

Deine Geburtsplan Checkliste

Geburtsvorbereitung

Wo möchtest du gebären?

Klinik, Geburtshaus, Hausgeburt

Wer soll dich begleiten?

Partner/in, Hebamme, Mutter, Freundin, Doula

Wer soll von Anfang an dabei sein (bereits Zuhause)? Und wer soll später dazu kommen?

Partner/in, Hebamme, Mutter, Freundin, Doula

Ab wann möchtest du in die Geburtsklinik?

Sobald ich Wehen spüre

So spät wie möglich

Sobald ich mich aufs Veratmen der Wehen konzentrieren muss

Geburtsbeginn

Welche geburtseinleitenden Maßnahmen sind für dich in Ordnung und welche möchtest du unbedingt noch vorab besprechen?

Spazieren gehen

Eröffnen der Fruchtblase

Einlauf

Kreuzbeinmassage

Oxytocingabe

Prostaglandine

Nelkenöltampons

Akupunktur

Für die vaginalen Untersuchungen wünsche ich mir?

Die Anwesenheit von - allen, nur bestimmten Personen, niemandem

Das nur ein Minimum an vaginalen Untersuchungen gemacht wird

Für die CTG Untersuchungen wünsche ich mir?

Das nur ein Minimum an CTG Untersuchungen gemacht wird

Das ich wenn möglich ein mobiles CTG Gerät bekomme

Wer darf vom KH Personal bei meiner Geburt anwesend sein?

Niemand (bei eigener Hebamme), nur die Hebamme, der Arzt, eine weitere

Hebamme, eine auszubildende Hebamme

Deine Geburtsplan Checkliste

Geburt

Mit welchen Schmerzmitteln bist du einverstanden und welche möchtest du unbedingt noch vorab besprechen?

Wärme

Entspannungsmethoden

Atemübungen

Meditation

Bewegung

Massagen

Akupressur oder -punktur

Positionswechsel

TENS

krampflösende Medikamente

Opiode

Lachgas

PDA (Periduralanästhesie)

Welche Gebärpositionen kannst du dir vorstellen?

Sitzend, Liegend, Vierfüßlerstand, Hockend, Stehend

Wanne, Bett, Hocker, Seil, Ball

Mit Partner oder ohne

Welche Unterstützung in der Austreibungsphase sind für dich in Ordnung und welche möchtest du unbedingt noch vorab besprechen?

Kristellern

Dammschnitt oder -riss

Saugglocke, Zange

Druck auf den Damm

Anleitung wann ich pressen soll, selbst pressen wie es sich richtig anfühlt

Anleitung zum Atmen, atmen wie es sich richtig anfühlt

berührt werden oder nicht berührt werden, Hand halten

das mir jemand zu trinken gibt

Musik, Aromatherapie

Was könnte sich sonst noch gut anfühlen, wie reagierst du normalerweise in Ausnahmesituationen?

Wie wünschst du dir die Austreibungsphase?

Kopf beim Austritt angreifen oder mit Spiegel ansehen

Baby selbst in Empfang nehmen wenn möglich

Partner/Hebamme/jemand anderes soll Baby in Empfang nehmen

Wer darf anwesend sein und wo?

Was soll passieren falls es Komplikationen gibt?

Mein Partner/Hebamme/jemand anderes soll bei meinem Kind bleiben

Mein Partner/Hebamme/jemand anderes soll bei mir bleiben

Deine Geburtsplan Checkliste

Nach der Geburt

Was soll nach der Geburt passieren?

Ich möchte sofort mein Baby

ich möchte Hilfe beim Stillen, keine Hilfe

Die Nabelschnur auspulsieren lassen

Warten bis Plazenta geboren wurde bevor Nabelschnur durchtrennt wird

Das mein Partner (oder jemand anderes) die Nabelschnur durchschneidet

Die Plazenta sehen/mitnehmen, ein Stück von der Plazenta mitnehmen

Danach essen/schlafen/sofort nach Hause

Mein Kind durchgehend bei mir haben, mein Kind zum Stillen bei mir haben

Ich möchte mich ausruhen

Für mein Kind

Was soll mit deinem Kind nach der Geburt passieren?

Es soll gebadet werden/nicht gebadet werden

Es soll angezogen werden/nicht angezogen werden

Ich (bzw. mein Partner) möchte über alle medizinischen Schritte informiert werden

Mein Kind soll nur gestillt werden/ Fläschchennahrung erhalten/ beides/ nach Bedarf

Ich möchte Hilfe beim Stillen/keine Hilfe (ich habe Still Erfahrung, eine eigene Stillberaterin)

Ich benötige Stillhütchen, Stillkissen, Milchpumpe o.ä.

Ich möchte bei jeder Untersuchung meines Kindes dabei sein bzw. das mein Partner dabei ist

ich möchte das mein Partner bei meinen Untersuchungen (wenn möglich) dabei ist/nicht dabei ist

Ich möchte ein Familienzimmer mit meinem Partner/ Einzelzimmer/ Mehrbettzimmer sind ok

Ich möchte mein Kind selbst wickeln/das es gewickelt wird

ich möchte mein Kind selbst baden/das es gebadet wird

Bei einem Kaiserschnitt

Ich möchte das der natürliche Geburtsbeginn abgewartet wird

Das mein/e Partner/in, Hebamme, Doula, jemand anderes mich begleitet

Ich möchte mein Baby so schnell wie möglich bei mir haben

Das mein/e Partner/in, Hebamme, Doula, jemand anderes mein Kind in hält solange ich nicht kann

Das mein/e Partner/in, Hebamme, Doula, jemand anders bei mir/ bei meinem Kind bleibt

Das ich so schnell wie möglich stillen kann

Etwaiges

Ich möchte alle Amtswege selbst erledigen

Ich möchte das mein Partner/jemand anderes alle Amtswege für mich erledigt

Ich möchte ... Tage im KH bleiben

Ich möchte so schnell wie möglich nach Hause

Ich möchte keinen Besuch/ Besuch von ausgewählten Personen/ Besuch nach Absprache/ dass sich mein Partner um den Besuch kümmert