

## Plazenta

- Darf, solange es mir gut geht von allein geboren werden. Bitte geben Sie mir die Zeit
- Es darf vom Klinikpersonal nachgeholfen werden
- Soll an meinem Baby dran bleiben, ich wünsche eine Lotusgeburt

Nachdem meine Plazenta geboren wurde, soll damit folgendes passieren

- Ich möchte sie mir gern anschauen und dann kann sie weg
- Ich möchte sie in einem von mir mitgebrachten Behälter mit nach Hause nehmen
- Bitte entnehmen sie etwas von ihr, ich möchte daraus Nosoden herstellen lassen
- Ich möchte einen Teil von ihr essen/trinken

## Stillen

Nachdem mein Baby geboren wurde, möchte ich

- dass mir jemand beim Anlegen hilft
- dass mein Baby selbst die Brust suchen und finden darf
- dass mein Baby Flaschennahrung bekommt, da ich nicht stillen möchte

Außerdem möchte ich

- meinem Baby (auch nach einem Kaiserschnitt) Kolostrum geben
- mein Baby ganz nach seinen Bedürfnissen stillen und bonden



## Für die U1 wünsche ich mir

- dass diese gemacht wird, während das Baby auf Mama oder Papa liegt
- Im gleichen Raum gemacht wird indem sich Mama oder und Papa befinden
- Diese darf auch in einem anderen Raum gemacht werden

## Für die Zeit nach der Geburt

- Wünsche ich mir ein Einzelzimmer (mir sind die Kosten bekannt)
- Wünsche ich mir für mein Baby, meine/n Partner/in und mich ein Familienzimmer
- möchte ich bei allen Vorkehrungen an meinem Kind dabei sein
- dass mein Partner die ganze Zeit bei unserem Kind ist, wenn ich das nicht kann

Mir ist bewusst, dass es sich hierbei um eigene Wünsche und Vorstellungen handelt. Diese möchte ich dem Klinikpersonal (Hebammen & Ärzten) mitteilen. Je nach medizinischer Notwendigkeit, dem Kind und der Mutter zuliebe, kann es mitunter auch erforderlich sein, nach Absprache mit den werdenden Eltern, gegen einige Punkte dieses Planes zu handeln.



## Zugang darf gelegt werden

- Direkt bei Ankunft in der Klinik
- Erst wenn es medizinisch notwendig ist
- Nur nach Bedarf

## CTG

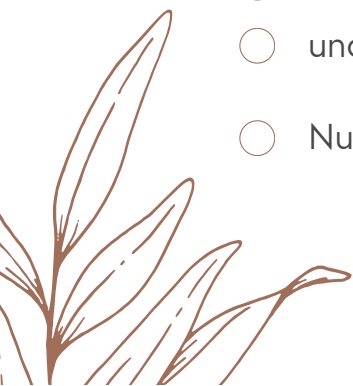
- ja
- nein
- ja, im Abstand von            Stunden
- nur ein tragbares, womit ich mich frei bewegen kann
- nur im Notfall

## Einleitung

- kann durchgeführt werden
- darf nur im Notfall durchgeführt werden, wenn
- Es darf nur diese Art von Einleitung durchgeführt werden

## Folgende Ätherische Öle möchte ich benutzen

- Lavendel
- Weihrauch
- und diese:
- Nur nach Bedarf

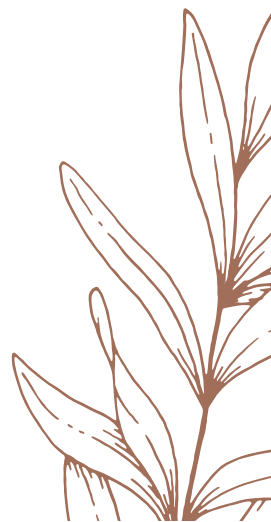


## Kaiserschnitt

- darf erst gemacht werden, wenn mir Zeit gegeben wurde andere Methoden auszuprobieren.
- mein Baby soll auf meinen Bauch kommen, falls die Nabelschnur zu kurz ist, um es mir auf die Brust zu legen
- ich wünsche mir ein Seeding für mein Baby

## Sollte ich einen Kaiserschnitt bekommen, möchte ich

- meinen Partner die ganze Zeit bei mir haben
- dass mein Partner und ich, unser Kind so schnell wie möglich auf den Arm nehmen dürfen
- Dass ich so schnell wie möglich mein Baby stillen kann
- Stammzellen Entnahme (Spende oder Eigengebrauch)
- dass unser Baby im Fall eines Kaiserschnitts zum Bonding nackt auf die Brust meines Partners kommt
- dass meine roten Handtücher für unser Baby zum Einsatz kommen



# Mein Wunschzettel zur Geburt ( Geburtsplan )

Begleiter und Annehmlichkeiten Das Hebammenteam empfiehlt, die Zahl der Begleiter nicht all zu groß werden zu lassen. Der Partner und eine Freundin bzw. enge Vertraute (Die sich auch in Gesprächen bzw. Geburtsvorbereitungskursen schon mit dem Thema auseinandergesetzt und vorbereitet haben) sind meist ausreichend.

Die folgenden hätte ich gerne bei meiner Geburt dabei

- Meinen Partner/in:
- Meine Freundin:
- Meine Verwandte:
- Meine Doula:

Ich möchte auch

- Musik hören und Kopfhörer tragen
- Gedimmtes Licht
- Meine eigene Kleidung mitbringen und tragen
- Ätherische Öle mitbringen und nutzen

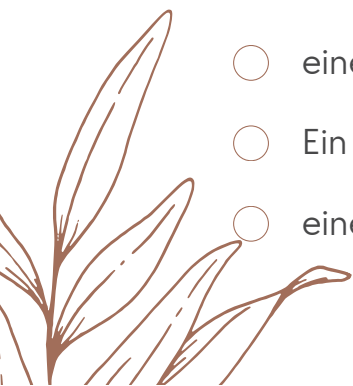
## Geburt

Wenn es losgeht möchte ich auch

- die Möglichkeit haben, wieder nach Hause zu gehen, wenn die Geburt noch nicht richtig angefangen hat.
- dass mein Partner die ganze Zeit an meiner Seite ist. (eventuell Familienzimmer nutzen)
- etwas essen und trinken, wenn ich den Wunsch danach habe
- herumlaufen und mich bewegen, wie ich es möchte

Wenn verfügbar, würde ich gerne ausprobieren

- einen Gebärhocker
- eine Geburtswanne
- einen großen Gymnastikball
- Ein an der Decke befestigtes Seil/Tuch
- einen Gebärstuhl



## Folgende Geburtspositionen kann ich mir gut vorstellen

- alles was mir in dem Moment als angenehm erscheint
- im Stehen
- im Vierfüßlerstand
- auf der Seite liegend
- auf den Knien
- Solange es mir und meinem Baby gut geht, möchte ich in der Geburtsphase frei von Stress und (Zeit)Druck sein

## Wenn ich die Geburtsphase erreiche, möchte ich

- dass mich jemand zum Pressen anleitet
- meinem natürlichen Instinkt folgen und mein Baby sanft raus atmen
- einen warmen Lappen auf meinen Damm gelegt bekommen

## Gerne würde ich auch

- Musik hören und tanzen
- eine Lichterkette oder LED Kerzen aufstellen/aufhängen
- einen Diffuser aufstellen
- die Zeit vordergründig mit meiner Geburtsbegleitung allein verbringen und Bescheid sagen, wenn ich etwas brauche



## Ich hätte / möchte gern...

- einen Spiegel, damit ich auch etwas sehen kann
- den Kopf meines Babys berühren, wenn er sichtbar wird
- soviel Ruhe um mich herum wie möglich
- nur in dringenden Fällen gestört werden. Bitte stellen Sie Fragen zuerst meiner Begleitung
- keinen Dammschnitt. Ich nehme einen Dammriss in Kauf.
- dass keine Maßnahmen ohne meine Einverständnis erfolgen (Kristeller-Handgriff, Zaugglocke o. Ä.)

## Nach der Geburt hätte ich / würde ich gern.....

- mein Baby selbst zu mir zu holen
- mein nacktes Baby sofort auf meine nackte Brust legen ( Bonding )
- so schnell wie möglich stillen
- dass die Nabelschnur erst durchtrennt wird, wenn sie nicht mehr pulsiert
- dass mein Partner die Nabelschnur durchtrennt
- Stammzellen Entnahme (Spende oder Eigengebrauch)
- dass meine roten Handtücher für unser Baby zum Einsatz kommen



# Schmerzlinderung

Falls ich starke Schmerzen habe, möchte ich folgende schmerzlindernde Mittel in Anspruch nehmen

- Akkupunktur
- Akupressur
- Globuli /Homöopathie
- Aroma Therapie
- ein warmes Bad / eine Dusche
- an die Wellen und Entspannungatmung erinnert werden
- Wärme oder Kältetherapie
- Massage
- Lachgas
- bitte bieten Sie mir keine Schmerzmittel an. Ich sage Bescheid, wenn ich welche benötige

Falls ich mich für Schmerzmittel entscheide, möchte ich folgende schmerzlindernde Mittel in Anspruch nehmen

- PDA
- Paracetamol oder andere schulmedizinische Medikamente

Ein Wehentropf darf zum Einsatz kommen

- Ja
- Nein
- Nur nach Bedarf

