

Persönlicher Geburtsplan von

Mutter

Vater

Ich habe | wir haben diesen Geburtsplan erstellt, um Ihnen – dem Krankenhauspersonal – die Grundlage unserer Philosophie und unsere Vorstellungen und Wünsche über die Ankunft unseres Kindes vorzustellen. Es ist uns bewusst, dass wir die Geburt nicht kontrollieren können. Dennoch ist es uns ein Anliegen, mitzubestimmen und mitzudenken und so dieses Geburtserlebnis nach unseren Wünschen und Vorstellungen gestalten zu können.

Sollten gewisse Punkte nicht durchführbar sein, bitten wir Sie, uns darüber in Kenntnis zu setzen, damit wir gemeinsam Alternativen erarbeiten und finden können. Es ist uns vollkommen bewusst, dass Notfälle passieren können und Sie in einem solchen Fall eventuell von diesem Plan abweichen müssen. Wir wissen, dass das Krankenhauspersonal unter diesen Umständen die bestmöglichen Schritte für unsere Familie einleiten wird.

Grundsätzlich wünschen wir uns eine Geburt

- mit wenig Interventionen (nach Absprache).
- ohne Interventionen (ohne Drogen, ohne Eingriffe).
- möglichst schmerzfrei

Nähere Details dazu finden Sie in der genaueren Ausführung dieses Geburtsplans weiter unten.

Wir wünschen uns, dass Sie Behandlungen und Eingriffe

- jederzeit mit uns besprechen.
- nur mit unserer Einwilligung durchführen.
- nach eigenem Ermessen durchführen, uns aber erklären, warum es dabei geht.

BegleiterInnen

Wer mich während meiner Geburt begleiten soll

- Partner (Name) _____
- Freund | Freundin (Name) _____
- Hebamme (Name) _____
- Doula (Name) _____
- Verwandte (Name) _____
- Kinder (Name) _____

Meine Begleitung soll

- ständig anwesend sein – spontan und Kaiserschnitt.
- nur bis zur Geburt anwesend sein.
- bei Kaiserschnitt nicht anwesend sein.
- Andere Wünsche _____

Ich wünsche mir von meiner Begleitung folgende Unterstützung

- Anwesenheit
- Aktive Unterstützung in Form von Massage, Hilfe bei Geburtspositionen, positiven Gesprächen etc.
- Andere Wünsche _____

Was ich mir von der Hebamme wünsche

- Ich möchte in meinen Wünschen und Bedürfnissen gehört und ernstgenommen werden.
- Sollte die Geburt absehbar sein, möchte ich nach Möglichkeit keinen Hebammenwechsel in der Endphase.
- Ich wünsche mir Unterstützung und Anleitung mit Rücksicht auf meine eigene Wahrnehmung.

- Ich wünsche mir Beratung und aufklärende Information bei notwendigen Entscheidungen.
- Solange es keine Komplikationen gibt, möchte ich die Geburt nach meinem eigenen Instinkt alleine durchführen.
- Ich wünsche mir nur dann Unterstützung, wenn ich die Hebamme darum bitte.
- Andere Wünsche _____

Umgebung

- Musik
- Gedämpftes Licht
- Eigene Kleidung bei der Geburt
- Fotos oder Video
- Andere Wünsche _____

Geburt

Vor der Geburt

- möchte ich wieder nach Hause gehen, wenn die Geburt noch nicht richtig begonnen hat.
- fühle ich mich wohl, wenn ich ab Wehenbeginn im Krankenhaus bleibe.
- möchte ich nicht automatisch einen Zugang gelegt bekommen.
- wünsche ich mir möglichst viel Ruhe und vertrauensvolle, motivierende Begleitung.
- Andere Wünsche _____

Begleitung

- Mein Partner soll ständig an meiner Seite sein. (spontan und Kaiserschnitt)
- Nur Arzt und Hebamme
- Nach Möglichkeit nur die Hebamme
- Kein Arzt in Ausbildung oder anderes zusätzliches Krankenhauspersonal
- Nur minimal notwendiger Personaleinsatz
- Andere Wünsche _____

Essen

- Wenn ich hungrig bin, möchte ich essen.
- Wenn ich durstig bin, möchte ich trinken.
- Andere Wünsche _____

Geburtsverlauf

Solange es mir und meinem Baby gut geht möchte ich

- nur Intervall- und nicht ständige CTG-Überwachung.
- bei komplikationslosem Verlauf soll die Geburt nicht beschleunigt werden, sondern sich nach meinem Rhythmus und dem meines Babys entwickeln können.
- Andere Wünsche _____

Während der Wehen möchte ich

- die Freiheit haben, mir die Gebärlage selbst auszusuchen und dabei von der Hebamme unterstützt werden,

und im besonderen

- die Geburtswanne ausprobieren.
- einen Gebärhocker ausprobieren.
- einen Gymnastikball ausprobieren.
- den Ball in Kombination mit dem Seil zur Öffnung des Beckens ausprobieren.
- im Bett liegen.
- Andere Wünsche _____

Damm

- Ich möchte gern bei der Erhaltung meines Damms unterstützt werden.
- Ich bevorzuge einen Dammriss gegenüber einem Dammschnitt.
- Ein Dammschnitt kommt für mich nicht in Frage.
- Ein Dammschnitt ist für mich in Ordnung.
- Andere Wünsche _____

Austreibung

- Solange es dem Baby und mir gut geht, möchte ich während des Pressens zeitlich nicht beschränkt werden.
- Sollte ich länger pressen müssen, möchte ich an die Möglichkeit eines Positionswechsels erinnert werden.

- Ich möchte ganz nach meinem Instinkt pressen.
- Ich möchte in der Technik des Pressens von der Hebamme unterstützt werden, um meinen Damm zu schonen.
- Ich möchte eine Saugglocken- oder Zangengeburt nach Möglichkeit vermeiden.
- Andere Wünsche _____

Folgende Geburtspositionen kann ich mir vorstellen

- Halb aufgerichtet
- Im Knien
- Im Vierfüßlerstand, auf dem Ball oder Bett abgestützt
- Am Rücken
- Was mir gerade angenehm erscheint.
- Ich bin noch unerfahren und möchte ausprobieren, was mir gut tut.
- Andere Wünsche _____

Schmerzlinderung

Ich möchte Schmerzmittel erhalten

- Ja.
- Nein.
- Möchte ich erst in der Situation entscheiden.
- Bitte bieten Sie mir keine Schmerzmittel an, ich sage Bescheid, wenn ich welche brauche.
- Egal.
- Andere Wünsche _____

Folgende Maßnahmen zur Schmerzlinderung wünsche ich mir

- Akupunktur
- Akupressur
- warmes Bad | warme Dusche
- angeleitetes Veratmen der Wehen
- Wärme- | Kälte-Therapie
- TENS
- Massage
- Homöopathie
- Entspannungstechniken
- Positionswechsel

- Emotionale Unterstützung
- Andere Wünsche _____

Folgende Schmerzmittel möchte ich erhalten

- PDA (Periduralanästhesie)
- Spinalanästhesie
- Systemische Medikation (Tabletten, Spritzen, Infusionen)
- Andere Wünsche _____

Vaginalgeburt

Ich wünsche mir

- möglichst viel Ruhe im Kreißzimmer.
- den Kopf meines Babys zu berühren, wenn er sichtbar wird.
- einen Spiegel, mit dem ich die Geburt verfolgen kann.
- Andere Wünsche _____

Bei der Ankunft des Babys möchte ich

- Absaugen nur, wenn unbedingt notwendig.
- gedämpftes Licht.
- mein Baby samt Nabelschnur auf den Bauch gelegt bekommen.
- gleich stillen.
- dass sämtliche Prozeduren wie Baden, Untersuchungen erst nach der ersten Bondingphase durchgeführt werden.
- dass sämtliche Prozeduren wie Baden, Untersuchungen in dem Zimmer durchgeführt werden, in dem ich mich aufhalte.
- dass ein eventueller Dammriss nach Möglichkeit erst nach der ersten Bondingphase genäht wird.
- dass meine Begleitung immer bei dem Kind ist, sofern ich das nicht kann.
- dass mein Kind immer bei mir ist, sofern es keine Komplikationen gibt.
- Vitamin-K-Gabe.
- keine Vitamin-K-Gabe .
- Abläufe und Behandlungen an meinem Baby besprechen und mitentscheiden.

- Andere Wünsche _____

Die Nabelschnur soll

- erst durchtrennt werden, wenn sie nicht mehr pulsiert.
- von meinem Partner | Begleitung durchtrennt werden.
- Andere Wünsche _____

Ich habe aufgrund von Religion, Erkrankungen etc spezielle Wünsche | Bedürfnisse

Kaiserschnitt

Sollte ein Kaiserschnitt notwendig werden, möchte ich

- nach Möglichkeit in jede Entscheidung miteinbezogen werden und meine Zustimmung geben.
- meinen Partner | meine Begleitung ständig bei mir haben.
- nur eine örtliche Betäubung, um wach und bei Bewusstsein zu bleiben. (eine Vollnarkose nach Möglichkeit vermeiden)
- dass der Chirurg mir die Vorgänge erklärt, damit ich an der Geburt meines Babys teilhaben kann.
- dass der Sichtschutz so niedrig ist, dass ich mein Baby sehen kann, wenn es herausgehoben wird.
- dass zumindest eine meiner Hände freigelassen wird, damit ich mein Kind bei seiner Geburt berühren kann.
- mein Kind an meiner Brust halten, vorausgesetzt, es geht ihm gut.
- dass mein Partner | meine Begleitung das Kind so schnell wie möglich auf den Arm nehmen darf.
- mein Baby so bald wie möglich stillen.
- Behandlungen nicht aus Routine, sondern nur nach Bedarf des Kindes.
- dass mein Partner | meine Begleitung ständig bei dem Kind ist, wenn ich das nicht kann.
- Andere Wünsche _____

Frühgeburt oder krankes Baby

Wenn es dem Kind nicht gut geht, möchte ich

- oder der Vater das Kind begleiten, falls es verlegt werden muss (auch in ein anderes Krankenhaus).
- ausschließlich stillen bzw. dem Kind meine abgepumpte Milch zur Verfügung stellen (kann auch vom Vater in ein anderes Krankenhaus geliefert werden).
- uneingeschränkte Besuchszeiten.
- mein Baby halten, wiegen und mich nach Möglichkeit um es kümmern.
- Unterstützung und Anleitung in Umgang, Pflege und Handhabung meines Babys.
- dass mir alle Behandlungen an meinem Baby vor der Durchführung erklärt werden, falls der Zustand meines Babys dies erlaubt.
- Andere Wünsche _____

Stillen

- Ja, nach Bedarf.
- Ja, nach einem Stillplan.
- Ja, mit Unterstützung.
- Nein.
- Das möchte ich spontan entscheiden.
- Andere Wünsche _____

Mein Stillbaby darf außerdem bekommen

- Nichts, außer Muttermilch
- Säuglingsnahrung
- Schnuller
- Tee
- Andere Wünsche _____
