



BEGLEITUNG

Wer soll bei der Geburt anwesend sein?

- Partner/Partnerin

- Freund/Freundin

- Hebamme

- Doula

- Verwandte

- Niemand

Soll die Begleitung immer anwesend sein?

- Die Begleitung soll nie von meiner Seite weichen

- Die Begleitung soll den Kreißsaal verlassen, wenn

- Die Hebamme soll nur zur Kontrolle anwesend sein

Das wünsche ich mir von meiner Begleitung:

- aktive Unterstützung (Händchen halten, Massage, Stütze,...)

- Ich möchte keinen Körperkontakt

- Eine Dokumentation der Geburt (Foto, Video)

- Das Durchtrennen der Nabelschnur

- Sonstiges:





GEBURT

Folgendes möchte ich während der Geburt ausprobieren:

- Geburtshocker
- Geburtswanne
- Geburtsstuhl
- Pezzi-Ball
- Sitzsack
- Seil
- Vierfüßerstand
- mich nach eigenem Ermessen bewegen können (gehen, Hocke, Hüfte kreisen,...)
- Sonstiges:

Ich wünsche mir außerdem ...

- Musik
- gedämpftes Licht
- Ruhe
- eine Geburt nach ihrem eigenen Tempo ohne externe Beschleunigung (sofern nicht medizinisch notwendig)
- die Vermeidung von wehenfördernden Mitteln
- mit einem Spiegel den Geburtsvorgang zu beobachten
- immer etwas zu essen und trinken zu haben, wenn ich es möchte

Während der Presswehen möchte ich ...

- von der Hebamme angeleitet werden
- mich auf mein Bauchgefühl verlassen

Ein Dammschnitt kommt für mich in Frage

- ja
- nein

SCHMERZBEHANDLUNG

Bei starken Schmerzen möchte ich:

- Wehen veratmen
- Akupressur
- Akupunktur
- Homöopathie
- TENS
- Badewanne
- Wärmekissen
- Massage
- PDA
- Schmerzmittel intravenös
- Sonstiges:



NACH DER GEBURT

Nach der Geburt wünsche ich mir ...

- mein Baby im Arm zu halten
- so schnell wie möglich zu stillen
- dass meine Begleitung das Baby im Arm hält
- dass meine Begleitung stets bei meinem Baby bleibt
- etwas Zeit mit meinem Baby
- dass ich über alles informiert werde, was meinem Baby verabreicht wird (Vitamin K, Augentropfen, ...)
- Sonstiges:

DIE NABELSCHNUR

Ich möchte, dass ...

- die Nabelschnur auspulsiert
- meine Begleitung die Nabelschnur durchtrennt
- das Nabelschnur-Blut gespendet oder eingelagert wird

DIE PLAZENTA

Ich möchte, dass ...

- die Plazenta entsorgt wird
- die Plazenta aufgehoben wird

NOTFALL

Auf folgendes lege ich im Falle eines Kaiserschnitts wert:

- Meine Begleitung soll die ganze Zeit bei mir bleiben
- Meine Begleitung soll das Baby nicht aus den Augen lassen.
- Meine Begleitung soll nicht mit in den OP
- Der Sichtschutz soll weiter nach unten gehängt werden, damit ich die Geburt des Babys besser sehen kann
- Nach der OP möchte ich mein Baby so schnell wie möglich stillen
- Sonstiges:

DAS BABY

- Ich möchte das Baby stillen
- Das Baby soll Säuglingsnahrung bekommen
- Das Baby soll gestillt werden und Säuglingsnahrung bekommen
- Sonstiges:

Was Schwangere beachten sollten:

Der Geburtsplan hilft der werdenden Mutter dabei, sich Gedanken über die bevorstehende Geburt zu machen und sich mit ihren Wünschen auseinanderzusetzen. Die Liste sollte mit dem Partner oder einer anderen Begleitperson besprochen werden. Medizinische Maßnahmen stehen im Notfall immer im Vordergrund.

Das Redaktionsteam von GESUNDHEITSTRENDS und netdoktor wünscht Ihnen und Ihrem Baby alles Liebe!