

# Geburtsplan

Name:

Errechneter Geburtstermin:

## 1. Begleitperson

Name:

Telefonnummer:

Name:

Telefonnummer:

Die Begleitperson soll:

- die ganze Zeit anwesend sein
- nur bis zur Geburt dabei sein
- Entscheidungen treffen, falls ich selbst nicht in der Lage bin
- sonstige Wünsche:

## 2. Eröffnungsphase

Ich wünsche mir im Kreißsaal folgende Atmosphäre:

- möglichst viel Ruhe
- gedämpftes Licht
- Musik
- Kerzen
- sonstige Wünsche:

Während der Wehen würde ich gerne nutzen:

- Gebärhocker
- Gebärbett
- Geburtsseil
- Geburtswanne
- Gymnastikball
- sonstige Wünsche:

Während der Wehen möchte ich:

- mich frei bewegen
- jeder Zeit essen und trinken können
- kein Dauer-CTG, solange es meinem Baby gut geht
- keine Beschleunigung des Geburtsverlaufs, wenn es nicht medizinisch notwendig ist
- sonstige Wünsche:

### 3. Austreibungsphase

Ich wünsche mir folgende Geburtsposition:

- stehend
- Gebärhocker
- Vierfüßlerstand
- seitlich liegend
- Wassergeburt
- was ich gerade als angenehm empfinde
- sonstige Wünsche:

Falls ein Hilfsmittel erforderlich ist bevorzuge ich:

- Saugglocke
- Geburtszange

Dammschnitt:

- ich möchte keinen Dammschnitt, wenn es nicht medizinisch notwendig ist
- nach Absprache kommt ein Dammschnitt infrage
- ein Dammschnitt ist für mich kein Problem

Ich wünsche mir während der Geburt:

- das Köpfchen meines Babys berühren zu können, sobald es sichtbar ist
- dass ich mit einem Spiegel den Geburtsverlauf verfolgen kann
- solange es meinem Baby und mir gut geht, keinen Zeitdruck zu haben
- dass meine Begleitperson Fotos und Videos macht
- dass keine Fotos und Videos gemacht werden
- sonstige Wünsche:

### 4. Schmerzlinderung

Ich möchte folgende Maßnahmen gegen Schmerzen erhalten:

- Akupressur
- Akupunktur
- Homöopathie
- Massage
- PDA
- Schmerzmittel, wie Buscopan, Wehencocktail
- TENS-Gerät
- warmes Bad
- Wärme/Kälte-Therapie

- falls ich Schmerzlinderung benötige, entscheide ich intuitiv

## 5. Kaiserschnitt

Bei einem notwendigen Kaiserschnitt wünsche ich mir:

- meinen Partner die ganze Zeit bei mir zu haben
- dass mein Baby schnellstmöglich zu mir kommt
- dass mein Baby bei einer Vollnarkose schnellstmöglich zu meinem Partner kommt
- wenn möglich nur eine örtliche Betäubung
- eine Vollnarkose
- anschließend mein Baby schnellstmöglich zum Stillen anzulegen
- sonstige Wünsche:

## 6. Nach der Geburt

Nach der Geburt möchte ich:

- mein Baby sofort in den Armen halten
- mein Baby schnellstmöglich zum Stillen anlegen
- dass mein Partner die Nabelschnur durchtrennt
- die Nabelschnur selbst durchtrennen
- dass die Nabelschnur erst durchtrennt wird, wenn sie nicht mehr pulsiert
- bei den Untersuchungen meines Babys dabei sein
- dass mein Partner immer beim Baby ist, sofern ich das nicht kann
- 24-Stunden-Rooming-in
- ein Familienzimmer, damit mein Partner bei uns bleiben kann
- dass meine anderen Kinder mich und das Baby schnellstmöglich besuchen dürfen
- so schnell wie möglich nach Hause gehen
- sonstige Wünsche:

Stillen:

- ja, nach den Bedürfnissen meines Babys
- ja, mit Unterstützung des Fachpersonals
- ich möchte stillen und Säuglingsnahrung kombiniere
- ich möchte spontan entscheiden
- nein

Mein Baby darf bekommen:

- nichts außer Muttermilch
- Säuglingsnahrung
- Tee
- Zuckerwasser

- Schnuller

Sollte mein Baby oder ich wegen Komplikationen verletzt werden, möchte ich:

- dass mein Partner das Baby begleitet
- selbst schnellstmöglich zu meinem Baby
- dass wir bei Verlegung in getrennte Kliniken, schnellstmöglich in dieselbe Klinik kommen