

Liebes Ärzte- und Hebammenteam,

ich bitte euch, diesen von mir erstellten Geburtsplan aufmerksam durchzulesen und bei einem Schichtwechsel weiterzugeben.

Ich habe mir im Vorfeld sehr viele Gedanken zu meiner Geburt gemacht. Da die letzte Geburt ein sehr traumatisches Erlebnis für mich war, wünsche ich mir, dass mein Geburtsplan respektiert und umgesetzt wird, sofern aus medizinischer Sicht nichts dagegenspricht.

Sollte es zu einer Lebensbedrohlichen Situation für mich oder mein Kind kommen, ist ein sofortiges Handeln natürlich erwünscht.

Wünsche für die Geburt

- Ruhige und leise Umgebung und gedimmtes Licht
- Kein direktes Ansprechen in meiner Wehenarbeit. Nur über meine Doula bzw Begleitung. Außer Fragen die ich mit Kopfnicken beantworten kann.
- Essen und Trinken soll mir in dieser Zeit immer möglich sein, und bitte erinnert mich nach Bedarf auf die Toilette zu gehen
- Ich möchte jederzeit meine eigene Geburtsposition finden
- Vaginale Untersuchungen nur auf Wunsch
- Die Geburt soll nach meinem eigenen Zeitplan, bzw. dem meines Körpers ablaufen um keinen Zeitdruck entstehen zu lassen. Deshalb bitte ich alle Uhren zu entfernen oder abzudecken. Zur Austreibungsphase darf gerne eine Uhr sichtbar sein
- Kein angeleitetes Pressen
- Kein Kristellern, keine Forceps, VE nur im Notfall
- Wenn möglich möchte ich mein Kind mit meinen eigenen Händen empfangen
- Sofortiges Bonden
- Ich möchte über jeden Eingriff oder jede Maßnahme auch über Alternativen aufgeklärt werden und wenn möglich eine Bedenkzeit bekommen.

Schmerzlinderung

- Bitte bietet mir Alternativen zu einer PDA an (Akupunktur, Akupressur, Atemtechniken, Massagen, Homöopathie oder Pflanzliche Mittel)
- Falls ich mir eine PDA wünsche, sage ich bzw. meine Begleitung Bescheid.

Sectio

- Sollte es zu einem Kaiserschnitt kommen, so wünsche ich, wenn möglich keine Vollnarkose
- Wenn mein Kind geboren wird, bitte ich den Sichtschutz herunterzunehmen, damit ich die Geburt meines Kindes miterleben kann
- Wenn das Baby schreit und fit ist, U1 erst im Kreißsaal
- Sofortiges Bonding, noch im Op. Sollte es mir nicht möglich sein, sofortiges Bonding mit meinem Mann
- Mein Mann soll zu jederzeit bei mir sein

Nach der Geburt

- Nabelschnur auspulsieren lassen
- Zur Geburt der Plazenta möchte ich keine Medikamente erhalten und ihr soll min 2 h Zeit gegeben werden. KEIN ZIEHEN AN DER NABELSCHNUR
- Ich möchte stillen, bitte sofortiges anlegen, kein Sauger und kein zufüttern

Vielen Dank für das Lesen und Respektieren meiner Wünsche zu meiner Traumgeburt