

Persönlicher Geburtsplan von _____
Begleitung
Diese Personen kommen mit:

- Partner: _____
 Hebamme: _____
 Freundin: _____
 Doula: _____
 Verwandte: _____
 Weitere: _____
 niemand

Während der Geburt:

- sollen alle Begleiter anwesend sein
 soll nur noch mein Partner dabei sein
 soll mein Partner Entscheidungen treffen,
 wenn ich dazu nicht in der Lage bin
 soll keiner der Begleiter dabei sein
 andere Wünsche: _____

Wehen
Ich möchte:

- wieder nachhause gehen, wenn es doch noch länger dauern kann
 dass vom Krankenhaus nur der betreuende Arzt, Hebamme bzw. Krankenschwester dabei sind
 keine Anwesenheit von Arzt im Praktikum, einer Hebammenschülerin oder anderem Personal
 nur Intervall- und *keine* ständige CTG-Überwachung
 nur bei absoluter Notwendigkeit eine Beschleunigung des Geburtsverlaufs von außen

Während der Wehen möchte ich:

- im Bett liegen
 in der Wanne liegen
 mich bewegen
 Pezziball nutzen
 Gebärhocker nutzen
 Gebärstuhl nutzen
 anderes: _____
 ganz nach meinem Instinkt pressen
 Anweisungen von der Hebamme, wann gepresst werden soll und wie lange

Außerdem wünsche ich mir:

- eigene Kleidung zu tragen
 dass (meine eigene) Musik läuft
 gedämpftes Licht
 dass Fotos gemacht werden/gefilmt wird
 weder Fotos noch Filme
 bei Bedarf essen und trinken
 wenn möglich meine Kontaktlinsen zu tragen

Schmerzlinderung

Bei starken Schmerzen möchte ich:

- Medikamente
- TENS
- Akupunktur
- Akupressur
- Bad oder Dusche
- (angeleitetes) Veratmen der Wehen
- Wärme-/Kältetherapie
- Homöopathie
- Massagen

Mögliche Maßnahmen zur Schmerzlinderung:

- Periduralanästhesie (PDA)
- Spinalanästhesie
- örtliche Betäubung
- Tabletten
- über die Vene

Geburt

Ich wünsche mir folgende Entbindungsposition:

- auf dem Rücken liegend
- auf der Seite liegend
- im Vierfüßlerstand
- stehend
- hockend
- Gebärhocker / Gebärstuhl
- Wassergeburt
- spezielle Bedürfnisse: _____
- andere Wünsche: _____

Außerdem wünsche ich mir:

- die Geburt mit einem Spiegel zu verfolgen
- den Kopf meines Babys zu berühren, sobald er sichtbar ist
- Entnahme und Lagerung von Nabelschnurblut
- möglichst eine ruhige Atmosphäre
- andere Wünsche: _____

Dammschnitt

- ein Dammschnitt kommt für mich nur infrage, wenn es unbedingt notwendig ist
- ein Dammschnitt kommt für mich nach Absprache infrage
- ich lehne einen Dammschnitt ab und nehme einen Dammriss in Kauf
- für mich ist ein Dammschnitt kein Problem

Kaiserschnitt**Sollte ein Kaiserschnitt notwendig werden, wünsche ich mir**

- dass mein Partner nach Möglichkeit dabei ist
- dass mein Baby so schnell wie möglich bei mir ist
- mein Baby so schnell wie möglich zu stillen
- dass mein Baby so schnell wie möglich bei meiner Begleitung ist
- möglichst nur eine örtliche Betäubung
- lieber eine Vollnarkose

Nach der Geburt**Wenn mein Kind auf der Welt ist, möchte ich**

- es direkt auf den Bauch gelegt bekommen
- dass mein Partner die Nabelschnur durchtrennt
- selbst die Nabelschnur durchtrennen
- das Baby so schnell wie möglich stillen
- dass ich die ersten Untersuchungen, das Baden usw. miterleben kann
- dass mein Baby, mein Partner und ich einige Zeit für uns haben
- dass meine anderen Kindern mich und das Baby so schnell wie möglich besuchen können
- 24-Stunden-Rooming
- dass mein Baby möglichst immer bei mir ist
- dass mein Baby nur zum Stillen/Füttern bei mir ist
- dass mein Baby nur bei mir ist, wenn ich wach bin
- dass ich je nach Zustand entscheiden kann, wann mein Baby bei mir ist
- dass mein Partner beim Baby ist, wenn ich das nicht kann
- dass ich schnellstmöglich aus dem Krankenhaus entlassen werde
- andere Wünsche: _____

Bei Komplikationen wünsche ich mir

- dass mein Partner oder eine andere Person das Baby begleitet
- dass ich so schnell wie möglich zu meinem Baby kann (auch bei Verlegung in eine andere Klinik)

Ernährung des Babys**Mein Baby darf bekommen:**

- bitte ausschließlich Muttermilch – NICHTS anderes
- Säuglingsnahrung
- Tee
- Zuckerwasser
- Schnuller
- bitte dem Baby nichts ohne meine Zustimmung geben
- dass mein Baby, mein Partner und ich einige Zeit für uns haben

Füttern des Babys:

- nach seinen Bedürfnissen
- nach Plan
- das entscheide ich spontan

Ich möchte mein Baby stillen:

- nach seinen Bedürfnissen
- nach Stillplan
- mit Unterstützung einer Stillberaterin

Untersuchungen des Babys

- ich bin über Vor- und Nachteile der Blennorrhoe-Prophylaxe informiert
- ich bin *nicht* über Vor- und Nachteile der Blennorrhoe-Prophylaxe informiert
- ich wünsche KEINE Blennorrhoe-Prophylaxe, bin aber darüber informiert
- ich bin über Vor- und Nachteile der Vitamin-K-Gabe informiert
- ich bin *nicht* über Vor- und Nachteile der Vitamin-K-Gabe informiert
- ich wünsche KEINE Vitamin-K-Gabe, bin aber darüber informiert