

# MEINE WUNSCHGEBURT

*...wenn möglich*

Ein Geburtsplan - was ist das?

Hier trägst du alleine deine Wünsche bezüglich deiner Entbindung und der Erstversorgung des Kindes zusammen, damit die Entbindungshelfer eine Art Anleitung für eure Entbindung haben.

Dein Geburtsplan sollte sich auf eine DIN A 4-Seite beschränken und möglichst knapp gehalten sein. Versuche trotzdem eine freundliche und wertschätzende Formulierung einzuhalten.



# MEINE WUNSCHGEBURT

*...wenn möglich*

## Organisatorisches

Deinen Geburtsplan darfst du am besten noch während des 3.

Schwangerschaftstrimesters schreiben.

Suche dir gerne deine Geburtsbegleitung aus, um deine Wünsche vorab zu besprechen und genau aufzuschreiben.

Deine Doula kann dich dabei unterstützen.

Am besten hast du deinen fertigen Geburtsplan schon bei der Anmeldung in deiner Wunschklinik/deinem Geburtshaus dabei und kannst diesen mit den aufnehmenden Hebammen und Ärzten besprechen. Es ist gut, wenn dein Geburtsplan schon mit in die Akte eingelegt werden kann.

Du bist herzlich eingeladen, deinen Geburtsplan mit mir gemeinsam zu erstellen, da einige Punkte eventuell doch erklärungsbedürftig sein können. Ich freue mich, wenn du mir zwecks Besprechung eine E-Mail an [willkommen@alexandratimm.de](mailto:willkommen@alexandratimm.de) schickst.

GOLDEN



# MEINE WUNSCHGEBURT

*... wenn möglich*

Folgende Punkte darfst du in deinen Geburtsplan aufnehmen.

Am besten tippst du sie ab, damit deine Wünsche auch auf jeden Fall gelesen werden können.

Bitte behalte stets im Hinterkopf, dass deine Wünsche nicht in Stein gemeißelt sind. Sollte dein Baby oder du in Gefahr sein, kann ggf. vom medizinischen Fachpersonal andere Entscheidungen erforderlich sein. Sei dann nicht zu enttäuscht. Versuche für dich so viele Möglichkeiten wie möglich ins Bewusstsein zu rufen.

# MEINE WUNSCHGEBURT

*... wenn möglich*

## Dein Name

*Evtl. vorhandene gesundheitl.*

*Probleme/Medikamentenunverträglichkeiten/*

*Vorerkrankungen*

Wie soll die  
Atmosphäre im  
Kreissaal  
gestaltet sein?

Welche  
schmerzstillenden  
Medikamente wünschst  
du dir, welche schließt  
du aus?

Hast du spezielle  
Kleidungswünsche?

Wünschst du dir eine  
hebammengeleitete  
Geburt?

Möchtest du  
alleine/  
in Begleitung zur  
Toilette gehen?

### Unter der Geburt:

Wer wird dich begleiten?

Wer ist noch über deinen  
Geburtsplan informiert?

Welche Geburtspositionen  
möchtest du gerne  
ausprobieren, welche  
auf keinen Fall?

# MEINE WUNSCHGEBURT

... wenn möglich

Möchtest du einen  
routinemäßigen Zugang  
erhalten?

**Einleitung**  
Schließe gewisse  
Einleitungsmethoden  
aus oder wünsche sie  
dir ausdrücklich

Gib Wünsche  
bezüglich möglicher  
**Narkosemittel** an, falls  
ein Kaiserschnitt  
notwendig werden  
sollte.

Wünschst du dir eine  
**Wassergeburt** und hast  
vielleicht deine eigenen  
Badezusätze oder Öle  
dabei?

Welche **Personen**  
gestattest du im  
Kreissaal, welche  
nicht?

# MEINE WUNSCHGEBURT

*...wenn möglich*

Ich werde wahrscheinlich während der Geburt Kopfhörer tragen und/oder eine Schlafmaske. Ich bin aber jederzeit ansprechbar, meine Geburtsbegleiter sind über meine Wünsche informiert. Es wäre total schön für mich, wenn ich so wenig wie möglich abgelenkt werden würde.

Vielen DANK! ★

GOLDEN  
*hour*