



Puuwai Familienbegleitung

Checkliste Geburtsplan



Name:

Errechneter Geburtstermin:

Wo möchte ich entbinden?

- ☐ Klinik (mit / ohne Kinderklinik)
- ☐ Hebammengeführter Kreißsaal

- ☐ Geburtshaus
- ☐ zu Hause

Wer darf mich begleiten (Vater - Partner/in - Mutter - Doula ...)?

Name:

Telefonnummer:

Name:

Telefonnummer:

Die Begleitperson soll:

- ☐ die ganze Zeit anwesend sein
- ☐ mich aktiv unterstützen (z.B. Stütze bei Geburtspositionen)
- ☐ sonstige Wünsche:
- ☐ nur bis zur Geburt dabei sein
- ☐ nur anwesend sein

Notizen:



Puuwai Familienbegleitung

Checkliste Geburtsplan



Eröffnungsphase

Ich wünsche mir im Kreißsaal folgende Atmosphäre:

- ☐ möglichst viel Ruhe
- ☐ gedämpftes Licht
- ☐ Musik
- ☐ Kerzen
- ☐ sonstige Wünsche:

Während der Wehen würde ich gerne nutzen:

- ☐ Gebärhocker
- ☐ Gebärbett
- ☐ Geburtsseil
- ☐ Geburtswanne
- ☐ Gymnastikball
- ☐ sonstige Wünsche:

Während der Wehen möchte ich:

- ☐ mich frei bewegen
- ☐ jeder Zeit essen und trinken können
- ☐ kein Dauer-CTG, solange es meinem Baby gut geht
- ☐ keine Beschleunigung des Geburtsverlaufs, wenn es nicht medizinisch notwendig ist
- ☐ sonstige Wünsche:

Schmerzlinderung

Ich möchte folgende Maßnahmen gegen Schmerzen erhalten:

- ☐ keine
- ☐ Akupressur / Akupunktur
- ☐ Homöopathie
- ☐ Massage
- ☐ PDA
- ☐ klassische Schmerzmittel, wie Buscopan (Infusion, Tablette, Zäpfchen)
- ☐ Lachgas
- ☐ warmes Bad
- ☐ falls ich Schmerzlinderung benötige, entscheide ich intuitiv



*Es ist gut sich im Vorfeld Gedanken zu machen – versteif Dich aber nicht zu sehr darauf
und sei offen, Dich auf Deine Geburt und eventuelle Änderungen einzulassen.*



Puuwai Familienbegleitung

Checkliste Geburtsplan



Austreibungsphase

Ich wünsche mir folgende Geburtsposition:

- ☐ stehend
- ☐ hockend (z.B. Gebärhocker)
- ☐ Vierfüßlerstand
- ☐ liegend (seitlich oder auf dem Rücken)
- ☐ Wassergeburt
- ☐ was ich gerade als angenehm empfinde

Dammschnitt:

- ☐ ich möchte keinen Dammschnitt, wenn es nicht medizinisch notwendig ist (nehme Riss in Kauf)
- ☐ nach Absprache kommt ein Dammschnitt infrage
- ☐ ein Dammschnitt ist für mich kein Problem

Ich wünsche mir während der Geburt:

- ☐ das Köpfchen meines Babys berühren zu können, sobald es sichtbar ist
- ☐ dass ich mit einem Spiegel den Geburtsverlauf verfolgen kann
- ☐ solange es meinem Baby und mir gut geht, keinen Zeitdruck zu haben
- ☐ dass meine Begleitperson Fotos und Videos macht
- ☐ dass keine Fotos und Videos gemacht werden
- ☐ sonstige Wünsche:

Kaiserschnitt

Bei einem notwendigen Kaiserschnitt wünsche ich mir:

- ☐ meinen Partner die ganze Zeit bei mir zu haben
- ☐ dass mein Baby schnellstmöglich zu mir kommt
- ☐ dass mein Baby bei einer Vollnarkose schnellstmöglich zu meinem Partner kommt
- ☐ wenn möglich nur eine örtliche Betäubung
- ☐ eine Vollnarkose
- ☐ anschließend mein Baby schnellstmöglich zum Stillen anzulegen
- ☐ sonstige Wünsche:



*Vertraue auf Dein Bauchgefühl und auf Deine Hebamme, wenn Du unsicher bist!
Beide sind wertvolle Ratgeber und wollen das Beste für Dich und Dein Baby!*



Nach der Geburt möchte ich:

- ## Was soll mit der Nabelschnur geschehen?

- ## Was ist mit der Plazenta?

- ☐ Ich möchte die Plazenta sehen / nicht sehen
- ☐ Ich möchte die Plazenta / einen Teil der Plazenta mitnehmen
- ☐ Der Ausstoß der Plazenta soll möglichst nicht medikamentös beschleunigt werden

- ☐ ja, nach den Bedürfnissen meines Babys
- ☐ ja, mit Unterstützung des Fachpersonals
- ☐ ich möchte stillen und Säuglingsnahrung kombinieren
- ☐ ich möchte spontan entscheiden
- ☐ nein

Mein Baby darf bekommen:

- ☐ nichts außer Muttermilch
- ☐ Säuglingsnahrung
- ☐ Tee / ☐ Zuckerwasser
- ☐ Schnuller

Sollte mein Baby oder ich wegen Komplikationen verletzt werden, möchte ich:

- ☐ dass mein Partner das Baby begleitet
- ☐ selbst schnellstmöglich zu meinem Baby
- ☐ dass wir bei Verlegung in getrennte Kliniken, schnellstmöglich in dieselbe Klinik kommen



*Bitte bedenke bei allen Wünschen & Planungen, dass dein Baby, die Hebammen und Ärzte sich nicht immer an Deinen Wünschen orientieren können. Wie heißt es so schön:
Erstens kommt es anders zweitens als man denkt!
Dein Geburtserlebnis ist und bleibt trotzdem, oder gerade deshalb besonders!*