

Geburtsplan Vorlage: Dein Muster für eine entspannte Geburt

1. Persönliche Daten

Name der Gebärenden: _____

Partner/Bezugsperson: _____

Geburtsdatum (voraussichtlich): _____

Klinik/Geburtshaus: _____

Hebamme: _____

Kontakt für Notfälle: _____

2. Ankunft & Atmosphäre

Bevorzugte Ankunftszeit: _____

Begleitpersonen:

- Partner
- Mutter
- Freundin
- Doula
- Andere: _____

Geburtsatmosphäre:

- Gedimmtes Licht
- Musik (Playlist oder Streaming)
- Ruhe und kaum Besucher
- Andere: _____

Hygiene- & COVID-Maßnahmen:

3. Geburtspositionen & Bewegungsfreiheit

Gewünschte Positionen:

- Aufrecht / Sitzend
- Vierfüßlerstand
- Seitenlage
- Badewanne / Gebärwanne
- Gehen / Stehen
- Hocke / Hocker
- Andere: _____

Freie Bewegungsmöglichkeit:

Hilfsmittel: Gymnastikball, Seil, Gebärzwilling, Wand – kreuze an oder notiere:

4. Schmerzmanagement

Bevorzugte Methoden:

- Atem- & Entspannungstechniken
- Massage / Aromatherapie
- Wärmeflasche / Kirschkernkissen
- Wassergeburt (Gebärwanne)
- Lachgas
- Periduralanästhesie (PDA) – nach Bedarf
- Andere: _____

Interventionen vermeiden, wenn möglich:

- Wehentropf / Oxytocin
- Dammschnitt / Episiotomie
- Zange / Saugglocke
- PDA komplett vermeiden
- Andere: _____

5. Kaiserschnitt■Wünsche

Anästhesie: Spinalanästhesie / Allgemeinanästhesie

Partnerkontakt während OP: Ja / Nein

Bonding & Hautkontakt im OP: Ja / Nein

Fotografieren / Videoaufnahmen erlauben: Ja / Nein

6. Überwachung & Untersuchungen

CTG-Überwachung:

- Intermittierend (z. B. alle 30 Min.)
- Kontinuierlich (wenn nötig)
- Tragbares CTG für Bewegungsfreiheit

Vaginale Untersuchungen:

Intervalle: _____

Methode: Digital / Spekulum

Komplikationen (z. B. Wehenschwäche, Kreislaufprobleme):

7. Nach der Geburt

Sofortiger Hautkontakt: Ja / Nein

Nabelschnur Ausbluten: Ja / Nein

Erstes Stillen: Unmittelbar / Später (Zeitfenster: _____)

Vitamin K, Augentropfen, Trockenlegung: Bonding zuerst / Danach

Erste Blutabnahmen & Impfungen:

8. Wochenbett & Unterstützung

Stillberatung / Laktationshilfe: Täglich / Nach Bedarf

Hebammenbesuche zu Hause: Täglich / Alle 2 Tage / Nach Bedarf

Ziele für die ersten Tage:

Ernährungstipps im Wochenbett: (Tees, Suppen, Snacks)

Rückbildung & sanfte Bewegung (ab 6–8 Wochen):

9. Sonstige Wünsche & Anmerkungen

Musikwunsch während der Geburt: Playlist / Streaming-Dienst

Fotografieren / Filmen erlaubt: Ja / Nein

Religiöse Rituale oder Gebete:

Ernährungswünsche / Allergien der Mutter:

Weitere Anmerkungen:
