



Checkliste Geburtsplan

 Die Erstellung eines Geburtsplanes ist keine Pflicht - dennoch sehr sinnvoll. Eine Entbindung kann zwar nicht immer genau nach Plan von statten gehen, doch einige Wünsche können sich Schwangere gerne notieren. Dieser Vorgang kann dabei helfen der künftigen Mutter zu vergegenwärtigen, welche Vorstellungen sie in Bezug auf die Geburt und dem möglichen Klinikaufenthalt hat. Bevor Sie jedoch mit dem Notieren anfangen, informieren Sie sich zunächst genau über den Geburtsvorgang. Sprechen Sie zu diesem Zweck mit anderen Müttern darüber. Ihre Erfahrungen und Tipps sind sehr nützlich für Sie und Ihre Entscheidungsfindung. Wichtig ist vor allem die Absprache mit Ihrem Partner oder Ehemann. Fragen Sie ihn deshalb, welche Punkte für ihn bedeutend sind.

Dieser Geburtsplan sollte ab dem letzten Trimester jederzeit griffbereit im Klinikofficer oder -tasche liegen. Ihre Begleitperson wie z.B. die Freundin, Mutter oder der Partner sollten des Weiteren darüber in Kenntnis gesetzt werden, um in der Eile diesen für Sie beim Personal vorzeigen zu können. Anhand dieses Geburtsplans kann sich das Kreißsaalpersonal, sowie die Ärzte ein genaues Bild über die Wünsche für die Entbindung machen. Doch es ist ratsam schon im Vorhinein nach Anfertigung dieses Plans mit dem Klinikpersonal Ihre Vorstellungen zu besprechen. Diese können Sie beraten und Ihnen sagen, welche dieser Wünsche umsetzbar ist und welche anderen Optionen noch in Frage kommen. Darüber hinaus können Missverständnisse mit dem Personal im Vorfeld geklärt werden.

Dieser sogenannte Geburtsplan kann gleichermaßen eine Hilfestellung für Schwangere mit einem geplanten Kaiserschnitt oder bei einer Mehrlingsgeburt sein. Um Ihnen einen Überblick über mögliche Ansatzpunkte zu geben, haben wir das Wichtigste für Sie in den nachfolgenden Checklisten zusammengefasst.

Versicherung

 Obwohl das Personal durch das Lesen Ihrer Versichertenkarte bzw. Ihre Versicherungsart erkennt, können Zusatzversicherungen hinzugezogen werden. Beispielsweise stehen einigen Menschen, je nach Zusatzversicherung, auch eine Chefarzt-Behandlung zu. Bestehen Sie auf diese Leistung, sollten Sie sich diese sicherheitshalber in Ihrem Geburtsplan außerdem notieren.

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK
WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

Begleitpersonen

- Partner
- Freund/in
- Verwandte
- Kinder
- Hebamme
- Doula

Annehmlichkeiten

- eigene Kleidung
- Musik
- Partner filmt oder fotografiert
- evtl. gedämpftes Licht
- Ruhe
- Wahrung der Privatsphäre
- Weitertragen der Kontaktlinsen
- etwas essen oder trinken, wenn Sie sich danach fühlen
- frei im Raum bewegen

Zu Anfang der Entbindung

- Wahl wieder nach Hause zu gehen bei Fehlalarm
- Partner stets an der Seite zu haben
- nur vom Arzt, Hebamme und anderen Geburtshelfern begleitet werden
- kein Arzt im Praktikum

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK
WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

- kein Kaiserschnitt

Geburtshilfen


- Gebärhocker
- Geburtswanne
- Gebärstuhl
- Pezziball
- Sitzsack
- Seil
- Sprossenwand



Schreiben Sie alle möglichen Hilfsmittel auf, die für Sie bzw. Ihre Entbindung in Frage kommen könnten. Möchten Sie jedoch darauf verzichten und lieber im Bett liegen, sollten Sie dies ebenfalls angeben.


Geburtspositionen

- liegend auf der Seite
- halbaufgerichtet
- auf den Knien
- Vierfüßlerstand
- was in diesem Moment als angenehm erscheint
- kein Zeitdruck während der Austreibungsphase

 Während der Geburt können Sie vielfältige Gebärpositionen einnehmen. Überlegen Sie sich in welcher dieser Positionen Sie sich wohlfühlen oder nicht. Um unnötigen Stress zu vermeiden oder ihn zu senken. Überlegen Sie sich ob Sie Motivierungen bzw. Ermutigungen hören möchten. Manche Schwangere benötigen dagegen vollkommene Ruhe, weshalb Sie dies mit Ihrer Begleitung und der Hebamme vorher auch abklären sollten. Schreiben Sie sich aus diesem Grund auf, welche zusätzliche Unterstützung Sie während der Entbindung erhalten wollen.


Schmerzlinderung

- Atemtechniken
- Medikamente/Homöopathie
- Akupressur/-punktur
- Duschen/Baden
- Kälte oder Wärme -Therapie
- jemanden, der Sie anleitet
- TENS-Stimulator
- keine Schmerzmittel
- Spinalanästhesie
- PDA
- Intervall oder CTG-Überwachung
- Körper von selbst die Entbindung voranschreiten lassen

 Es existieren eine Vielzahl an Schmerzbehandlungen, die Sie gut abwägen sollten. Lassen Sie sich von der jeweiligen Geburtsklinik beraten. Sie geben Ihnen ausführliche Informationen über die einzelnen Methoden. Bevorzugen Sie Behandlungsalternativen, können Sie diese gerne außerdem in Ihren Plan niederschreiben.

Bei Kaiserschnitt

- niedriger Sichtschutz, sodass Sie Ihr Kind sehen können
- Kind von Ihnen so schnell wie möglich auf Arm nehmen
- unter Vollnarkose
- nur örtliche Betäubung

 Ein Kaiserschnitt kann geplant sein oder bei Komplikationen durchgeführt werden. Demzufolge sind darüber ebenso Entscheidungen zu treffen. Ziehen Sie eine Vollnarkose vor, sollten Sie dies dementsprechend auch in Ihrem Geburtsplan aufschreiben. Auf Wunsch hängen die Ärzte bei einer örtlichen Betäubung den Sichtschutz niedriger auf, damit Sie während der Geburt zugucken können.

Vaginalgeburt

- Intimrasur
- Einlauf
- Spiegel um etwas zu sehen
- sobald sichtbar: Kopf des Kindes berühren
- Ggf. Dammschnitt
- natürlicher Riss
- Baby wird vom Partner in Empfang genommen

Nach der Geburt


- wenn nicht mehr pulsiert: Nabelschnurtrennung
- Partner oder Sie selbst trennen die Nabelschnur
- Ihr Kind sofort in Ihren Armen halten
- bei sämtlichen Vorkehrungen wie z.B. Baden beim Baby dabei sein

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

- erste Untersuchungen am Kind können auf Ihrem Bauch erfolgen
- alleine mit Kind und Partner sein
- schnellstmöglich Säugling stillen
- Familienzimmer
- Rooming-In
- Besuch der Ihrer Kinder baldmöglichst nach der Geburt
- Bonding
- Stammzellenentnahme
- Klinik schnell verlassen

 Denken Sie desgleichen an die weiteren Vorkehrungen, die nach der Geburt folgen. Wer möchte die Nabelschnur durchschneiden? Möchten Sie Ihr Neugeborenes umgehend danach stillen? Nach der Entbindung werden darüber hinaus die ersten Untersuchungen an Ihrem Kind durchgeführt. Die nötigen Untersuchungen erfolgen auf Nachfrage während Ihr Baby auf Ihrem Bauch liegt. Dies schafft genug Zeit für das Bonding bzw. Zusammengehörigkeitsgefühl.

Diese Punkte können im Nachhinein zwar noch angefordert werden, doch wäre es empfehlenswert vorzeitig einige Entscheidungen dazu zu treffen.

Bei Verlegung der Mutter oder des Kindes


- Begleitperson darf Kind begleiten
- schnellstmöglich Sie und Ihr Kind danach zusammenbringen
- ggf. baldmöglichste Verpflegung in dieselbe Klinik

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

Wichtig: Flexibilität

 Trotz dessen sollten Sie stets daran denken, dass die Geburt nicht immer reibungslos verläuft. Das heißt, dass bei Komplikationen zunächst an das Wohl des Säuglings gedacht wird und man sich demzufolge nicht nach Ihren Wünschen richten kann. Bei diesem sogenannten Geburtsplan handelt es sich lediglich um eine Hilfestellung oder einen Vorschlag. Er ist somit nicht verpflichtend und der Geburtsverlauf kann von Ihrem Plan abweichen. Es wird unterdessen vom Kreißsaalpersonal alles getan um der entbindenden Mutter ein angenehmes Umfeld zu schaffen und dem Neugeborenen die nötige Hilfe zu geben.

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK

WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



DEUTSCHE STAMMZELLENBANK GMBH
Neuer Wall 50
20354 Hamburg
Info@deutsche-stammzellenbank.de
0800 / 322 322 1

Noch wissensdurstig? Hier erfahren Sie mehr:

-  [Klinikfinder >>](#)
-  [Hebammenliste >>](#)
-  [Gynäkologenliste >>](#)
-  [Weitere Checklisten >>](#)
-  [Fragen zur Geburt >>](#)
-  [Stammzelleneinlagerung >>](#)