



Geburtsplan

Der Geburtsplan hilft Ihnen sich innerlich mit der Geburt Ihres Babys, mit allen Ihren Wünschen und Erwartungen zu beschäftigen. Er dient als Orientierungshilfe für Sie und uns als Geburtsklinik, die Zeit der Wehen, die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Baby soweit als möglich nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Persönlicher Geburtsplan von:

Name:

Geburtsstermin:

Wie würden Sie den bisherigen Schwangerschaftsverlauf beschreiben?

Wer begleitet Sie zur Geburt?

Was könnte Ihnen helfen, sich im Kreißsaal wohl zu fühlen?
(z.B. Aroma-Öle, Massage, eigene Musik, Kissen, ...)

Haben Sie einen Vorbereitungskurs
besucht? (Geburtsvorbereitung, Yoga,
Stillkurs, ...)

Latenzphase

Diese Phase dient zur Vorbereitung des Muttermundes und ersten Eröffnung bis ca. 5 cm. Sie ist bei jeder Frau verschieden lang und schmerzhaft. Wir helfen Ihnen gerne und stehen beratend zur Seite. Ein aktives Vorgehen ist in dieser Phase nicht sinnvoll. Wir verhalten uns abwartend.

Was könnte Ihnen in der Latenzphase helfen? Was ist Ihnen wichtig?



Eröffnungsphase

Der Übergang von der Latenzphase zur Eröffnungsphase ist fließend. Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrer Geburtsarbeit mit unterschiedlichen Möglichkeiten z.B. Anleitung zur Atmung und Bewegung, ein warmes Bad, Massage, verschiedene Positionen, Homöopathie, Akupunktur, Schmerzmittel bis zur PDA.

Was ist Ihnen in dieser Phase wichtig?

Austrittsphase

Wenn der Muttermund vollständig eröffnet ist, sind wechselnde Positionen sehr förderlich für den Weg des Kindes durch das Becken. Wir unterstützen Sie gerne, die für Sie und Ihr Kind angenehmste Geburtsposition zu finden.

Was ist Ihnen in dieser Phase wichtig?

Nach der Geburt

Wir fördern wenn möglich sofort nach der Geburt das Bonding im direkten Haut-zu-Haut Kontakt bis nach dem ersten Stillen und lassen wenn möglich die Nabelschnur auspulsieren. Während der ersten Zeit des Kennenlernens wird der Mutterkuchen geboren und evtl. vorhandene Geburtsverletzungen versorgt. Zwei Stunden nach der Geburt werden Sie mit Ihrem Baby auf unsere Wochenstation verlegt.

Was wünschen Sie sich für die ersten Stunden und Tage mit Ihrem Kind?

Gibt es besondere Anliegen, Sorgen, Ängste oder Panik in Bezug auf die Geburt oder die erste Zeit mit Ihrem Kind? Uns Hebammen ist es wichtig, Ihre Sorgen ernst zu nehmen und mit Ihnen zu besprechen. Bitte nehmen Sie sich Zeit und machen Sie sich Gedanken.

