

Geburtsplan

Meine Wünsche für die Geburt – Vorlage zum Ausfüllen

babyfreude.at

■ Persönliche Daten

Name:

Geburtsdatum:

Geburtstermin (ET):

Begleitperson(en):

Gynäkologin / Ärztin:

Hebamme:

■ Geburtsatmosphäre

- Ruhige, gedimmte Beleuchtung
- Eigene Musik (Playlist mitgebracht)
- So wenig medizinisches Personal wie möglich im Raum
- Partner / Begleitperson immer dabei
- Kurze, verständliche Erklärungen vor jedem Eingriff

■ Schmerzmanagement

- Zunächst ohne Medikamente versuchen
- Wärmebad / Dusche
- Massage, Gegendruck
- Lachgas / Stickstoffoxid
- PDA (Periduralanästhesie) – auf Wunsch, nicht automatisch
- Ich möchte über alle Optionen informiert werden

■■■■■ Geburtspositionen

- Frei bewegen können, keine Rückenlage erzwingen

- Geburtshocker / Gebärhocker
 - Vierfüßlerstand
 - Im Wasser (Geburtswanne, falls vorhanden)
 - Ich entscheide spontan nach Gefühl
-

■ Unmittelbar nach der Geburt

- Baby sofort auf meine Brust (Bonding)
 - Nabelschnur erst nach dem Auspulsieren durchtrennen
 - Partner / Begleitperson schneidet Nabelschnur durch
 - Plazenta natürlich geboren (kein Wehenmittel wenn möglich)
 - Baby wird nur bei mir gewogen, gemessen etc.
 - Kein Bad für das Baby in der ersten Stunde
 - Erste Stillmahlzeit so bald wie möglich
-

■ Kaiserschnitt (falls notwendig)

- Partner / Begleitperson dabei
 - Bonding auch im OP (Baby sofort auf die Brust)
 - Sichtschutz bleibt weg (sanfter Kaiserschnitt)
 - Über Ablauf informiert werden
-

■ Meine Notizen / Besondere Wünsche

Weitere Wünsche:

Dieser Geburtsplan ist ein Wunschk Dokument. Ich bin offen für medizinisch notwendige Abweichungen und vertraue dem Team.
