

## Geburtsort

Ich möchte ... entbinden:

- im Krankenhaus
- im Geburtshaus/in der Hebammenpraxis
- in meiner Wohnung/in meinem Haus

## Begleitpersonen

Folgende Personen begleiten mich zur Geburt:

- Mein\*e Partner\*in/mein Ehemann/meine Frau
- Ein\*e Freund\*in
- Ein Familienmitglied
- Meine Hebamme
- Mein\*e Gynäkolog\*in
- Meine Doula

## Atmosphäre

Diese Gegenstände möchte ich zur Entbindung mitbringen:

- Mein Lieblingskissen
- Eigene Musik (Kopfhörer, Earphones, etc.)
- Aromaöle (eventuell auch eine Duftlampe)
- Meine eigene Kleidung (z.B. Nachthemd, warme Socken, Strickjacke)
- ...
- ...

## Gebärpositionen

Ich bevorzuge folgende Gebärposition(en):

- Halb aufgerichtet im Kreißbett im Entbindungsbett
- Liegend (auf der Seite) im Kreißbett im Entbindungsbett
- Vierfüßlerstand
- Gebärhocke
- Ich möchte während der Geburt unterschiedliche Positionen ausprobieren
- Ich möchte mich so lange wie möglich frei bewegen können

## Hilfsmittel Als Hilfsmittel wünsche ich mir ...

- eine Sprossenwand
- einen Pezziball
- einen Gebärhocker
- ein Gebärseil
- ein Geburtsbecken
- ein Gebärrad

## Schmerzlinderung Bei Schmerzen möchte ich gerne ...

- Leichte Schmerzmittel
- Opiate
- Eine lokale Betäubung des Dammbereichs
- Eine Epiduralanästhesie (PDA)
- Akupunktur, Akupressur
- Aromatherapie
- Homöopathie
- Eine Massage
- Warme/Kalte Auflagen
- Anleitungen für die richtige Atemtechnik

## Kaiserschnitt

- Mein\*e Partner\*in/meine Geburtsbegleitung darf im Operationssaal anwesend sein.
- Mein\*e Partner\*in/meine Geburtsbegleitung soll außerhalb der OP-Räumlichkeiten warten.
- Ich möchte mein Kind möglichst rasch nach der Geburt in den Arm nehmen.
- Ich möchte mein Kind direkt nach der Geburt stillen.
- Ich wünsche die Entnahme von Nabelschnurblut.

**mam**

**- 20% auf Geschenk-Sets**

Hol dir mit dem Gutschein-Code  
„SCHWANGERAT24“ 20% Rabatt  
auf die MAM Geschenk-Sets:

[www.mambaby.com](http://www.mambaby.com)



## Dammschnitt

- Ich möchte, falls notwendig, einen Dammschnitt.
- Ich wünsche, dass der Damm auf natürliche Art und Weise reißt.
- Ich möchte einen Dammschnitt nur nach Absprache mit Arzt/Ärztin oder Hebamme.

## Nach der vaginalen Geburt

- Ich möchte, dass mein Baby so rasch wie möglich auf meinen Bauch/meine Brust gelegt wird.
- Ich wünsche, dass mein Partner/meine Geburtsbegleitung das Baby direkt nach der Geburt halten darf.
- Ich möchte mein Kind so rasch wie möglich stillen.
- Ich wünsche die Entnahme von Nabelschnurblut.
- Die Nachgeburtsphase soll nicht künstlich beschleunigt werden.

## Wochenbett

- Sofern möglich, will ich das Krankenhaus innerhalb von 24 Stunden wieder verlassen (ambulante Geburt).
- Ich wünsche eine Unterbringung auf der Wochenbettstation des Krankenhauses.
- Ich möchte, dass mein Partner bei mir und dem Baby bleiben/im selben Zimmer übernachten kann.
- Ich wünsche die Versorgung meines Kindes auf der Säuglingsstation – ich möchte, dass mir das Kind nur zum Stillen gebracht wird.

## Unvorhergesehene Situationen In Notsituationen ...

- sind Abweichungen vom Geburtsplan möglich.
- wünsche ich die bestmögliche Versorgung für mich und mein Kind.
- bin ich auch mit einem Kaiserschnitt einverstanden.
- möchte ich über alle erforderlichen Schritte, Alternativen und Möglichkeiten informiert werden.