



In den 9 Monaten der Schwangerschaft kommen viele Fragen auf, Du lernst Dich noch einmal auf eine ganz besondere Art kennen. Du machst Dir viele Gedanken über die Geburt – wo sie stattfinden und wie sie ablaufen soll. Jetzt ist die Zeit, Dir über Deine Wünsche klarzuwerden. Diese Liste soll Dich dabei unterstützen. Als Deine Doula gehe ich gern alle Punkte mit Dir durch und beantworte Deine Fragen.

Nutze diese Liste als Grundlage, um Deine Vorstellungen mit Deinem Partner, Deiner Hebamme oder bei der Voranmeldung im Kreißaal zu besprechen.

Du kannst auch ein persönliches Schreiben anfertigen und im Krankenhaus/ Geburtshaus hinterlegen lassen, bzw. Deiner Hebamme überlassen.

Mach Dir aber auch bewusst, dass immer Situationen entstehen können, die nicht planbar und dass Hebammen und Ärzte Dein Wohl und das Deines Kindes im Blick haben. Du hast für die Geburt einen Ort gewählt, an dem Du dem Personal vertrauen kannst, wenn medizinische Maßnahmen notwendig werden.

(Diese Wunschliste stellt keinen verbindlichen Geburts-Plan oder eine Rechtsgrundlage dar.)

## Begleitung

Bei der Geburt hätte ich gerne dabei:

- Partner: \_\_\_\_\_
- Freund/Freundin: \_\_\_\_\_
- Hebamme: \_\_\_\_\_
- Doula: \_\_\_\_\_
- Kinder: \_\_\_\_\_
- andere: \_\_\_\_\_
- ich komme allein

meine Begleitung soll:

- die ganze Zeit anwesend sein
- bis zur Geburt anwesend sein
- wichtige Entscheidungen mit treffen
- andere Wünsche: \_\_\_\_\_

Von meiner Begleitung erhoffe ich mir folgende Unterstützung:

---

---

- lediglich die Anwesenheit
- aktive Unterstützung (Massage, Stütze bei Geburtspositionen, ...)
- andere Wünsche:

---

---

## Atmosphäre:

Ich möchte

- Musik mitbringen / Entspannungs-CD / Affirmationen
- Gedämpftes Licht
- Meine eigene Kleidung während der Geburt tragen

---

---

### **Eröffnungsphase**

Ich wünsche mir:

- Wenn es losgeht möchte ich wieder nach Hause gehen können, wenn es doch noch dauern kann
- dass, neben den oben genannten Personen, nur notwendiges Personal anwesend ist
- nach Bedarf essen und trinken können
- mich nach eigenem Ermessen bewegen können
- dass dem Prozess der Geburt Ruhe und Zeit gegeben wird und nichts beschleunigt wird
- dass alle Maßnahmen mit mir und/oder meiner Begleitung vorab besprochen werden

Während der Wehen möchte ich:

- in der Wanne liegen
  - im Bett liegen
  - mich bewegen
  - andere Wünsche:
- 

ich wünsche mir:

- einen Sichtschutz (Paravent, Vorhänge oder ähnliches)
- Wahrung meiner Intimsphäre
- Ruhe im Raum
- Fotos / Video von der Geburt
- CTG-Aufzeichnung nur in Intervallen, anstatt Dauer-CTG – nach Absprache mit Klinikpersonal solange es keine Komplikationen gibt
- nur ein Minimum an vaginalen Untersuchungen und nur nach Absprache
- einen venösen Zugang nur bei Bedarf, nicht prophylaktisch
- den venösen Zugang an einer mir angenehmen Körperstelle (z.B. Handrücken...)

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Schmerzlinderung**

Ich möchte Schmerzmittel erhalten:

- ja
- nein
- Bitte keine Schmerzmittel anbieten, erst, wenn ich den Wunsch äußere  
(Codewort: \_\_\_\_\_)

alternativ wünsche ich mir folgende Schmerzlinderung:

- Massage
- Akupunktur
- Akupressur
- warmes Bad
- angeleitetes Veratmen der Wehen
- Wärme-/Kälte-Therapie
- Homöopathie
- TENS

ich möchte folgende Maßnahmen gegen Schmerzen erhalten:

- PDA
- Spinalanästhesie
- andere Wünsche:

---

---

Notizen: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Geburt**

Für die Geburt wünsche ich mir:

- mich frei bewegen zu können und meine Gebärposition spontan und intuitiv einzunehmen
  - eine Wassergeburt
  - mit einem Spiegel die Geburt verfolgen zu können
  - nicht zum Pressen oder Mitschieben angeleitet zu werden
  - mein Baby selbst in Empfang zu nehmen
  - dass meine Begleitung das Baby in Empfang nimmt
  - unmittelbaren und ungestörten Hautkontakt mit meinem Baby
- andere Wünsche:

---

---

Ein Dammschnitt:

- kommt für mich nicht in Frage, ich nehme lieber einen Dammriss in Kauf
- kommt evtl. und nach Absprache in Frage
- ist für mich, nach Absprache, akzeptabel
  
- Ich habe spezielle Wünsche (aufgrund von Religion, Erkrankung, ...):

---

---

ich wünsche mir folgende Gebärposition:

- aufrechte Position
- stehend
- auf allen Vieren
- Gebärhocker
- Gebärstuhl
- Wassergeburt
- seitlich liegend
- normal liegend
- andere Wünsche:

---

---

Für die Zeit unmittelbar **nach der Geburt** wünsche ich mir:

- dass wir die erste Zeit (mind. \_\_ Std.) vollkommen ungestört sind
- dass die Nabelschnur:
  - nach dem Auspulsieren
  - nach der Geburt der Plazenta
  - nach der Bonding-Phase
  - gar nicht } durchtrennt wird
- dass meine Begleitung die Nabelschnur durchtrennt
- die Nabelschnur selbst zu durchtrennen
- dass die Geburt der Plazenta in Ruhe abgewartet wird - ohne Medikamente, sofern alles normal verläuft
- zuerst andere Hilfestellungen (als Medikamente) zum Einsatz kommen, sollte die Plazenta nach 60 min noch nicht geboren sein
- die Plazenta mit nach Hause zu nehmen
- Informationen, falls meinem Baby etwas verabreicht werden soll (Vitamin K, etc.)
- Untersuchungen, Baden etc. meines Babys mitzuerleben
- dass mein Baby nach der Untersuchung weder gebadet noch angezogen wird
- dass meine Begleitung immer bei dem Kind ist, sofern ich das nicht kann
- dass mein Kind, sofern es keine Komplikationen gibt, immer bei mir ist
- ein Familienzimmer
- schnellstmöglich aus dem Krankenhaus entlassen zu werden
- andere Wünsche:

---

---

---

### **Kaiserschnitt**

Bei einem Kaiserschnitt wünsche ich mir:

- dass der Beginn der Geburt abgewartet wird
- dass meine Begleitung dabei ist
- zu sehen, wie mein Baby das Licht der Welt erblickt
- mein Baby so schnell wie möglich bei mir zu haben
- dass mein Baby so schnell wie möglich zu meiner Begleitung kommt
- wenn möglich nur eine örtliche Betäubung
- wenn möglich eine Vollnarkose (kann belastender sein für Dich und Dein Baby)

- dass das Auspulsieren der Nabelschnur abgewartet wird
- dass die Nabelschnur intakt bleibt
- andere Wünsche:

---

---

---

Ich möchte **stillen**:

- ja, nach Bedarf
- ohne Unterstützung, mein Baby soll die Möglichkeit haben, die Brust selbst zu suchen und zu erfassen
- mit Unterstützung
- nein
- das entscheide ich spontan

Mein Stillbaby darf außerdem bekommen:

- nichts, und das ist mir sehr wichtig
- Säuglingsnahrung
- Schnuller
- Wasser, Tee

---

---

---

Falls die Geburt unseres Kindes eine unerwartete Wende nimmt, wünsche ich

- über anstehende medizinische Eingriffe informiert und in den Entscheidungsprozess mit einbezogen zu werden.

Wenn mein Baby oder ich verletzt werden müssen, wünsche ich mir:

- dass mein Partner (oder eine andere Person) das Neugeborene begleitet
- dass ich möglichst schnell zu meinem Baby kann
- dass wir (bei Verlegung in getrennte Kliniken) baldmöglichst in die gleiche Klinik verlegt werden

---

---

**Raum für Notizen:**