

GEBURTSPLAN

Diese ausführliche Geburtsplan Vorlage unterstützt dich dabei, deine Wünsche, Bedürfnisse und Gedanken rund um die Geburt klar festzuhalten. Sie dient als Orientierung für dich und dein Geburtsteam und darf jederzeit flexibel angepasst werden.

GEBURTSORT

- _____ Klinik
- _____ Geburtshaus
- _____ Zu Hause

GEBURTSMETHODE

- _____ Bett
- _____ Gebärhocker
- _____ Wanne
- _____ Tuch
- _____ Ball
- _____ Vierfüßlerstand

GEBURTSTEAM

- _____ Partner/-in
 - _____ weitere Begleitperson
 - _____ Eltern
 - _____ Doula
 - _____ Hebamme
- _____
- _____
- _____

GEBURTSBEGINN

- _____ So lange wie möglich zu Hause bleiben
- _____ Bewegung
- _____ Dusche oder Bad
- _____ Essen und Trinken
- _____ Geburtsbegleitung als Unterstützung
- _____ Ruhe

EINLEITUNG, WENN NÖTIG

Ja/Nein| Bevorzugte Methode der Einleitung

AUFNAHME IM KRANKENHAUS

- _____ Alles erklären lassen
- _____ Untersuchungen nur nach Einwilligung
- _____ Ultraschall
- _____ CTG
- _____ Vaginale Untersuchung
- _____ Venöser Zugang

IM GEBURTSRAUM

- _____ Freie Bewegung
 - _____ Gedimmtes Licht
 - _____ Wenig Personen im Raum
 - _____ Sanfte Musik
- _____
- _____

MEDIZINISCHE MASSNAHMEN

- _____ PDA bei Bedarf
- _____ andere Medikamente
- _____ Offen für Kaiserschnitt (bei Notwendigkeit)
- _____ Dammschnitt, wenn nötig
- _____ Natürliche Methoden (Atmenübungen, Massage)

GEBURTSPLAN

BEI INTERVENTIONEN

- Nur mit meinem Einverständnis
- Aufklärung Alternative Methoden
- Aufklärung Nebenwirkungen
-
-
-

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

- Atmung
- Massage
- Wärme
- Musik
- Visualisierung
-
-
-

WÄHREND DER GEBURT

- Kontinuierliches CTG (Ja/Nein)
- Zeitweise CTG
- Ermutigung
- Wenig Anweisungen
- Klare Informationen
- Kommunikation nur über Begleitung
- Ruhe
- Verschiedene Geburtspositionen ausprobieren
- frei Bewegen dürfen
- Essen und Trinken
- Keine vaginalen Untersuchungen
- mein Damm in Ruhe gelassen wird
- Motivation
- Keine Eile
- Zeit für Entscheidungen
- Respektvolle Kommunikation
- Infusionslösungen, wenn nötig

NACH DER GEBURT

- Hautkontakt (Bonding)
- Nabelschnur auspulsieren lassen
- Untersuchung beim Baby (im Raum, später, egal)

Babys erstes Bad

- Im Raum
- Mit Hebamme

Erstes Füttern

- Stillen
- Flasche
- Kombination

ROLLE DER BEGLEITPERSON

- Zuspruch
- Ruhe Bewahren
- Nähe
- Erinnern an Wünsche
- Für mich einsetzen, wenn nötig
- Medizinische Entscheidungen treffen, wenn ich nicht kann

MENTALE & EMOTIONALE BEDÜRFNISSE

Das gibt mir Sicherheit während der Geburt:

Ängste oder wichtige Vorerfahrungen:

EIGENE CHECKLISTE
