



Geburtsleitfaden

Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, sich gedanklich auf die Geburt vorzubereiten. Die folgenden Fragen dienen Ihnen als Anregung, sich mit der Geburt und der Zeit danach, auseinanderzusetzen.

Bitte nehmen Sie dieses ausgefüllte Formular zum Hebammengespräch oder zur Geburt mit.

Angaben zu Ihrer Person

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

Teil 1

Vorbereitung auf die Geburt

Ich bereite mich folgendermassen auf die Geburt vor:

Während der Geburt

Meine grösste Herausforderung unter der Geburt könnte sein:

In Stresssituationen hilft mir:

Im Umgang mit Schmerzen könnte mir Folgendes helfen:

Ich habe schon einmal geboren, meine Erfahrung war:

Nach der Geburt

Für die Wochenbettzeit habe ich mich mit diesen Themen auseinander gesetzt:

Teil 2

Zur Geburt begleiten wird mich:

- Mein*e Partner*in
 - Familienangehörige*r/Freund*in
 - Doula
 - Ich komme alleine.
 - Meine Begleitperson soll die ganze Zeit anwesend sein.
 - Meine Begleitperson soll bei vaginalen Untersuchungen/zur Geburt den Raum verlassen.
 - Meine Begleitperson soll in alle wichtigen Entscheidungen mit einbezogen werden.
 - Weitere Angaben:
-

Vorbereitung auf die Geburt

- Ich habe/werde einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen.
- Ich bereite mich mit Medien (Podcasts, Blogs, Videos, Literatur) auf die Geburt vor.
- Ich bereite mich nicht auf die Geburt vor.

Folgende Gefühle habe ich, wenn ich an die bevorstehende Geburt denke:

- Vorfreude
- Respekt
- Aufregung
- Angst
- Zuversicht
- Vertrauen

Erläuterung:

Stresssituation lösen bei mir Folgendes aus:

- Ziehe ich mich eher zurück.
- Werde ich eher laut.
- Kann ich auch mal forsch sein.
- Möchte ich alleine sein.
- Möchte ich nicht alleine sein.

Damit ich mich wohl fühle unter der Geburt könnte mir Folgendes helfen:

- Gedämpftes Licht
- Ruhige Musik
- Beruhigende Düfte
- Eigene Kleidung

Anderes:

Während der Geburt

Kommunikation

So stelle ich mir die Kommunikation unter der Geburt vor:

Schmerzlinderung

- Ich möchte möglichst natürlich gebären, wenn ich Schmerzmittel wünsche melde ich mich selbständig.
- Ich möchte nicht, dass mir schulmedizinische Schmerzmittel vorgeschlagen werden.
- Ich bin offen gegenüber alternativer Schmerzlinderung, wie:
 - Badewanne
 - Massage
 - Homöopathie
 - Akupunktur
 - TENS
 - Taping
- Ich möchte eine möglichst schmerzarme Geburt und bin dankbar um ihre Vorschläge zur besten Schmerzlinderung in der jeweiligen Geburtsphase.
- Folgendem Angebot der medikamentösen Schmerzlinderung stehe ich offen gegenüber.
 - Schmerzmittel: wie Tabletten, Zäpfchen, Spritzen, Infusionen
 - Lachgas
 - Ultiva (PCA/Remifentanyl)
 - PDA

Erwartungen an das geburtshilfliche Team

- Ich möchte gerne selber auf meinen Körper hören und nicht aktiv unter der Geburt angeleitet werden.
- Ich möchte gerne unter der Geburt angeleitet werden. Sagen Sie mir bitte wann ich Atmen, mitschieben oder die Position verändern soll.
- Ich möchte, dass sie meine Begleitperson aktiv in die Geburtsbegleitung miteinbeziehen. Zeigen Sie Möglichkeiten auf, wie er/sie mich am besten unterstützen kann.
- Es gibt mir Sicherheit, wenn ich während der Geburt über jeden Schritt der Hebammen oder Ärzt*innen informiert werde.

Nach der Geburt

- Ich möchte mein Baby selber aufnehmen.
 - Ich möchte das Baby von der Hebamme auf den Bauch gelegt bekommen.
- Die Nabelschnur:
- auspulsieren lassen.
 - möchte ich durchtrennen.
 - wird durch meine Begleitperson durchtrennt.

Die Plazenta möchte ich:

- gezeigt/erklärt bekommen
- nicht sehen
- nach Hause nehmen

Wochenbett

Stillen

- Ich möchte Stillen. Ich möchte nicht Stillen. Entscheide ich spontan.
 Ich möchte nicht Stillen, aber das Baby soll Kolostrum bekommen.

Ich habe bereits Still Erfahrung. Meine Still Erfahrung war:

Kamen dabei Stillhilfen zum Einsatz?

- Pumpe Stillhüttchen Wenn ja, warum?
-

Allgemein

Stillen

Ich habe eine ambulante Hebamme/Pflegefachperson für das Wochenbett zu Hause:

- Ja Nein

Falls ja, Name/Vorname Hebamme/Pflegefachperson:

Ich habe bereits eine*n Kinderärzt*in organisiert:

- Ja Nein

Falls ja, Name/Vorname Kinderärzt*in:

Was ist mir ausserdem noch wichtig: