

## GEBURTSPPLAN / GEBURTSWÜNSCHE

### ALLGEMEINE GEDANKEN ZUM GEBURTSBEGINN

- ❖ Künstliche Einleitung der Geburt, ja / nein?
- ❖ Nur natürliche Einleitung, erst als letzte Instanz künstliche Einleitung
- ❖ Solange wie möglich zu Hause bleiben
- ❖ Ist am Geburtsort folgendes vorhanden: Gymnastikball, Wanne, Maya Hocker
- ❖ Geburtsort vorgängig besichtigen: Eingang, Eingang in der Nacht, Wo parkiere ich, Kleingel für Parkuhr nicht vergessen etc.
- ❖ Bei der Geburt hätte ich gerne dabei: Partner, Freundin, Doula, Andere
- ❖ Fotos / Videos von der Geburt

### AUFNAHME AM GEBURTSORT

- ❖ Was machst du, wenn der Muttermund weniger als 4 cm geöffnet ist? Möchtest du wieder nach Hause gehen? Was sind meine Optionen? Wie sieht das die Geburtseinrichtung?
- ❖ Solange wie möglich zu Hause bleiben
- ❖ Gedämpftes Licht im Zimmer und entspannende Musik (mitbringen)
- ❖ Eigene Kleidung versus Spitalkleidung
- ❖ Alle nötigen medizinischen Massnahmen vorab besprechen
- ❖ Venösen Zugang nur bei Bedarf, den venösen Zugang an einer mir angenehmen Körperstelle (z.B. Handrücken...)

### WÄHREND DER ÖFFNUNGSPHASE

- ❖ Nach meinem eigenen Ermessen bewegen
- ❖ Wanne nutzen
- ❖ Nur nötiges Personal während Geburt anwesend
- ❖ Nach Bedarf essen und trinken
- ❖ Nach eigenem Ermessen bewegen
- ❖ CTG-Aufzeichnung nur in Intervallen, anstatt Dauer-CTG
- ❖ Nur ein Minimum an vaginalen Untersuchungen und nur nach Absprache
- ❖ Geburt soll sich natürlich und in Ruhe entwickeln ohne beschleunigt zu werden
- ❖ Kontinuierliches Fragen und Diskussionen über das aktuelle Schmerzempfinden unterlassen

## WÄHREND DER GEBURT

- ❖ Freie Bewegung, meine Gebärposition spontan und intuitiv einnehmen
- ❖ Eine Wassergeburt, ja / nein
- ❖ Den Kopf des Babys berühren, sobald er sichtbar ist
- ❖ Mit einem Spiegel die Geburt verfolgen zu können
- ❖ Zum Pressen oder Mitschieben angeleitet werden, ja / nein?
- ❖ Baby selbst in Empfang nehmen / oder durch Partner
- ❖ Dammschnitt: ja / nein? Nehme lieber einen Dammriss in Kauf
- ❖ Von meiner Hebamme wünsche ich mir: dass sie mich, solange alles normal verläuft, die Geburt nach meinem Instinkt allein machen lässt, ausser ich frage um Unterstützung
- ❖ Schutz für meinen Gebärraum und Unterstützung nach meinen Bedürfnissen

## UNMITTELBAR NACH DER GEBURT

- ❖ Ungestörte erste 1 – 2 Stunden für Bonding-Phase
- ❖ Nabelschnur Auspulsieren lassen
- ❖ Partner durchtrennt Nabelschnur
- ❖ Geburt der Plazenta wird in Ruhe abgewartet bis zu 60 min ohne Medikamente, sofern keine medizinische Notwendigkeit vorliegt
- ❖ Mein Kind, sofern es keine Komplikationen gibt, immer bei mir ist
- ❖ Ein Familienzimmer möglich? Ja / nein?
- ❖ Ambulante Geburt

## FÜR UNSER BABY

- ❖ Ich möchte gerne stillen (Kein Tee, Wasser, Schnuller, Säuglingsnahrung)
- ❖ Mein Baby soll nicht an die Brust angesetzt werden, sondern die Möglichkeit haben, die Brust selbst zu suchen und zu erfassen
- ❖ Vitamin K für Baby. Ja / nein?
- ❖ Käseschmiere (Vernix Caseosa) einziehen lassen, nicht abwaschen