



Geburtsplan-Checkliste:

1/3

Wo möchte ich entbinden?

- Krankenhaus
- Geburtsklinik
- Hausgeburt
- _____

Wer soll mich bei der Geburt begleiten?

- Partner
- Freund/Freundin
- Mama/Papa
- Kind
- Verwandte
- Hebamme
- Doula
- Niemand
- _____

Wie lange soll die Begleitung dabei sein?

- Die ganze Zeit
- Nur bis zur Geburt
- _____

Wie soll mich die Begleitung unterstützen?

- Sie soll einfach nur anwesend sein
- Sie soll mich aktiv unterstützen (z.B. Massage, Stützen bei Gebärpositionen,...)
- _____

Wie soll die Umgebung während der Wehen sein?

- Ich möchte in der Badewanne liegen
- Ich möchte mich bewegen
- Ich möchte im Bett liegen
- _____

Wie soll die Atmosphäre während der Wehen und Geburt sein?

- Ich möchte Musik
- Ich möchte gedämpftes Licht
- Ich möchte meine eigene/bequeme Kleidung
- Ich möchte, dass während der Geburt Fotos/Filme gemacht werden
- _____



Welche Gebärposition möchte ich?

- Im Vierfüßlerstand
- In der Hocke
- Im Sitzen
- Im Liegen
- Seitlich liegend
- Stehend
- Gebärhocker
- Gebärstuhl
- Wassergeburt
- Entscheide ich spontan
- _____

Welche Schmerzmittel möchte ich?

- Keine
- Alternative Schmerzlinderung:
 - Akupunktur/Akupressur
 - Massage
 - Homöopathie
 - Warmes Bad
 - Lachgas
- Zäpfchen oder Infusion
- PDA
- _____

Möchte ich einen Dammschnitt?

- Nein, einen Dammriss nehme ich in Kauf
- Entscheide ich spontan
- Ja
- _____

Was möchte ich nach der Geburt?

- direktes Bonding
- Mein Baby soll erst abgetrocknet und angezogen werden
- Falls mir das Bonding nicht möglich ist, soll meine Begleitung dies übernehmen
- Untersuchungen meines Babys miterleben
- Meine Begleitung soll immer bei dem Baby sein, sofern ich das nicht kann
- Mein Baby soll Tag und Nacht bei mir sein
- Mein Baby soll nur bei mir sein, wenn ich wach bin
- Mein Baby soll nur zum Stillen/Füttern zu mir gebracht werden
- _____

