden
- Intuitiv eine andere Position einnehmen und selbstbestimmt pressen
- Auf meinen Körper hören und daher nicht zum Pressen oder Tönen angeleitet werden. Bitte macht das nur, wenn ich keinen effektiven Rhythmus finde
- Den Kopf meines Babys berühren, wenn er sichtbar wird
- Mein Baby mit der Hebamme aus meinem Schoß heben
- Akupunktur am Damm

### Falls ein Kaiserschnitt notwendig wird, möchte ich

- Dass meine Begleitung bei mir bleibt, falls möglich
- Mein Baby so schnell wie möglich bei mir haben
- Hautkontakt mit meinem Baby im OP, falls möglich
- Dass meine Begleitung den Hautkontakt mit unserem Baby übernimmt
- eine Kaisergeburt, falls möglich



## Nach der Geburt

### Ich habe folgende Wünsche nach der Geburt

- Mein Baby soll mir sofort auf den Bauch gelegt werden zum direkten Hautkontakt
- Mein Baby soll mir nicht gegeben werden, ich möchte mein Baby selbst hochnehmen
- Falls ich nicht in der Lage bin, soll meine Begleitung den Hautkontakt übernehmen
- Mein Baby soll rund um die Uhr bei mir sein
- Ich bevorzuge eine ambulante Geburt, falls möglich

---

### Nabelschnur

- Die Nabelschnur soll erst auspulsieren, bevor sie durchtrennt wird
- Die Nabelschnur soll sofort durchtrennt werden
- Meine Begleitung soll die Nabelschnur durchtrennen
- Ich möchte die Nabelschnur durchtrennen

---

### Mutterkuchen (Plazenta)

- Ich möchte mir die Plazenta ansehen
- Ich möchte mir die Plazenta nicht ansehen
- Ich möchte die Plazenta mitnehmen
- Ich möchte Plazentanosoden (Globuli) herstellen lassen und bringe das dafür benötigte Material mit
- Das möchte ich spontan/situativ entscheiden

---

### Stillen

- Ich möchte Stillen
- Ich möchte eine Anleitung zum Stillen
- Ich möchte nicht Stillen
- Ich möchte nicht Stillen, aber einmalig für das Kolostrum anlegen
- Ich möchte das spontan entscheiden
- Ich bin mir unsicher und wünsche mir noch mehr Informationen

**Das ist mir außerdem wichtig:**

