



MEIN
Geburtsplan

kartenmacherei



Mein Geburtsplan

Name:

Errechneter Geburtstermin:

Notfallkontakte mit Telefonnummer:

Ich werde begleitet von

- Partner/Partnerin
- Freund/Freundin
- Hebamme
- Doula
- von:
- ich habe keine Begleitung

Vor der Geburt



Meine Begleitung

- soll während der gesamten Geburt bei mir bleiben
- soll bleiben bis
- soll mich unterstützen (Atmen, Stützen, Massage)
- soll einfach nur dabei sein
- soll bei kritischen Situationen bei mir bleiben oder den Raum verlassen

Während der Wehen möchte ich

- in der Badewanne entspannen
- mich bewegen - Ich möchte ein mobiles CTG-Gerät.
- im Geburtsbett liegen
-

Besondere Wünsche oder Hinweise:

Zusätzlich möchte ich entspannen bei

- gedämpftem Licht
- Entspannungsmusik
- eigener Musik
-

Während der Geburt



Gegen die Schmerzen möchte ich

- PDA
- Homöopathische Mittel
- Akupunktur
- Akupressur
- Lachgas
- TENS-Gerät
- Massage
-

Meine bevorzugte Gebärposition:

- auf dem Rücken liegend
- seitlich liegend
- sitzend
- mit Gebärhocker
- mit Pezziball
- mit Seil
- Wassergeburt
-

Während der Geburt wünsche ich mir

- gedämpftes Licht
- Entspannungsmusik
- eigene Musik
-

Fotos/Videos während der Geburt

- Es dürfen Fotos/Videos gemacht werden
- Ich möchte keine Fotos oder Videos

Dammschnitt

- Ein Dammschnitt ist für mich in Ordnung
- Ich möchte keinen Dammschnitt und akzeptiere einen eventuellen Dammriss

Falls ein Kaiserschnitt nötig wird, möchte ich

- eine örtliche Betäubung, wenn möglich
- eine Vollnarkose
- dass meine Begleitung bei mir bleibt, falls möglich
- mein Baby so schnell wie möglich bei mir haben
- dass meine Begleitung das Bonding übernimmt

Ich möchte

- während der Geburt angeleitet werden
- intuitiv selbst pressen oder eine andere Position einnehmen
- jederzeit über Komplikationen informiert werden



Nach der Geburt

Ich habe folgende Wünsche nach der Geburt:

- Mein Baby soll mir sofort auf den Bauch gelegt werden (direktes Bonding)
 - Falls ich nicht in der Lage bin, soll meine Begleitung das Bonding übernehmen
 - Mein Baby soll erst gewaschen und angezogen werden
 - Mein Baby soll auf meinem Bauch untersucht werden
 - Ich wünsche mir ein Familienzimmer
 - Mein Baby soll rund um die Uhr bei mir sein
 - Mein Baby soll mir nur gebracht werden, wenn ich wach bin
-

Nabelschnur

- Die Nabelschnur soll erst auspulsieren, bevor sie durchtrennt wird
 - Die Nabelschnur soll sofort durchtrennt werden
 - Meine Begleitung soll die Nabelschnur durchtrennen
 - Ich möchte die Nabelschnur selbst durchtrennen
 - Das Nabelschnurblut soll aufbewahrt werden
-

Stillen

- Ich möchte unmittelbar nach der Geburt stillen
 - Ich möchte eine Anleitung zum Stillen
 - Ich möchte nicht stillen
 - Ich möchte das spontan entscheiden
-

Plazenta

- Die Plazenta soll auf natürlichem Wege abgestoßen werden
 - Der Abgang der Plazenta soll mit Wehenmitteln beschleunigt werden
 - Ich möchte mir die Plazenta ansehen
 - Ich möchte mir die Plazenta nicht ansehen
 - Ich möchte die Plazenta mitnehmen
-

Mein Baby darf Vitamin K bekommen : Ja Nein

Wir wünschen dir eine
achtsame Geburt
ganz nach deinen Wünschen!



kartenmacherei