



# Mein persönlicher Geburtsplan



## Allgemeine Angaben

Mein Name:

.....

Mein Entbindungstermin:

.....

Mein Krankenhaus:

.....

Ich entbinde zu Hause



## Das ist meine Begleitung:

Hebamme/Doula: .....

Partner(in): .....

Freund/in: .....

Verwandte(r): .....

Ich komme allein

## Meine Begleitung soll...

die ganze Zeit bei mir bleiben

bei vaginaler Untersuchung den  
Raum verlassen

wichtige Entscheidungen mittreffen

Sonstige Wünsche: .....

## Ablauf der Geburt:

- Ich möchte nicht zum Pressen oder Schreien animiert werden
- Ich möchte zu jedem Schritt angeleitet werden
- Ich möchte, dass während der Geburt Fotos gemacht werden
- Ich wünsche mir spezielles Licht und zwar:

Ich möchte folgende Musik hören:

Das wünsche ich mir außerdem:

## Nach der Geburt:

- Ich möchte mein Baby selbst zu mir legen
- Alle Untersuchungen sollen auf meinem Körper durchgeführt werden
- Nur die wichtigsten Untersuchungen sollen unmittelbar stattfinden
- Ich möchte ein Familienzimmer/Partnerbett
- Ich möchte die Nabelschnur selbst durchtrennen
- Mein(e) Partner(in) soll die Nabelschnur durchtrennen
- Die Nachgeburt soll beschleunigt werden

Ich möchte die Plazenta mitnehmen

Diese Wünsche habe ich außerdem:





Diese Gebärpositionen wünsche ich mir:

- Vierfüßlerstand
- Hocke
- Sitzen
- Liegen
- Stehen
- Seitlich Liegen
- Gebärhocker
- Gebärstuhl
- Wassergeburt
- Entscheide ich spontan

# Eventualitäten

- Ich bevorzuge einen Dammschnitt
- Beim Kaiserschnitt möchte ich folgende Narkose:

- 
- Ich stimme im Notfall einer künstlichen Geburtseinleitung zu
  - Ich stimme einer medikamentösen Unterstützung zu
  - Ich möchte eine PDA

Platz für weitere Notizen: