

# Unser Geburtsplan

Name: \_\_\_\_\_

Errechneter Termin / Geburtsort: \_\_\_\_\_

Begleitperson(en): \_\_\_\_\_

*Liebe Geburtsbegleitende: Dies sind unsere Wünsche – keine Forderungen. Wir wissen, dass die Sicherheit von Mutter und Kind immer vorgeht, und vertrauen eurer Erfahrung. Wenn etwas anders laufen muss: Sagt es uns, erklärt es uns – wir tragen mit.*

## Atmosphäre

☐ gedämpftes Licht ☐ Ruhe / leise Stimmen ☐ eigene Musik ☐ möglichst wenig Personenwechsel

Eigenes: \_\_\_\_\_

## Während der Geburt

☐ Bewegungsfreiheit und Positionswechsel ☐ Zeit lassen, solange alles in Ordnung ist ☐ wenig vaginale Untersuchungen ☐ Vor jeder Massnahme: kurz erklären und fragen

Bei Entscheidungen wünschen wir uns Zeit für unsere Fragen: Was sind die Vorteile? Was die Risiken? Gibt es Alternativen? Was passiert, wenn wir warten? Was sagt euer Bauchgefühl?

Eigenes: \_\_\_\_\_

## Schmerzerleichterung

Zuerst möchten wir versuchen: ☐ Atmung und Bewegung ☐ Wasser/Bad ☐ Massage und Wärme ☐ Homöopathie/Aromatherapie

Danach offen für: ☐ Lachgas ☐ Schmerzmittel ☐ PDA – ☐ bitte erst auf unsere Nachfrage anbieten

Eigenes: \_\_\_\_\_

## Direkt nach der Geburt

☐ Baby sofort auf die Brust (ungestörtes Bonding, möglichst 2 Stunden) ☐ Nabelschnur auspulsieren lassen ☐ Abnabeln durch: \_\_\_\_\_ ☐ Untersuchungen wenn möglich auf dem Bauch der Mutter oder danach ☐ erstes Anlegen in Ruhe unterstützen

Vitamin K für das Baby: ☐ ja ☐ Gespräch gewünscht

Eigenes: \_\_\_\_\_

## Unsere Plazenta

☐ Wir möchten sie sehen und erklärt bekommen ☐ Wir nehmen sie mit nach Hause ☐ Wir lassen Globuli daraus herstellen – wir bringen das Material für die Entnahme eines Plazentastücks selbst mit ☐ Ihr dürft sie entsorgen ☐ Noch unentschieden – bitte vor der Entsorgung fragen

Eigenes: \_\_\_\_\_

## Falls ein Kaiserschnitt nötig wird

☐ Begleitperson dabei ☐ Bonding im Operationssaal, wenn möglich (sonst bei Begleitperson) ☐ erstes Anlegen so bald wie möglich ☐ uns laufend erklären, was passiert

Eigenes: \_\_\_\_\_

## Das ist uns am allerwichtigsten

: \_\_\_\_\_

: \_\_\_\_\_

*Erstellt mit meiner Hebamme Carla Weibel · 1und1macht3.ch – bespricht den Plan mit eurem Geburtsort.*