



Persönlicher Geburtsplan von:

Wer soll mitkommen?

Partner:
Hebamme:
Freund/in:
Verwandte:
Doula:
Kinder:

Für mein persönliches Wohlergehen möchte ich:

eigene Musik mitbringen
gedämpftes Licht
während der Geburt meine eigene Kleidung tragen
essen, wenn mir danach ist
trinken, wenn ich Durst habe
fotografieren und filmen während der Geburt
absolut offene Kommunikation mit der Hebamme

Wenn verfügbar, hätte ich gerne eine/n:

Gebärhocker/Majahocker
Geburtsstuhl
Geburtswanne

Wenn es losgeht, wünsche ich:

solange wie möglich zuhause bleiben
so schnell wie möglich ins Krankenhaus/Geburtshaus
einen Einlauf/Miniklistier

Solange es mir und meinem Baby gut geht, wünsche ich mir:

nur Intervall- und keine ständige CTG- Überwachung
nach meinem eigenen Zeitplan, bzw. dem meines Körpers,
die Geburt voranschreiten lassen
frei herum gehen können
während der Wehen Positionen einnehmen können, die mir
am wohlsten sind
selber bestimmen wie ich gebären möchten

Folgende Geburtspositionen waren bequem:

halb aufgerichtet
auf der Seite liegend, halb aufgerichtet
auf den Knien

grossen Gymnastikball in Kombination mit dem Seil
grosse Matte
grosses Gebärbett

im Vierfüssler
sitzend
stehend

Falls ich starke Schmerzen habe, möchte ich:

Akupressur
Akupunktur
ein Bad/eine Dusche
angeleitete Atemtechnik
Wärme- oder Kältetherapie
Massage
Homöopathie
keine Schmerzmittel angeboten bekommen

Wenn ich Schmerzmittel möchte, hätte ich gerne:

Walking-PDA
PDA oder Epiduralanästhesie
Lachgas «MEOPA» oder auch Livopan®
Systematische Medikation (Spasmolytika, Opiate)
Happy Button

Für die Geburt wünsche ich mir:

einen Spiegel, um zu sehen wie das Kind geboren wird
den Kopf meines Babys berühren, wenn er sichtbar wird
soviel Ruhe wie möglich und gedämpftes Licht
keinen Dammschnitt
dass ich ganz nach meinem Instinkt pressen darf
eine klare Ansage der Hebamme, wann ich pressen soll
und für wie lange
solange es mir und meinem Kind gut geht, die
«Schiebphase» frei von Zeitdruck zu gestalten

Wenn es zur Kaiserschnittgeburt kommt, will ich:

wenn es zeitlich geht eine PDA oder Epiduralanästhesie
meinen Partner dabei haben
den Sichtschutz so nieder halten, dass ich mein Kind sehe
mein Kind sofort auf meine Brust gelegt bekommen
mein Baby bei mir haben, solange genäht wird
dass mein Baby so schnell wie möglich an der Brust angesetzt
wird
so bald wie möglich das Bonding mit einem «Baderitual»
vertiefen

Nach der Geburt möchte ich:

mein Baby sofort in meinem Arm haben
dass die Nabelschnur durchtrennt wird, wenn diese
auspulsiert hat
dass mein Partner die Nabelschnur durchtrennt
mein Baby so schnell wie möglich an der Brust
dass mein Partner die ganze Zeit beim Baby bleibt, wenn ich
das nicht kann
ein paar Minuten Ruhe ohne Pflegepersonal
genügend Zeit für die Geburt der Plazenta
bei allen Vorkehrungen an meinem Kind dabei sein
über alle Vorkehrungen an meinem Kind informiert werden

Mein Baby möchte ich:

stillen - nichts anderes
nicht stillen
stillen nach seinen Bedürfnissen
stillen nach Plan
in meinem Zimmer haben
gerne auch mal ins Säuglingszimmer abgeben
alle Pflegemassnahmen selber erledigen
ich möchte alle diese Entscheidungen
situativ treffen

Eigene Notizen:

