



gefeminin

# Geburtsplan

**Bitte beachte:** Der Geburtsplan soll dir während der Geburtsvorbereitung helfen, dir über deine eigenen Wünsche klarzuwerden und deinen Partner oder andere Begleitpersonen darüber zu informieren. Außerdem kannst du im Vorfeld mit Hebamme und Ärzten den Plan besprechen, um ein Bild darüber zu bekommen, welche Wünsche umsetzbar sind und welche nicht. Sei dir aber darüber im Klaren, dass es immer zu Situationen kommen kann, in denen sich Hebamme, Ärzte und andere Geburtshelfer zu deinem und dem Wohl deines Kindes nicht danach richten können, und dass der Plan keine rechtliche Grundlage darstellt.

## Begleiter

### Bei der Geburt hätte ich gerne dabei:

- Niemanden
- Partner:  
\_\_\_\_\_
- Freund/Freundin:  
\_\_\_\_\_
- Hebamme:  
\_\_\_\_\_
- Doula:  
\_\_\_\_\_
- Verwandte:  
\_\_\_\_\_
- Kinder:  
\_\_\_\_\_

### Von meiner Begleitung erhoffe ich mir folgende Unterstützung:

- lediglich die Anwesenheit
- aktive Unterstützung (Massage, Stütze bei Geburtspositionen, ...)
- andere Wünsche:  
\_\_\_\_\_

### Der Begleiter soll:

- die ganze Zeit anwesend sein
- nur bis zur Geburt anwesend sein
- andere Wünsche:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Eigene Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Geburt

## Wenn es losgeht, wünsche ich mir:

- wieder nach Hause gehen zu können, wenn es doch noch dauern kann
- dass nur folgende Personen anwesend sind (z. B. Hebamme und Partner):  
\_\_\_\_\_
- nach Bedarf essen und trinken zu können
- mich nach eigenem Ermessen bewegen zu können
- keine ständige CTG-Überwachung (nach Absprache mit dem Klinikpersonal und solange es keine Komplikationen gibt)
- dass sich die Geburt nach Bedarf entwickeln kann und nicht beschleunigt wird

## Ich wünsche mir folgende

### Entbindungsposition:

- seitlich liegend
- normal liegend
- stehend
- auf allen Vieren
- Gebärhocker
- Gebärstuhl
- Wassergeburt
- andere Wünsche:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Eigene Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

## Die Hebamme:

- soll mich nach eigenem Ermessen unterstützen
- soll mich, solange es keine Komplikationen gibt, die Geburt nach meinem Instinkt alleine durchführen lassen
- mich unterstützen, wenn ich sie darum bitte

## Ein Dammschnitt:

- kommt für mich nicht in Frage, ich nehme dafür einen Dammriss in Kauf
- kommt möglicherweise nach Absprache in Frage
- ist für mich kein Problem

## Ich wünsche mir außerdem:

- nicht grundsätzlich einen Zugang gelegt zu bekommen (nach Absprache mit dem Klinikpersonal)
- möglichst viel Ruhe
- den Kopf meines Babys berühren zu können, sobald er sichtbar ist
- mit einem Spiegel die Geburt verfolgen zu können
- dass das Nabelschnurblut entnommen und gelagert wird
- andere Wünsche:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ich habe spezielle Wünsche (aufgrund von Religion, Erkrankung, ...):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Nach der Geburt

---

## Nach der Geburt wünsche ich mir, wenn möglich:

- dass meine Begleitung das Baby gleich auf den Arm nimmt
- dass ich mein Baby gleich in den Arm nehmen kann
- dass die Nabelschnur nicht gleich durchtrennt wird
- dass meine Begleitung die Nabelschnur durchtrennt
- ein Familienzimmer
- Untersuchungen, Baden etc. meines Babys mitzuerleben
- dass meine Begleitung immer bei dem Kind ist, sofern ich das nicht kann
- dass mein Kind, sofern es keine Komplikationen gibt, immer bei mir ist
- dass mein Kind nur bei mir ist, wenn ich wach bin
- dass mein Baby zunächst nur zum Füttern/Stillen zu mir gebracht wird
- schnellstmöglich aus dem Krankenhaus entlassen zu werden
- andere Wünsche:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Eigene Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ich möchte stillen:

- ja, bitte nach einem Stillplan
- ja, mit Unterstützung
- ja, nach Bedarf
- nein
- das entscheide ich spontan

## Mein Stillbaby darf außerdem bekommen:

- NICHTS, und das ist mir sehr wichtig
- Säuglingsnahrung
- Schnuller
- Tee
- andere Wünsche:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Wenn mein Baby oder ich aufgrund von Komplikationen verlegt werden müssen, wünsche ich mir Folgendes:

- dass mein Partner (oder eine andere Person) das Neugeborene begleitet
- dass ich möglichst schnell zu meinem Baby kann
- dass wir (bei Verlegung in getrennte Kliniken) baldmöglichst in die gleiche Klinik verlegt werden

---

**Das gofeminin-  
Team wünscht dir  
alles Gute für die  
Geburt!**