

Individueller Geburtsplan

Wen möchte ich zur Geburt mitbringen?

Lebenspartner

persönliche Hebamme

vertraute Person (Freundin,...)

Verwandte

Kinder

Wer soll zur Geburt anwesend sein?

nur der Lebenspartner

Arzt, Hebamme und Krankenschwester

Lebenspartner, Arzt, Hebamme und Krankenschwester

Lebenspartner und komplettes Geburtsteam (Anästhesist bei Kaiserschnitt, ...)

Folgende persönliche Dinge sind mir wichtig (wenn möglich):

ich möchte meine eigene Kleidung während der Geburt tragen

ich möchte herumlaufen und mich frei bewegen

ich möchte einen Sitzsack mitbringen/gestellt bekommen

ich möchte einen Gebärhocker mitbringen/gestellt bekommen

ich möchte einen Gymnastikball mitbringen/gestellt bekommen

ich möchte eine Gebärwanne zur Verfügung haben

ich möchte etwas essen und trinken, wenn mir danach ist

Anwesende sollen während der Geburt fotografieren und filmen dürfen

Wenn es dem Baby gut geht:

- möchte ich keine ständige CTG-Überwachung
- die Geburt nach meinem eigenen Zeitplan bestreiten
- nach Hause gehen können, solange die Geburt noch nicht richtig angefangen hat

Während der Geburt möchte ich:

- nach meinem Instinkt pressen
- Ansagen erhalten, wann und wie lange ich pressen soll
- in halb aufgerichteter Geburtsposition gebären
- auf der Seite liegend gebären
- auf Händen und Füßen gebären
- im knien gebären
- in der Austreibungsphase ohne Zeitdruck agieren
- Medikamente zur Schmerzlinderung erhalten
- eine systematische Medikation erhalten
- eine PDA zur Schmerzlinderung erhalten
- Atemtechniken anwenden zur Schmerzlinderung
- Akupressur bei starken Schmerzen erhalten
- eine homöopathische Behandlung/Akupunktur gegen die Schmerzen erhalten
- Massagen gegen die Schmerzen erhalten
- eine Anleitung zur Schmerzlinderung erhalten

Bei einer Vaginalgeburt hätte/möchte ich gern:

- möglichst viel Ruhe um mich herum
- lieber Schmerzen anstatt eines Dammschnittes
- einen Spiegel, damit ich die Geburt beobachten kann
- mein Kind danach sofort in den Armen halten
- dass der Geburtspartner das Kind in Empfang nimmt
- dass mein Partner die Nabelschnur durchtrennt
- das Kind nach der Geburt so schnell wie möglich stillen

Bei einem Kaiserschnitt hätte/möchte ich gern:

- dass der Geburtspartner die komplette Zeit bei mir ist
- ich meine Baby während des Kaiserschnittes sehen kann
- dass mein Geburtspartner das Kind auf den Arm nehmen darf
- mein Geburtspartner nach der Geburt ein Bett neben mir erhält
- ich bei allen nachgeburtlichen Betreuungen für das Baby anwesend sein kann

Nach der Geburt möchte ich:

- mein Kind nur stillen
- mein Kind stillen und mit Säuglingsnahrung ernähren
- meinem Kind nur Säuglingsnahrung geben
- mein Kind nach Plan füttern
- mein Kind nach seinen Bedürfnissen füttern
- dass mein Baby nur bei mir ist, wenn ich wach bin
- dass mein Baby nur zum füttern zu mir kommt
- dass mein Baby rund um die Uhr bei mir ist
- dass ich so schnell wie möglich aus dem Krankenhaus entlassen werde