

# Mein Wunschzettel zur Geburt ( Geburtsplan )

## Begleiter und Annehmlichkeiten

Das Hebammenteam empfiehlt, die Zahl der Begleiter nicht all zu groß werden zu lassen. Der Partner und eine Freundin bzw. enge Vertraute (Die sich auch in Gesprächen bzw. Geburtsvorbereitungskursen schon mit dem Thema auseinandergesetzt und vorbereitet haben) sind meist ausreichend. Wir empfehlen auch, dass sich die Begleitpersonen während des Kreißsalaufenthalt abwechseln.

### Die folgenden hätte ich gerne bei meiner Geburt dabei:

- Partner: .....
- Freund/in: .....
- Verwandte: .....

### Ich möchte auch:

- Musik mitbringen
- Gedämpftes Licht
- Meine eigene Kleidung während der Geburt tragen

## Geburt

### Wenn es losgeht, möchte ich...

- die Möglichkeit haben, wieder nach Hause zu gehen, wenn die Geburt noch nicht richtig angefangen hat.
- dass mein Partner die ganze Zeit an meiner Seite ist. (eventuell Familienzimmer nutzen)
- etwas essen, wenn ich den Wunsch danach habe.
- etwas trinken, wenn ich Durst habe.
- herumlaufen und mich bewegen wie ich möchte.

### Wenn verfügbar, würde ich gerne ausprobieren:

- Einen Gebärhocker
- Einen Gebärstuhl
- Eine Geburtswanne
- Einen großen Gymnastikball (auch Pezziball genannt)
- Den Ball in Kombination mit dem Seil zur Öffnung des Beckens

### **Wenn ich pressen soll, möchte ich...**

- es ganz nach meinem Instinkt machen
- eine Ansage haben, wann ich pressen soll und wie lange

### **Folgende Geburtspositionen könnte ich mir vorstellen:**

- Halb aufgerichtet
- Auf der Seite liegend
- Im Knien
- Auf Händen und Füßen
- Was mir gerade angenehm erscheint
- So lange es meinem Baby und mir gut geht, möchte ich in der Austreibungsphase frei von Zeitdruck sein

### **Schmerzlinderung**

#### **Falls ich starke Schmerzen habe, möchte ich:**

- Akupressur
- Akupunktur
- Ein Bad / eine Dusche
- Atemtechniken / Wehen veratmen
- Jemanden, der mich in den Wehen anleitet
- Wärme oder Kälte- Therapie
- Massage
- Medikamente
- Homöopathie
- Bitte bieten Sie mir keine Schmerzmittel an. Ich sage Bescheid, wenn ich welche brauche.

#### **Wenn ich mich für Schmerzmittel entscheide, hätte ich gern:**

- Örtliche Betäubung ( PDA )
- Schulmedizinische Medikamente

## Vaginalgeburt

### Ich hätte / möchte gern...

- einen Spiegel, damit ich auch etwas sehen kann
- den Kopf meines Babys berühren, wenn er sichtbar wird
- soviel Ruhe um mich herum wie möglich
- keinen Dammschnitt. Ich nehme einen Dammriss in Kauf.
- nur nach vorheriger Absprache, einen Dammschnitt.

### Nach der Geburt hätte ich / würde ich gern...

- mein Baby selbst zu mir zu holen
- mein nacktes Baby sofort auf meine nackte Brust legen ( Bonding )
- so schnell wie möglich stillen
- dass die Nabelschnur erst durchtrennt wird, wenn sie nicht mehr pulsiert
- dass mein Partner die Nabelschnur durchtrennt
- Stammzellen Entnahme (Spende oder Eigengebrauch)
- dass meine roten Handtücher für unser Baby zum Einsatz kommen

## Kaiserschnitt

### Sollte ich einen Kaiserschnitt bekommen, möchte ich...

- meinen Partner die ganze Zeit bei mir haben
- dass mein Partner und ich, unser Kind so schnell wie möglich auf den Arm nehmen dürfen
- Dass ich so schnell wie möglich mein Baby stillen kann
- Stammzellen Entnahme (Spende oder Eigengebrauch)
- dass unser Baby im Fall eines Kaiserschnitts zum Bonding nackt auf die Brust meines Partners kommt
- dass meine roten Handtücher für unser Baby zum Einsatz kommen

## **Nach der Geburt**

**(Für die Zeit, die ich im Kreißsaal verbringe)**

**Nach der Geburt möchte ich...**

- bei allen Vorkehrungen an meinem Kind dabei sein
- dass mein Partner die ganze Zeit bei unserem Kind ist, wenn ich das nicht kann

**Ich möchte...**

- stillen - nichts anderes für mein Kind
- meinem Baby das Kolostrum geben und danach abstillen
- meinem Kind Säuglingsnahrung geben
- mein Kind nach seinen Bedürfnissen stillen und bonden

**Folgendes darf mein Kind haben...**

- Schnuller
- Tee
- Bitte geben Sie meinem Baby nichts zusätzlich - zu keiner Zeit
  
- Mir ist bewusst, dass es sich hierbei um eigene Wünsche und Vorstellungen handelt. Diese möchte ich dem Klinikpersonal (Hebammen & Ärzten) mitteilen. Je nach medizinischer Notwendigkeit, dem Kind und der Mutter zuliebe, kann es mitunter auch erforderlich sein, nach Absprache mit den werdenden Eltern, gegen einige Punkte dieses Planes zu handeln.