

Mein

Geburtsplan

Dieser Plan hilft dir, deine Wünsche rund um die Geburt klar festzuhalten. Füll aus, was dir wichtig ist, und sprich mit deiner Hebamme oder dem Geburtsteam darüber.



Allgemeine Angaben

Name und Geburtsdatum:

Voraussichtlicher Geburtstermin:

Kontakt der betreuenden Hebamme:

Begleitperson(en):

Geburtsort:

Vor der Geburt

Folgendes hätte ich gern für die Atmosphäre dabei:

- Meine Musik
- Eigene Kissen und / oder Decken
- Ein Tablet, um Filme oder Serien zu schauen
- Gemütliche Kuschelklamotten
- Ein Nachtlämpchen oder gemütliches Licht
- Sonstiges: →



Pronova
BKK

Ich möchte einen Einlauf:

- Ja
- Nein

So möchte ich während der gesamten Geburt kommunizieren:

- Ich möchte regelmäßig über den Verlauf informiert werden.
- Ich mache mir schnell Sorgen, wünsche mir Zuspruch und dass mir Entscheidungen und Abläufe erklärt werden.
- Ich möchte nur bei wichtigen Entscheidungen angesprochen werden.
- Sonstiges:

Wehenphase

Folgende Maßnahmen zur Schmerzlinderung kommen für mich infrage:

- PDA
- Schmerzmittel
- Atemübungen
- Akupressur
- Akupunktur
- Wärme, z. B. ein Bad
- Ich möchte erst mal abwarten
- Sonstiges:

So möchte ich mit Schmerzmitteln umgehen:

- Ich möchte Schmerzmittel erhalten.
- Ich möchte keine Schmerzmittel erhalten.
- Ich möchte erst Schmerzmittel erhalten, wenn ich es ausdrücklich wünsche. →

Während der Wehen möchte ich:

- Im Bett liegen
- Mich bewegen
- In der Wanne liegen
- Sonstiges:

Während der Geburt

So möchte ich angeleitet werden:

- Ich möchte aktiv angeleitet werden und im engen Austausch mit den Geburtshelfer*innen bleiben.
- Ich wünsche mir Ruhe und möchte möglichst intuitiv und selbstbestimmt gebären.
- Ich bin offen für beides.

Folgende Entbindungspositionen kann ich mir vorstellen:

- Liegend im Bett
- Vierfüßlerstand
- Stehend
- Gebärhocker
- Gebärstuhl
- Wassergeburt
- Sonstiges:

So stehe ich zu einem Dammschnitt:

- Ich möchte keinen Dammschnitt und nehme einen Dammriss in Kauf.
- Ich bin mit einem Dammschnitt nur bei medizinischer Notwendigkeit und nach Absprache einverstanden.
- Ich bin mit einem routinemäßigen Dammschnitt einverstanden. →

Von meiner Begleitperson wünsche ich mir:

- Dass sie mich so unterstützt, wie sie es für richtig hält.
- Dass sie mich nur dann unterstützt, wenn ich es mir wünsche, und sich ansonsten zurückhält.
- Dass sie bei den Wehen, nicht aber bei der Austreibungsphase dabei ist.
- Sonstige Wünsche:
- Meine Tabus:

Von meiner Hebamme wünsche ich mir:

- Dass sie mich so unterstützt, wie sie es für richtig hält.
- Dass sie nur eingreift, wenn es notwendig ist.
- Dass sie mich nur dann unterstützt, wenn ich es mir wünsche, und sich ansonsten zurückhält.
- Sonstige Wünsche:
- Meine Tabus:

Bei einem (Not-)Kaiserschnitt wünsche ich mir:

- Meine Begleitung soll die ganze Zeit an meiner Seite sein.
- Mein Baby möchte ich so schnell wie möglich bei mir haben.
- Mein Baby soll so schnell wie möglich bei meiner Begleitperson sein.
- Ich möchte (nach Möglichkeit) eine lokale Betäubung.
- Ich möchte eine Vollnarkose.

Außerdem wünsche ich mir:

- Möglichst viel Ruhe vor, während und nach der Geburt.
- Dass keine Praktikant*innen oder Studierende die Geburt begleiten.
- Die Geburt in einem Spiegel beobachten zu können.
- Das Köpfchen anzufassen, sobald es sichtbar ist.
- Sonstige Wünsche: →

Nabelschnur durchtrennen – wann, wie und wer?

- Die Nabelschnur soll auspulsieren.
- Die Nabelschnur kann 3 Min. nach der Entbindung durchtrennt werden.
- Es soll Nabelschnurblut entnommen und gelagert werden.
- Ich möchte die Nabelschnur durchtrennen.
- Meine Begleitperson soll die Nabelschnur durchtrennen.
- Sonstige Wünsche:

Nach der Geburt

Wenn das Baby da ist, wünsche ich mir:

- Bonding direkt nach der Geburt: Mein Baby soll mir, wenn möglich, sofort auf die Brust gelegt werden.
- Dass ich bei allen Untersuchungen dabei bin.
- Dass meine Begleitperson bei allen Untersuchungen dabei ist.
- Dass meine Begleitung immer beim Baby ist, wenn ich nicht da sein kann.
- 24-h-Rooming-in
- Dass mein Baby nur bei mir ist, wenn ich wach bin.
- Dass mein Baby nur zum Stillen bei mir ist.
- So schnell wie möglich aus dem Krankenhaus entlassen zu werden.
- Ein paar Tage im Krankenhaus zu bleiben.

Stillen oder Flasche?

- Ich möchte allein stillen.
- Ich möchte nach einem Stillplan stillen.
- Ich möchte, dass (m)eine Hebamme mich beim Stillen unterstützt.
- Ich möchte Muttermilch und Säuglingsnahrung kombinieren.
- Ich möchte nicht stillen.

→

