



DER GEBURTSPLAN



DEINE WÜNSCHE IM ÜBERBLICK

Halte mit unserer FamilienMomente-Checkliste fest,
was dir für die Entbindung wichtig ist.

Allgemeine Angaben

- Dein Name _____

- Dein voraussichtlicher Entbindungstermin _____
- Kontaktdaten von Arzt, Hebamme oder Doula

- Adresse des Krankenhauses oder Geburtshauses _____

- Name und Kontakt deines Geburtspartners _____

- Wichtige gesundheitliche Informationen _____

Die Wehenphase

• Möchtest du in dieser Phase von deinem Geburtspartner begleitet werden? _____

• Welche Geburtsorte kommen für dich infrage? _____

• Was hilft dir, dich während der Geburt wohl und sicher zu fühlen? _____

• Welche Geburtspositionen möchtest du ausprobieren?

• Welche Formen der Schmerzlinderung möchtest du bevorzugt nutzen? _____

• Möchtest du zunächst natürliche Methoden ausprobieren?

• Kommt eine künstliche Einleitung für dich infrage?

Die Geburt

- Soll dein Partner bei der Geburt dabei sein?

Wo darf er stehen? _____

- Wenn ein Kaiserschnitt nötig ist: Welche Art der Narkose möchtest du? _____

- Ziehst du einen Dammschnitt einem möglichen Riss vor?

- Wer darf die Nabelschnur durchtrennen?

- Möchtest du, dass die Nabelschnur auspulsieren darf, bevor sie durchtrennt wird? _____

- Möchtest du Nabelschnurblut als Stammzellspende einlagern? _____

- Möchtest du die Plazenta mit nach Hause nehmen?

- Was ist dir besonders wichtig, wenn es anders läuft als geplant? _____

Nach der Geburt

- Wer darf dein Baby zuerst halten? _____

- Möchtest du unmittelbaren Hautkontakt (Bonding) mit deinem Baby? _____

- Möchtest du über jede Untersuchung deines Babys informiert werden? _____

- Möchtest du stillen? _____
- Möchtest du die Unterstützung einer Stillberaterin in Anspruch nehmen? _____
- Wünschst du dir im Krankenhaus Besuch von Freunden oder Verwandten? _____

