

Birth Space
GEBURTSPLAN



PERSÖNLICHES

Name: _____

Errechneter Termin: _____

Allergien (falls vorhanden) _____

Sprachen: ich/wir spreche(n)... _____

Begleitperson(en):

Name & Kontaktnummer:

Partner/Partnerin

Freund/Freundin

Familienmitglied

Hebamme

Doula

Ich bin ohne Begleitung

DAS DRUMHERUM

Meine Begleitperson soll...

die gesamte Zeit bei mir bleiben

bleiben bis _____

der Ansprechpartner für Kommunikation der Hebammen sein

ein aktiver Teil der Geburt sein (zusammen atmen, massieren, Partnerpositionen...)

einfach nur dabei sein

Sonstiges: _____



Zum Entspannen möchte ich...

meine eigene Musik spielen

gedimmtes Licht/LED Kerzen aufstellen

möglichst wenig/leise angesprochen werden

eigene bequeme Kleidung anziehen

Sonstiges: _____

DIE GEBURT

Während der Wehen möchte ich...

- mich frei bewegen können (mobiles CTG-Gerät)
- in der Badewanne entspannen
- möglichst wenige vaginale Kontrollen
- gesagt bekommen, wie weit der Muttermund schon geöffnet ist
- nicht** gesagt bekommen, wie weit der Muttermund geöffnet ist
- angeleitet werden zu pressen
- intuitiv pressen und **nicht** zum Pressen angeleitet werden
- Sonstiges: _____

Ich möchte folgende Schmerzmittel:

- keine
- PDA
- Homöopathische Mittel
- Akupunktur/Akupressur
- Lachgas
- TENS-Gerät
- Massage/Gegendruck
- Sonstiges: _____

Dammschnitt?

- Ja, falls nötig
- Nein, ich nehme einen evtl. Dammriss in Kauf
- entscheide ich spontan

Sollen Fotos/Videos gemacht werden?

- Ja
- Nein

Bevorzugte Gebärposition(en):

- entscheide ich spontan
- Vierfüßlerstand
- kniend/hockend
- im Sitzen
- im Stehen
- auf dem Rücken liegend
- seitlich liegend
- Gebärhocker/-stuhl
- mit Gymnastikball
- in der Wanne
- Sonstiges: _____

Wer soll mein Baby auffangen?

- Arzt/Ärztin/Hebamme
- mein/e Partner/in
- ich selbst

Im Fall eines ungeplanten Kaiserschnittes möchte ich:

- möglichst eine örtliche Betäubung
- Vollnarkose
- dass meine Begleitperson mit in den OP kommt
- den Sichtschutz senken, sodass ich/wir die Geburt sehen können
- Baby schnellstmöglich bei mir haben
- dass Bonding mit meiner Begleitperson angefangen wird

NACH DER GEBURT

Mein Baby soll...

- mir sofort auf den Bauch gelegt werden
- mit meiner Begleitperson das Bonding machen, sofern ich nicht in der Lage bin
- erst gewaschen und angezogen werden
- nicht** gewaschen und angezogen werden
- alleine zur Brust krabbeln dürfen
- vor der Untersuchung** zum ersten Mal von der Brust trinken dürfen
- auf meinem Bauch untersucht werden
- rund um die Uhr bei mir bleiben
- mir nur gebracht werden, wenn ich wach bin
- Sonstiges: _____

Die Nabelschnur...

- soll auspulsieren bevor sie durchtrennt wird
- soll direkt durchtrennt werden
- soll von meiner Begleitperson durchtrennt werden
- soll von mir selbst durchtrennt werden
- Das Nabelschnurblut soll aufbewahrt werden

Darf mein Baby Vitamin K bekommen?

- Ja
- Nein

Ich plane:

- zu stillen
- Pre-Milch zu füttern
- entscheide ich spontan
- Ich möchte beraten werden

Die Plazenta...

- soll ganz natürlich abgestoßen werden
- soll mit Wehenmitteln schneller abgestoßen werden
- möchte ich mir ansehen
- möchte ich mit nach Hause nehmen

