



# Dein Geburtsplan



GEBURTSPLAN VON:

ERRECHNETER TERMIN:

GEPLANTER GEBURTSORT:

## Folgende Menschen möchte ich bei meiner Geburt dabei haben...

- Partner\*in:
  - Freund\*in:
  - Doula:
  - Sonstige:
- Bei meiner Geburt möchte ich möglichst ungestört sein und wenige Menschen (Klinikpersonal) dabei haben

## Außerdem möchte ich...

- gedämpftes Licht
- Musik mitbringen
- Aroma- und Massageöle mitbringen
- Kerzen mitbringen
- einen Kraftgegenstand mitbringen
- meine eigene Kleidung während der Geburt tragen

## Die Geburt

### Wenn es losgeht möchte ich...

- die Möglichkeit haben, wieder nach Hause zu gehen, wenn der Befund noch nicht geburtsreif ist (auch bei Blasensprung)
- einen Ultraschall nur bei medizinischer Indikation
- nur ein kurzes CTG
- keinen Routinezugang gelegt bekommen
- keinen Einlauf
- keine Gewichtsschätzung des Babys
- vaginale Untersuchungen so selten wie möglich

### Im Geburtsraum wünsche ich mir...

- eine Wanne
- die Kommunikation nach Möglichkeit über meine Geburtsbegleiter\*in
- Stille (Ich möchte nur angesprochen werden, wenn es wirklich notwendig ist)
- so wenige Interventionen wie möglich, so viele wie nötig (CTG, Untersuchungen, Medikamente etc.)
- Interventionen nur nach Rücksprache

- Dunkelheit
- kein Dauer-CTG (oder kabellos und stumm)
- essen und trinken, wenn mir danach ist
- möglichst viel Bewegungsfreiraum und Selbstbestimmung

### **Folgende Geburtspositionen und Hilfsmittel könnte ich mir vorstellen**

- in der Hocke
- auf den Knien
- im Vierfüßlerstand
- im Wasser
- auf der Seite liegend
- Gebärhocker
- Geburtswanne
- Pezziball
- Seil
- Sonstiges:
- Solange es mir und dem Baby während der Austreibungsphase gut geht, möchte ich frei von Zeitdruck sein

### **Während der finalen Geburtsphase wünsche ich mir...**

- den Kopf meines Babys zu berühren, sobald dies möglich ist
- einen Spiegel, damit ich den Geburtsfortschritt und das Baby sehen kann
- so viel Ruhe und Stille wie möglich
- mein Baby (mit Unterstützung) selbst in Empfang zu nehmen
- nach meinem Gefühl und in meinem Tempo mitzuschieben | zu pressen
- die durchgängige Anwesenheit meiner Begleitperson\*en (auch bei einem Kaiserschnitt)

### **Schmerzlinderung (nur bei Bedarf)**

- Wärme (Wärmflasche, Kompressen, Dusche/Bad)
- Homöopathie & Naturheilkunde
- Akupunktur
- Akupressur
- Massagen (Kreuzbein, Füße, Kopf)
- Anwendung von Atemtechniken
- Meditation | innere Reisen
- Pudendusblock {Lokalanästhetikum des Nervus Pudendus in der Scheidenwand}
- Buscopan
- Lachgas
- PDA
- Opioide

## Komplikationen

- Keine Oxytocingabe, wenn möglich (nur bei medizinischer Indikation und fehlenden Alternativen)
- lieber Dammriss als Dammschnitt
- Hypnose | Musik während Kaiserschnitt oder Kaisergeburt (Kopfhörer)
- Kaisergeburt statt Kaiserschnitt

## Nach der Geburt möchte ich...

- mein Baby selbst zu mir holen
- mein nacktes Baby sofort auf meinen Bauch | meine Brust gelegt bekommen
- die Nabelschur auspulsieren lassen
- ganz viel Zeit für das Bonding
- APGAR während des Bondings
- kein künstliches Oxytocin bekommen (außer es gibt eine dringende medizinische Indikation)
- absolute Ruhe bis die Nachgeburt geboren ist
- mein Baby so schnell wie möglich anlegen und stillen
- dass meine roten Handtücher für das Baby zum Einsatz kommen
- Stammzellenentnahme
- bei meinem Baby keine Untersuchungen oder Eingriffe, die zu einem späteren Zeitpunkt möglich wären
- bei allen Untersuchungen des Babys dabei sein
- die Plazenta mit nach Hause nehmen

## Meine persönlichen Ergänzungen und Gedanken zur Geburt...

- Mir ist bewusst, dass von meinen Wünschen und Vorstellungen Abstand genommen werden muss, wenn es mir oder dem Baby unter der Geburt nicht gut geht und, dass meine Hebammen und Ärzt\*innen dann aus medizinischer Notwendigkeit von einigen Punkten dieses Plans abweichen müssen. Auch ich behalte mir vor, mich während der Geburt umzuentscheiden,

*Cause birth is a love story*

Dieser Geburtsplan wurde in Liebe für dich erstellt von Romy Winter  
Doula, Frauen- und Familienbegleiterin aus Rostock | [www.inneres-gold.de](http://www.inneres-gold.de)

