



# GEBURTSPLAN

Hallo   
Wunder

ANNA LISA BERGHÄUSER



Die viel bessere Bezeichnung für einen **Geburtsplan** sollte eigentlich **Wunschliste** oder die **Dos and Don'ts** sein. Geburtsplan hat sich als Bezeichnung durchgesetzt, aber es geht in erster Linie um deine Wünsche, denn wirklich planbar ist eine Geburt nicht.

- ▶ Sehr wohl kannst du dir aber mit so einem Plan über viele Dinge klar werden, sie mit deinem Partner und Geburtsbegleitern absprechen und auch am Geburtsort abgeben, denn so kann zB nicht behauptet werden, es sei nie vom `Nabelschnur auspulsieren` gesprochen worden.

Wichtig ist, dass du dich nicht zu sehr darauf festlegst und in deinem Handeln flexibel bleibst, falls doch etwas anders laufen sollte. Du kannst bei einer Geburt, nicht die Geburt selbst, aber die Rahmenbedingungen und deine Begleitung planen.

Zusagen `Ich lasse es auf mich zukommen, das wird schon` kann zu wenig sein, alles penibel zu planen und sich zu verrückt zu machen aber wiederum zu viel.

Das Wichtigste ist: Kenne deinen Körper, bleib in Verbindung mit deinem Baby und eigne dir genügend Wissen an, um zu verstehen, was bestimmte Abläufe bedeuten und für Konsequenzen nach sich ziehen. Der beste Zeitpunkt, um einen Geburtsplan zu schreiben ist, wenn du beginnst dich mit deiner bevorstehenden Geburt zu befassen. Du kannst an ihm schreiben und tüfteln bis zum Schluss, denn vielleicht bekommst du immer wieder neue Erkenntnisse oder die Rahmenbedingungen ändern sich.

Hier ist ein Beispiel für einen umfassenden Geburtsplan, der sowohl medizinische als auch spirituelle Aspekte berücksichtigt und für freie Alleingeburt bis Krankenhausgeburt relevant ist.

Viel Freude beim Gedanken machen!

# Geburtswünsche

Geburtsplan für [Name der Mutter] und [Name des Partners/der Partnerin]

Voraussichtlicher Geburtstermin: [Datum]

Begleitung: [Doula, Hebamme, Partner/in]

Ort der Geburt: [Zu Hause, Geburtshaus oder Krankenhaus]

Geburtspräferenzen: zB Freie Alleingeburt bevorzugt, mit der Option, bei Bedarf ins Krankenhaus zu gehen.

## 1. Allgemeine Informationen

- Schwangerschaftsdaten: zB Schwangerschaft verläuft ohne Komplikationen, keine medizinischen Risiken bekannt.
- Begleitung: Es ist mir wichtig, dass [Name der Begleitperson] mich die gesamte Zeit über unterstützt, sowohl physisch als auch emotional. Diese Person soll auch alle medizinischen Entscheidungen mittragen und mich bei der Umsetzung meiner Wünsche unterstützen.
- Kommunikation: Bitte achtet darauf, mich in ruhiger, respektvoller Weise anzusprechen. Ich bitte darum, dass alle medizinischen Informationen klar und verständlich kommuniziert werden, und dass ich über jeden Eingriff vollständig informiert werde, bevor er vorgenommen wird.
- Privatsphäre: Ich möchte eine möglichst ruhige, intime Atmosphäre schaffen, unabhängig davon, ob ich zu Hause oder im Krankenhaus gebäre. Gespräche sollten auf das Wesentliche beschränkt und die Lichter gedimmt sein.

## 2. Geburtsposition und Mobilität

- Freie Bewegung: Ich möchte mich während der gesamten Geburt frei bewegen dürfen. Verschiedene Positionen, wie Hocken, Knien oder im Wasser, sollen jederzeit möglich sein. Geburtsseile und Gymnastikbälle sind ebenfalls Optionen.
- Gebärdposition: Bevorzugt wird eine aufrechte Position oder der Vierfüßler Stand die d. Ich möchte selbstbestimmt die Geburt des Babys erleichternntscheiden, welche Position sich für mich am besten anfühlt.
- Unterstützung durch die Hebamme/Doula: Die Rolle der Doula und Hebamme besteht für mich darin, mir Ruhe und Gelassenheit zu vermitteln. Körperliche Berührungen, sanfte Massagen und Atemhilfen sind erwünscht, wenn ich dies brauche. Es sind keine unnötigen Interventionen gewünscht.



### 3. Umgang mit medizinischen Eingriffen (Krankenhaus)

Falls eine Verlegung ins Krankenhaus nötig wird, sind folgende medizinische Maßnahmen und Richtlinien für mich von Bedeutung:

- Ich möchte über jede Handlung in Kenntnis gesetzt und aufgeklärt werden, bevor sie durchgeführt wird.
- Wehentropf/Oxytocin: Möchte ich nur im äußersten Notfall in Anspruch nehmen.
- Kaiserschnitt: Falls ein Kaiserschnitt notwendig ist, bitte ich darum, dass ich und mein Partner bei vollem Bewusstsein bleiben dürfen. Ein sogenannter "sanfter Kaiserschnitt" mit direktem Hautkontakt nach der Entbindung ist mir wichtig.
- Episiotomie: Ich möchte bevorzugt Zeit bekommen, um zu dehnen, und befürworte alternative Methoden wie warme Kompressen.
- Hilfsmittel: der Einsatz von Saugglocke etc bitte nur im Notfall und nach vorheriger Absprache mit mir und meinem Partner.
- Schmerzmittel: Ich möchte eine natürliche Geburt ohne den Einsatz von Schmerzmitteln. Ich bin mir jedoch bewusst, dass ich in Notfällen auf Schmerzmittel zugreifen kann, wenn es nötig ist.
- Herztonüberwachung: Bitte darauf verzichten und wenn nötig nur intermittierend und nicht durchgehend. Der Einsatz eines Hand-Dopplers wird bevorzugt.

### 4. Spirituelle und emotionale Wünsche

- Geburtsritual: Vor und nach der Geburt möchte ich ein spirituelles Ritual durchführen, um die Geburt meines Kindes zu ehren. Ich plane, eine Kerze anzuzünden und eine kurze Meditation zu halten, um mich mit dem Baby und dem Universum zu verbinden. [Name] wird dabei unterstützen.
- Atemtechniken und Meditation: Ich möchte Atemtechniken und Visualisierungen nutzen, um die Geburt zu unterstützen. Bitte erinnert mich sanft daran, wenn nötig, meine Atemmuster zu regulieren.
- Musik und Atmosphäre: Ich möchte ruhige, meditative Musik abspielen, um eine entspannte und spirituell offene Umgebung zu schaffen. Eine kleine Klangschale oder Mantra-Gesänge können ebenfalls Teil des



Prozesses sein.

- Kontakt mit der Natur: Falls möglich, möchte ich die Möglichkeit haben, nach der Geburt mit meinem Baby kurz ins Freie zu gehen, um die Verbindung zur Natur zu ehren.

## 5. Umgang mit der Plazenta

- Nabelschnur: Die Nabelschnur sollte erst durchtrennt werden, wenn sie auspulsiert hat, keine Pulsation mehr zeit und die Farbe weiß angenommen hat. In diesem Moment wünsche ich, dass [Name des Partners] oder ich selbst die Nabelschnur durchschneide.

- Natürliche Ablösung: Ich möchte, dass die Plazenta auf natürliche Weise und ohne medizinische Intervention geboren wird. Ein "Lotusgeburt"-Ansatz, bei dem die Plazenta nicht sofort abgenabelt wird, sondern erst nach mehreren Stunden oder sogar Tagen, ist bevorzugt.

## 6. Stillen und Bonding nach der Geburt

- Unmittelbares Bonding: Nach der Geburt möchte ich sofort Haut-zu-Haut-Kontakt mit meinem Baby herstellen. Dieser Kontakt soll ungestört bleiben und für mindestens eine Stunde stattfinden, bevor andere Untersuchungen durchgeführt werden.

- Stillen: Ich möchte so früh wie möglich mit dem Stillen beginnen. Bitte keine Flaschen oder Schnuller ohne meine ausdrückliche Zustimmung.

- Riechen und Berühren: Es ist mir wichtig, das Köpfchen meines Babys riechen zu können, um die natürliche Bindung zu unterstützen. Auch das Baby soll die Möglichkeit haben, mich zu riechen, bevor es von anderen berührt wird.

## 7. Notfallmaßnahmen (Wunschkrankenhaus ist\_\_\_\_\_.)

- Verlegung ins Krankenhaus: Sollte eine Verlegung notwendig sein, möchte ich, dass alle vorher besprochenen Wünsche soweit wie möglich respektiert werden. Ich möchte, dass mein Partner alle weiteren medizinischen Entscheidungen in meinem Namen trifft, wenn ich dazu nicht in der Lage bin.

- Notoperationen: Im Falle eines Notkaiserschnitts oder anderer lebensrettender Eingriffe bitte ich, soweit wie möglich bei Bewusstsein zu bleiben und über alle Schritte informiert zu werden.

- Anästhesie: Falls eine Betäubung nötig wird, bitte ich um sanfte Methoden und detaillierte Aufklärung über alle Optionen.



## 8. Wünsche für das Baby

- Augentropfen und Impfungen: Ich möchte vorher informiert werden, bevor dem Baby irgendwelche Medikamente, Impfungen oder Augentropfen verabreicht werden. Sollte es medizinisch notwendig sein, bitte ich um ausführliche Aufklärung und Alternativen. Ich treffe die endgültige Entscheidung.
- Vitamin K: Vitamin K bitte nur in Absprache mit uns verabreicht.
- Erste Untersuchungen: Bitte erst nach mindestens einer Stunde des ungestörten Hautkontakts und in meiner oder der Anwesenheit meines Partners durchführen, bzw auf meinem Bauch.
- Abnabelung: Wie oben beschrieben, möchte ich, dass die Nabelschnur nicht sofort nach der Geburt durchtrennt wird. Falls eine sofortige Abnabelung medizinisch notwendig sein sollte, bitte ich um vorherige Aufklärung.

## 9. Rückzugsort (Allein- bzw Freigeurt)

- Ruhiger Raum: Ich möchte in einem ruhigen Raum gebären, der von unnötigen Ablenkungen und lauten Geräuschen ferngehalten wird.
- Spiritueller Raum: Wenn möglich, soll ein Ort vorbereitet werden, der Kerzenlicht, sanfte Musik und beruhigende Düfte enthält, um die spirituelle Energie der Geburt zu unterstützen.
- Heilpflanzen und Öle: Ich möchte die Möglichkeit haben, ätherische Öle oder Heilpflanzen wie Lavendel und Kamille zu nutzen, um mich zu entspannen und die Geburtsenergie zu unterstützen.

## 10. Nach der Geburt

- Rückzug und Erholung: Nach der Geburt möchte ich eine ungestörte Zeit mit meinem Baby verbringen, um die ersten Momente des Bondings in aller Ruhe zu erleben. Besuche von außen sollten auf ein Minimum beschränkt werden.
- Ernährung und Flüssigkeitszufuhr: Ich wünsche, dass ich während der gesamten Zeit mit Wasser, Tees oder leichten Snacks versorgt werde. Auch nach der Geburt ist mir eine gute Flüssigkeitszufuhr wichtig.

Dieser Geburtsplan ist ein Ausdruck meiner Wünsche und Vorbereitungen für meine Geburt. Ich danke euch allen im Voraus für eure Unterstützung und euren Respekt während dieser besonderen Zeit.

Unterschrift: [Name der Mutter]

[Datum]



Stelle dir deinen Geburtsplan so zusammen, wie er für dich passt und wie du ihn brauchst!

Die hier aufgeführten Punkte sind lediglich Anhaltspunkte und Vorschläge, die ergänzt und angepasst werden können. Vertraue auf dich, deine Körperintelligenz und die Verbindung zu deinem Baby, kombiniert mit dem Wissen über Geburt und unser medizinisches System.

Deine Lisa

von

Hallo  
Wunder











