



# SO ERSTELLST DU EINEN GEBURTSPLAN

## Checkliste

### **INFORMATIONEN RUND UM DEINE PERSON**

- VOR- UND ZUNAME, GEBURTS- BZW. ENTBINDUNGSTERMIN, GEBURTSORT
- KONTAKTDATEN ARZT, HEBAMME (DOULA) UND KINDERARZT
- ADRESSE DES KRANKEN- ODER GEBURTSHAUSES
- NAME UND KONTAKT DEINES GEBURTSBEGLEITERS
- GESUNDHEITLICHE PROBLEME, ALLERGIEN ODER VORERKRANKUNGEN

### **WÄHREND DER WEHEN**

- WER SOLL DICH WÄHREND DER GEBURT BEGLEITEN?
- WELCHE GEBURTSPOSITIONEN WILLST DU PROBIEREN ?
- BIST DU OFFEN FÜR EINE KÜNSTLICHE GEBURTSEINLEITUNG?
- WILLST DU MEDIKAMENTÖSE UNTERSTÜTZUNG ZUR SCHMERZLINDERUNG?

### **WÄHREND DER GEBURT**

- SOLL DEIN PARTNER IM KREISSAAL DABEI SEIN?
- ZIEHST DU EINEN DAMMSCHNITT EINEM DAMMRISS VOR?
- WELCHE ART DER NARKOSE WILLST DU IM FALLE EINES KAISERSCHNITTES?
- WO SOLL DEIN BEGLEITER BEI DER GEBURT STEHEN/SITZEN?
- DARF DEIN GEBURTSHELPER FILMEN BZW. FOTOGRAFIEREN?
- WER SOLL DAS BABY ALS ERSTER IM ARM HALTEN?

### **NACH DER GEBURT**

- WILLST DU ÜBER JEDE UNTERSUCHUNG INFORMIERT WERDEN?
- WILLST DU STILLEN? GIBT ES EINE STILLBERATERIN?
- WER SOLL DIE NABELSCHNUR DURCHTRENNEN? WÜNSCHE ZUR PLAZENTA?
- WILLST DU NABELSCHNURBLUT EINLAGERN?
- WANN SOLL DAS KIND GEBADET WERDEN?
- WELCHE PROPHYLAXEN SOLLEN DEM BABY VERABREICHT WERDEN?