

Mein Geburtsplan - meine Geburtswunschliste

hey Mama.

Das hier ist die Vorlage für deinen ganz individuellen Geburtsplan - der Anstoß für den Prozess, deine eigene Geburt zu gestalten. Denn deine Geburtswünsche erfüllen ganz vielfältige Zwecke. Der wichtigste von allen ist deine eigene Auseinandersetzung mit dem Thema. Indem du die verschiedenen Fragen rund um deinen gewünschten Geburtsverlauf beantwortest, visualisierst du ganz automatisch deine Traumgeburt. Allein dieses Bild wird dir helfen, diese auch so zu erleben - es wird dich tragen und bestärken und dir unter der Geburt Kraft schenken.

Deine Geburtsbegleitung

Auch für deine Geburtsbegleitung ist die Formulierung deiner Wünsche ganz wichtig. Sie können eine tolle Grundlage sein, ins Gespräch darüber zu kommen, wie du dir die optimale Begleitung vorstellst, was du dir genau wünschst und was für dich auf keinen Fall in Frage kommt. Deine Geburtsbegleitung wird dein Sprachrohr zu den Geburtshelfer:innen sein, umso wichtiger also, dass ihr genau bespricht, worauf es dir ankommt.

Wie möchtest du unter der Geburt begleitet werden?

Egal ob in der Klinik, im Geburtshaus oder Zuhause - die Hebamme(n), die dich unter der Geburt begleiten, können sich mithilfe deiner Geburtswunschliste ein genaues Bild davon machen, wie sie dich bestmöglich unterstützen können. Wenn du eine feste Geburtshebamme hast, beispielsweise eine Beleghebamme oder bei einer Geburtshaus- oder Hausgeburt, werdet ihr bei einem separaten Termin gemeinsam besprechen, wie du dir deine Geburt wünschst. So könnt ihr ganz individuell erarbeiten und visualisieren, wie ihr als Team dein Baby zur Welt bringt.

Bei einer Klinikgeburt ist eine solche Liste besonders deswegen hilfreich, weil mitunter viel Wechsel bei den betreuenden Hebammen herrscht. Da deine Wünsche bei der Anmeldung der Geburt im Idealfall in die Akte übernommen werden, können sich so alle Hebammen schnell ein Bild davon machen, welche Form der Begleitung du dir wünschst.

Wann erstelle ich meine Liste?

Wann du dich mit deiner Geburt im Detail auseinandersetzen möchtest, ist ganz dir überlassen. Horche im Laufe deiner Schwangerschaft immer mal wieder in dich hinein - du wirst spüren, wenn du dazu bereit bist. Oftmals ist das auch ein Prozess, der sich immer weiter entwickelt und schärft.

Oftmals ist ein Geburtsvorbereitungskurs die Grundlage und damit auch ein toller Impuls, mit der Visualisierung zu beginnen. Im Idealfall hast du durch den Kurs das nötige Wissen und kannst anhand dessen genau entscheiden und abwägen, was du dir wünschst. Spätestens zur Anmeldung deiner Geburt in der Klinik oder zum Geburtsgespräch mit deiner Hebamme ist es sinnvoll, eine konkrete Wunschliste für deine Geburt zu haben.

Was genau steht auf meiner Wunschliste?

Bevor du dich an deine ganz eigene Liste machst, empfehlen wir dir eine intensive Auseinandersetzung mit der S3-Leitlinie. Sie enthält und beschreibt ausführlich die offiziell empfohlene Form der Geburtsbegleitung. Wenn du in der Klinik gebären möchtest, kannst du daraus für dich ganz klare Wünsche ableiten und formulieren - beispielsweise dass du dir einen Zugang und/oder ein CTG nur wünschst, wenn sie medizinisch notwendig sind und vieles mehr.



Mein Geburtsplan - meine Geburtswunschliste

Solltest du im Gespräch bei der Geburtsanmeldung feststellen, dass sich deine Wünsche nicht umsetzen lassen oder schlicht keine Offenheit dafür vorhanden ist, kann das wiederum ein wertvoller Impuls sein, deinen Geburtsort und vor allem die Klinikwahl noch einmal zu überdenken. Wichtig ist, dass du mit einem positiven Gefühl in die Geburt startest.

Unsere Vorlage für dich

Diese Vorlage ist der Anstoß für deinen Prozess. Sie soll dir nicht die komplette mentale Vorbereitung auf die Geburt abnehmen, sondern dir Impulse geben, dich im Detail damit zu beschäftigen, wie du dein Baby gebären willst. Wir haben die wichtigsten Punkte nach Ablauf der Geburt so vorbereitet, dass du nur noch ankreuzen brauchst, was auf dich zutrifft.

Wenn du sie für dich durchgearbeitet hast, sieh sie als Gesprächsleitfaden - zum einen für das Gespräch mit deiner Geburtsbegleitung, zum anderen für die Anmeldung in der Klinik. Wir haben sie so gestaltet, dass deine Wünsche für die dich begleitende(n) Hebamme(n) schnell zu erfassen sind.

Das hier ist kein weiteres "To do"

hey Mama, diese Geburtswunschliste ist für dich! Sieh sie als Bereicherung, als Stärkung deines Mindsets, als Visualisierung deiner Traumgeburt statt als weiteres To do auf deiner Liste, bevor das Baby kommt. Nimm dir Zeit, sie darf sich entwickeln. Du machst das für dich und für dein Baby.

HINWEIS COVID 19

Durch die anhaltende pandemische Lage kommt es mitunter zu Einschränkungen für dich und deine Geburtsbegleitung. Erkundige dich im Vorfeld über die vor Ort geltenden Bestimmungen.

Die Hebammen vor Ort in der Klinik werden ihr Bestmöglichstes tun, um es euch so einfach und reibungslos wie möglich zu gestalten.

Du bist unsicher, wo du anfangen sollst? Folgende Schritte möchten wir dir ans Herz legen.

Schritt 1 - Wissen

Was ist selbstbestimmtes Gebären? Um diese Frage für dich umfassend beantworten zu können, empfehlen wir dir neben einem Geburtsvorbereitungskurs bei einer Hebamme verschiedene Medien wie z.B. Bücher, Podcasts und vor allem auch das Lesen positiver Geburtsberichte.

Schritt 2 - Visualisierung

Wie stellst du dir deine Wunschgeburt vor? Wie möchtest du dein Baby gebären, wie willst du es empfangen? Unsere Vorlage kann dir dabei helfen, den Ablauf deiner Geburt zu visualisieren um so eine bewusste Entscheidung für dich treffen und eine selbstbestimmte Geburt erleben zu können.

Schritt 3 - Plan B (und C und D)

Deine Geburtswünsche gehen selbstverständlich vom Idealzustand aus. Bereite dich mental darauf vor, dass deine Geburt auch anders verlaufen kann - und das okay so ist. Auch eine ungeplante Bauchgeburt kann selbstbestimmt verlaufen - auch wenn das vielleicht nicht dein Plan A war.

Schritt 4 - Geburtsbegleitung

Wenn du für dich im Klaren darüber bist, wie du dir deine Geburt wünschst, weißt du auch, welche Rolle deine Geburtsbegleitung für dich übernehmen kann. Geht ins Gespräch - gern auch mehrfach - besprecht deine Wünsche und wie deine Begleitung dich bestmöglich unterstützen kann.

Schritt 5 - Gespräch am Geburtsort

Nun ist es an der Zeit, deine Wünsche zu kommunizieren. Wichtig dafür ist eine wertschätzende Haltung gegenüber der dich begleitenden Hebamme(n) - denn selbstverständlich wollen auch sie die für dich bestmögliche Geburt.



Mein Geburtsplan - meine Geburtswunschliste

Ich habe mir diesen Geburtsort hier sehr bewusst ausgesucht - und freue mich auf die Unterstützung während meiner Geburt!

Meine Geburtsbegleitung ist über eine Wünsche informiert und darf einen Großteil der Kommunikation übernehmen und in meinem Sinne Entscheidungen treffen. Ich möchte mich voll und ganz auf meine Geburt konzentrieren.

Wichtig vorab

- Geburt unter Hypnose
- ambulante Geburt
- stationärer Aufenthalt

Begleitung durch die Hebamme

- 1:1 Betreuung soweit möglich
- Hebamme darf uns gern allein lassen
- bitte möglichst wenige Personen im Raum
- werdende Hebammen sind willkommen
- aktive Unterstützung erwünscht (Massagen / Berührungen)
- Kommunikation durch Geburtsbegleitung

Bei Aufnahme

- Ultraschall ist ok
- CTG gewünscht
- kein Routine-Zugang
- keine vaginale Untersuchung
- Einlauf ist ok

Unter der Geburt

- Geburtssetting (Musik, Licht, Duft):

- ich möchte meine eigene Kleidung tragen
- ich wünsche mir möglichst viel Ruhe
- mich nur ansprechen wenn nötig
- Wassergeburt
- Geburt unter Bewegung - ich möchte verschiedene Positionen ausprobieren
- möglichst wenig CTG / bevorzugt kabellos
- so wenige Interventionen wie möglich, so viele wie nötig
- Köpfchen tasten
- in die eigenen Hände gebären
- Baby selbst aufnehmen

Schmerzlinderung

- Wärme
- Massage
- Homöopathie
- Naturheilkunde
- Aromatherapie
- Akupunktur
- Schmerzlindernde Medikamente
- TENS-Gerät
- Lachgas
- PDA

Nachgeburtsphase

- Nabelschnur auspulsieren
- Durchtrennen der Nabelschnur durch: _____
- Nabelschnurblut entnehmen
- Lotus-Geburt gewünscht
- ungestörtes Bonding
- keine routinemäßige Wehenmittelgabe
- APGAR-Erhebung während des Bondings
- erstes Anlegen vor U1
- Plazenta mitnehmen
- Plazenta-Nosoden
- Plazenta-Kapseln

Komplikationen

- Bitte auf Kristeller-Handgriff verzichten
- bevorzugt Dammriss statt Dammschnitt
- Im Notfall Baby bei meiner Geburtsbegleitung bei notwendiger Bauchgeburt:
- Kaisergeburt
- Spinalanästhesie statt Vollnarkose
- direktes Bonding (mit Bondingtop)
- Bonding durch Papa / 2. Mama



Mein Geburtsplan - meine Geburtswunschlister

Auf der Wochenbett-Station

- 24 Stunden Rooming-in
- Familienzimmer
- ich möchte stillen
- bei Bedarf wünsche ich mir Still-Unterstützung
- Verzicht auf Beruhigungssauger
- Stillhilfsmittel nur wenn wirklich notwendig
- ich möchte bei allen Untersuchungen des Babys dabei sein

Besondere Wünsche / Bedürfnisse

Persönliche Tabus

