



# Persönlicher Geburtsplan

---

Mein Name

---

Ich werde begleitet von

- Partner/in     Doula     Verwandte     Freund/-in     .....

So lange es mir und dem Baby gut geht, will ich

- frei von Zeitdruck und im natürlichen Rhythmus meines Körpers gebären.
- keine Beschleunigung der Geburt durch Medikamente.
- keine Beschleunigung der Geburt durch Öffnen der Fruchtblase.
- nur Intervall- und nicht ständige CTG-Überwachung.
- möglichst wenig gestört werden und so viel Ruhe um mich wie möglich.



Folgende Positionen während den Wehen kann ich mir vorstellen:

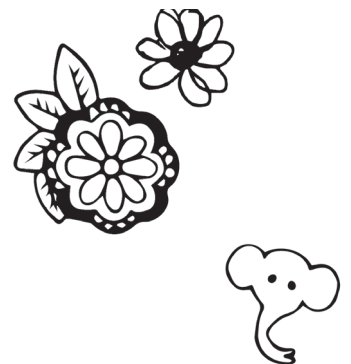
- halb aufgerichtet
- auf der Seite liegend
- in der Hocke
- auf allen Vieren
- herumgehen und mich bewegen, wie ich möchte
- was für mich gerade angenehm ist
- .....

Folgendes möchte ich ausprobieren, wenn verfügbar:

- einen Gebärhocker
- eine Geburtswanne

Wenn die Schmerzen sehr stark werden, möchte ich folgende Schmerzlinderungsmethoden ausprobieren, wenn verfügbar:

- Akupunktur
- TENS
- Homöopathie
- Aromatherapie
- Massage
- Schmerzmittel
- Lachgas
- PDA (Periduralanästhesie)
- PCA (Patienten kontrollierte Analgesie)
- Ich werde im Moment entscheiden.
- Ich will auf chemische Schmerzmittel jeder Art verzichten.



Im Moment der Geburt möchte ich,

- dass ein Dammschnitt wenn immer möglich vermieden wird.
- dass mein Partner die Nabelschnur durchschneidet.
- dass die Nabelschnur erst durchtrennt wird, wenn sie nicht mehr pulsiert.
- dass die Nabelschnur sofort durchtrennt wird, um Nabelschnurblut einlagern zu können.
- dass die Nabelschnur nicht durchtrennt wird (Lotusgeburt).
- dass mir das Baby sofort auf meine Brust gelegt wird.
- dass ich die Plazenta sehen kann.

- Die Plazenta möchte ich mit nach Hause nehmen.



Sollte ein Kaiserschnitt nötig sein, möchte ich,

- dass meine Begleitperson(en) die ganze Zeit bei mir ist/sind.
- dass der Sichtschutz so niedrig ist, dass ich mein Baby sehen kann, wenn es herausgehoben wird.
- dass mir mein Baby möglichst schnell auf die Brust gelegt wird.
- dass mein Partner unser Kind so schnell wie möglich halten darf, falls ich eine Vollnarkose brauche.

Das ist mir für die Geburt auch noch wichtig:

.....

.....

.....

.....

.....



Nach der Geburt möchte ich,

- dass das Baby die ganze Zeit bei mir ist.
- dass das Baby nicht gebadet wird.
- dass mein Partner die ganze Zeit beim Baby ist, falls es mir nicht möglich ist.
- dass das Baby erst untersucht wird, nachdem wir Zeit fürs Bonding hatten.
- dass mein Baby kein Vitamin K erhält.

Mein Baby

- möchte ich stillen, es soll nur Muttermilch erhalten.
- möchte ich nicht stillen.
- darf einen Schnuller erhalten.
- darf keinen Schnuller erhalten.



Ich habe spezielle Bedürfnisse oder Wünsche :

.....

.....

.....

.....

.....

Datum:

Unterschrift:

Geburtsplan verfasst von «wir eltern» in Zusammenarbeit mit Andrea Stiefel vom Institut für Hebammen an der Zürcher Fachhochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW.