



# Mein Geburtsplan

## Wozu dient der Geburtsplan?

Der Geburtsplan dient dazu, deine **Wünsche** bezüglich der **Entbindung und Erstversorgung** deines Neugeborenen festzuhalten und an die Entbindungsstätte zu kommunizieren. So sind sich deine Entbindungshelfer:innen über deine Präferenzen im Klaren und du kannst dich besser auf die Geburt konzentrieren.

### Wichtig:

Der Geburtsplan ist nicht als strikte Anleitung zu verstehen. Er soll dir in erster Linie bei deiner **Vorbereitung** helfen und deine **Präferenzen** mitteilen. Es ist wichtig, über die gesamte Entbindung hinweg als auch bei der Erstversorgung deines Neugeborenen **flexibel** zu bleiben, sich auf das Unvorhersehbare einzulassen und stets deinen Entbindungshelfer:innen zu vertrauen, wenn diese von der Planung zum Schutz von Mama und Baby abweichen.

## Persönliche Daten

Name

\_\_\_\_\_

Errechneter Geburtstermin

\_\_\_\_\_

Entbindungsstätte

\_\_\_\_\_

Kontakt Daten meines Arztes/meiner Ärztin

Name \_\_\_\_\_

Tel.Nr. \_\_\_\_\_

Kontakt Daten meiner Hebamme

Name \_\_\_\_\_

Tel.Nr. \_\_\_\_\_

Ich leide an bekannten Allergien oder Krankheiten

- Nein  
 Ja (bitte nennen):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich nehme regelmäßig Medikamente

- Nein  
 Ja (bitte nennen):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mein Notfallkontakt

Name \_\_\_\_\_

Tel.Nr. \_\_\_\_\_

## Vor der Geburt

### Begleitung

Bitte **erkundige** dich im Vorfeld über die **Bedingungen und Möglichkeiten** bzgl. Begleitperson sowie die aktuellen COVID-19 Maßnahmen in deiner Geburtsstätte (in vielen medizinischen Einrichtungen ist beispielsweise nach wie vor ein negativer PCR-Test verpflichtend). Die Regelungen bzgl. Begleitperson können zwischen Krankenhäusern und Entbindungsstätten **stark variieren**. Bitte beachte zudem, dass du dich jederzeit nach Gefühlslage, Wohlbefinden und situationsbedingten Gegebenheiten **spontan umentscheiden** kannst.

#### Ich bringe eine Begleitung mit

- Nein
- Ja (bitte Verhältnis zur Person ankreuzen):
  - Partner:in
  - Freund:in
  - Verwandte:r
  - andere Person: \_\_\_\_\_

#### Meine Begleitung soll (falls vorhanden; bitte alle zutreffenden Punkte ankreuzen)

- die ganze Zeit bei mir sein
- nur bis zur Geburt bei mir sein
- nur bei mir sein bis: \_\_\_\_\_
- in kritischen Situationen den Raum verlassen
  
- einfach nur dabei sein
- mich aktiv unterstützen (z.B. durch Atmung, Massage, etc.)
  
- besondere Wünsche an die Begleitung (bitte hier anmerken):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Von der Hebamme wünsche ich mir

- dass sie mich bei der Geburt aktiv unterstützt, so wie sie es für richtig hält.
- dass sie mich dann unterstützt, wenn ich es ihr ausdrücklich sage.
  
- besondere Wünsche an die Hebamme (bitte hier anmerken):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Vor der Geburt

### Wehen & Schmerzen

Bitte beachte, dass du **im Vorfeld** durch deine Hebamme oder medizinisches Fachpersonal über die jeweiligen Alternativen inklusive möglicher Vor- und Nachteile bzw. Auswirkungen **gründlich aufgeklärt** wirst. Auch hier kannst du dich natürlich jederzeit nach Gefühlslage, Wohlbefinden und situationsbedingten Gegebenheiten **spontan umentscheiden**. Zudem können die Möglichkeiten (v.a. hinsichtlich Entspannung) je nach Entbindungsstätte variieren. Erkundige dich daher im Vorfeld, was in deiner ausgewählten Geburtseinrichtung angeboten wird.

#### Während der Wehen möchte ich eher (falls möglich)

- im Bett liegen
- mich bewegen
- in der Badewanne entspannen
- am Gymnastikball entspannen
- entspannen mit (falls möglich)
  - Atemübungen
  - Rückenmassage
  - vorhandener Entspannungsmusik
  - eigener mitgebrachter Musik
  - gedämpftem Licht
  - möglichst viel Ruhe
- besondere Wünsche oder Anmerkungen (falls möglich; bitte hier anmerken):

---

---

#### Gegen Schmerzen möchte ich

- keine** Verabreichung an schmerzlindernden Mittel
- Schmerzlindernde Mittel
  - Schmerzmittelinfusion
  - Schmerzmittel intramuskulär verabreicht
  - Zäpfchen gegen Schmerzen
- eine PDA (Epiduralanästhesie)
- Alternative Schmerzlinderung (falls möglich)
  - Homöopathische Mittel
  - Massagen
  - andere (falls möglich): \_\_\_\_\_
- Ich möchte mich spontan entscheiden.
- besondere Wünsche oder Anmerkungen (falls möglich; bitte hier anmerken):

---

---

## Während der Geburt

Auch für die Phase während der Geburt wirst du **im Vorfeld** durch deine Hebamme oder medizinisches Fachpersonal über die jeweiligen Alternativen inklusive möglicher Vor- und Nachteile bzw. Auswirkungen **gründlich aufgeklärt**. Natürlich kannst du dich auch weiterhin nach Gefühlslage, Wohlbefinden und situationsbedingten Gegebenheiten jederzeit ganz **spontan umentscheiden**. Bitte beachte, dass auch deine Hebamme und das medizinische Fachpersonal **jederzeit eingreifen** und von deinen angegebenen Präferenzen **abweichen** können, um dich und dein Baby zu schützen. Zudem können auch hier die Möglichkeiten je nach Entbindungsstätte variieren. Erkundige dich daher im Vorfeld, was in deiner ausgewählten Geburtseinrichtung angeboten wird.

### Meine gewünschte Gebärposition

- aufrecht (z.B. am Gebärhocker, hockend, aufrecht stehend, 4-Füßler-Stand)
- liegend (z.B. in Seitenlage, im Bett halb aufgerichtet, Rückenlage)
- Ich möchte mich spontan entscheiden.
- Ich habe bereits eine Wassergeburt vereinbart.

### Während der Geburt möchte ich eher

- von der Hebamme angeleitet werden und Unterstützung erhalten, so wie sie es für richtig hält
- intuitiv selbst pressen

### Während der Geburt wünsche ich mir (falls möglich)

- gedämpftes Licht
- Musik
  - vorhandene Entspannungsmusik
  - eigene Musik
- besondere Wünsche oder Anmerkungen (falls möglich; bitte hier anmerken):

---

---

---

### Falls ein Kaiserschnitt nötig wird, möchte ich eher

- eine örtliche Betäubung, wenn möglich
- eine Vollnarkose
- meine Begleitung bei mir haben, wenn möglich
- keine Begleitung bei mir haben

### Fotos & Videos

- Es dürfen Fotos und Videos ungefragt von mir gemacht werden (z.B. durch meine Begleitung).
- Es dürfen **keine** Fotos und Videos ungefragt von mir gemacht werden.

## Nach der Geburt

Bitte stelle sicher, dass du auch für die Phase direkt nach der Geburt durch deine Hebamme oder medizinisches Fachpersonal über die jeweiligen Vor- und Nachteile bzw. Auswirkungen **gründlich aufgeklärt wirst, bevor du dich für das weitere Vorgehen entscheidest**. Natürlich kannst du dich auch hier nach Gefühlslage, Wohlbefinden und situationsbedingten Gegebenheiten noch **umentscheiden**. Bitte beachte, dass auch deine Hebamme und das medizinische Fachpersonal **jederzeit eingreifen** und von deinen angegebenen Präferenzen **abweichen** können, um dich und dein Baby zu schützen.

### Mein Baby

- soll nach der Geburt sofort bzw. so schnell wie möglich auf meine Brust gelegt werden (direktes Bonding)
- soll nach der Geburt zu meiner Begleitung gebracht werden, falls ich nicht in der Lage bin (indirektes Bonding)

### Stillen

**Wichtig:** Nach der Geburt ist der Such- und Saugreflex deines Babys ausgeprägt vorhanden und dein Baby möchte seinen ersten Willkommensschluck aus der mütterlichen Brust bekommen. Dein Baby erhält damit die erste nährstoffreiche Vormilch, welche wertvolle Immunglobuline für das Immunsystem deines Babys enthält und Babys Blutzuckerspiegel im Normalbereich hält. Zudem unterstützt das Saugen deines Babys den rechtzeitigen Abgang der Placenta und die Rückbildung der Gebärmutter. Deine Hebamme wird dich dabei unterstützen, dein Baby mit der richtigen Technik an deine Brust zu legen.

- Ich möchte unmittelbar nach der Geburt versuchen zu stillen.
  - Falls ja: Ich möchte eine Unterstützung und Anleitung zum Stillen durch eine Hebamme.
- Ich möchte nicht stillen.
- Ich möchte mich spontan entscheiden, ob ich unmittelbar nach der Geburt stille oder nicht.

### Nabelschnur

**Wichtig:** Bitte erkundige dich im Vorfeld bei deiner Hebamme oder medizinischem Fachpersonal über die Vor- und Nachteile des späten Abnabelns.

- Ich möchte die Nabelschnur selbst durchtrennen.
- Ich möchte, dass meine Begleitung die Nabelschnur durchtrennt.
- Die Nabelschnur soll sofort durchtrennt werden.
- Die Nabelschnur soll erst auspulsieren, bevor sie durchtrennt wird.


## Hast du Fragen? Wir sind für dich da!

**Durch deine Schwangerschaft und das erste Lebensjahr mit deinem Baby – wir begleiten dich mit unseren Services.**

Unsere Beraterinnen des Aptacare Expertenteams sind nicht nur Fachfrauen auf ihrem Gebiet, sondern selbst auch alle Mütter. Sie kennen viele Fragen und Herausforderungen aus eigener Erfahrung und stehen dir als verständnisvolle, qualifizierte Expertinnen zur Seite.



 **0800 - 278 26 45** (kostenfrei – 24/7 an deiner Seite)

 **expertenteam@aptacare.de**

 **www.aptaclub.de**

 **aptaclub\_de**

 **+49 15116343262**

**Euer Leben, unsere Wissenschaft**

