

Wie entbinden, wo entbinden - Erstellung eines Geburtsplans:

- Was hast du schon alles über eine Geburt gehört?
- Hast du schon Geburtserfahrungen gesammelt?
- Welche Unsicherheiten bestehen aktuell oder hast du Ängste?
- Hast du dich mit dem regelrechten Geburtsverlauf beschäftigt, vertraut gemacht?
- Hast du vor einer normalen Geburt Angst und möchtest diesen mit einem geplanten Kaiserschnitt umgehen?
- Mach dir Gedanken wie du dir die Geburt vorstellst.
- Welche Komplikationen können unter der Geburt auftreten?
- Welche Erwartungen hast du an die Hebammen und Ärzte
- Was möchtest du auf gar keinen Fall und warum?
- Wie stellst du dir die ersten Tage nach der Geburt vor?
- Wie verhält sich das Baby in den ersten Tagen nach der Geburt?

Der unten aufgeführte Geburtsplan ist eigentlich ein schlechtes Beispiel und sollte nicht 1 : 1 übernommen werden.

Macht euch Gedanken und sammelt auch gerne Ideen aus dem Netz. Eigene Vorerfahrungen und/oder Erfahrungen anderer Mütter/Eltern können helfen eine Wunschliste zu erstellen. Diese wird auch eine Wunschliste bleiben, die immer wieder den Umständen nach angepasst werden müssen. Nicht immer verläuft alles nach Wunsch.

Bestellt mich gerne zu eurem Geburtsplan dazu und geht ihn Punkt für Punkt durch. Oft machen Interventionen erst auf den zweiten Blick Sinn. Schade wäre es, wenn man von Anfang an alles abwendet und verteufelt.

Der nachfolgende Geburtsplan wurde erstellt, Punkt für Punkt mit mir durchgesprochen und danach von der Frau wieder verworfen. Warum das so war, das erkläre ich im Vortrag oder bei einem persönlichen Gespräch bei dir zuhause.

Unter der Geburt

- Unter der Geburt möchte ich über jedes Handeln/jeden Eingriff vorab informiert werden und – gemeinsam mit meinem Mann – ausreichend Bedenkzeit haben.
- So wenige vaginale Untersuchungen wie möglich
- Eine Öffnung der Fruchtblase lehne ich ab.
- Ich möchte mich jederzeit nach Bedarf frei bewegen und auch vom Personal dazu ermutigt werden.
- Ich lehne jedwedes Publikum ab. Ausnahmen stellen natürlich mein Mann, die Hebamme und wenn nötig, ein Arzt dar.
- Ich ziehe einen Dammriss in jedem Fall einem Schnitt vor.
- Ich möchte in der Geburtswanne oder, falls dies nicht möglich sein sollte, im Vierfüßlerstand gebären.
- Ich lehne Kristellern ab.
- Das Licht soll gedämpft sein. Ich möchte im Kreißaal Ruhe haben und meine Privatsphäre gewahrt wissen.
- Solange es mir und meinem Baby gut geht, möchte ich nur Intervall- und nicht ständige CTG-Überwachung und nach meinem eigenen Zeitplan bzw. dem meines Körpers die Geburt voranschreiten lassen.
- Bei starken Schmerzen frage ich selber nach Schmerzmitteln. Bitte nicht nachfragen.
- Ich möchte während der Geburt etwas essen und trinken können.

Nach der Geburt / Nachgeburtsphase

- Die Plazenta soll ohne Gabe von Oxytocin oder manueller Einwirkung geboren werden
- Das Baby soll nicht gebadet, gewickelt oder angezogen werden, sondern zuerst auf meinem Bauch liegen bleiben, um ein Bonding zu gewährleisten.
- Ich möchte in keinem Fall von meinem Kind getrennt werden und in den ersten Stunden nach der Geburt das Baby in Ruhe begrüßen und anlegen, ohne von Fremden gestört zu werden.
- Die U1 soll erst nach dem ersten Stillen erfolgen.

Sollte ein Kaiserschnitt nötig werden

- Bitte legen Sie den Blasenkatheter erst, wenn die Betäubung wirkt.
- Das Baby soll nicht gewaschen, gewickelt oder angezogen werden, sondern sofort nackt auf meine Brust oder die meines Mannes zum Bonding kommen.
- Ich möchte mein Baby so schnell wie möglich stillen können.
- Mein Mann soll stets beim Baby bleiben – auch wenn eine sofortige medizinische Versorgung des Babys notwendig sein sollte.
- Mein Mann soll beim KS dabei sein.

Wochenbett

- Ich möchte 24-Stunden-Rooming-in
- Wenn möglich, ein Familienzimmer.
- Ich lehne das Zufüttern in jeglicher Form sowie den Gebrauch eines Beruhigungssaugers ab.