babyclub.de

Geburtsplan-Checkliste:

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
- ☐ _____

babyclub.de

Geburtsplan-Checkliste:

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
- ☐ _____

babyclub.de

Geburtsplan-Checkliste:

Was soll mit der Nabelschur geschehen?

- ☐ Sie soll sofort abgeschnitten werden
- ☐ Die Nabelschnur soll erst auspulsieren können, bevor sie abgeschnitten wird
- ☐ Ich möchte sie selbst durchtrennen
- ☐ Meine Begleitung soll sie abschneiden
- ☐ Arzt/Hebamme soll sie abschneiden
- ☐ Ich möchte das Nabelschnurblut aufbewahren
- ☐ Ich möchte das Nabelschnurblut spenden
- ☐ _____

Was soll mit der Plazenta geschehen?

- ☐ Der Ausstoß der Plazenta soll beschleunigt werden (z.B. mittels Wehenmittel)
- ☐ Ich möchte die Plazenta ansehen
- ☐ Ich möchte die Plazenta mitnehmen
- ☐ _____

Möchte ich stillen?

- ☐ Ja
- ☐ Entscheide ich spontan
- ☐ Nein
- ☐ _____

Eigene Notizen: