



Anleitung

Die erste Seite ist die Seite, die du tatsächlich in der Klinik abgeben solltest.

Überlege dir in Ruhe, wie du dir deine Geburt vorstellst, und formuliere daraus etwa fünf konkrete Geburtswünsche. Wie sich solche Formulierungen anhören können, erfährst du in der Podcastfolge 09.

Die vollständigen Geburtswünsche sind dafür gedacht, dass du dich mit deinen Möglichkeiten auseinandersetzt. Ich würde dir empfehlen, sie deiner Geburtsbegleitung für die Geburt zu geben. Sie kann sich während der Geburt dafür einsetzen, dass deine Wünsche – sofern möglich – berücksichtigt und umgesetzt werden.

Noch mehr Unterstützung findest du in meinem Geburtsvorbereitungskurs. Dort erfährst du alles, was du brauchst, um herauszufinden, was du dir für deine Geburt wünschst und wie du selbstbestimmte Entscheidungen treffen kannst.

Du hast Fragen? info@geburtsinstinkt.at



Geburtswünsche

Liebes Hebammenteam, ich freue mich auf mein Baby und auf Ihre Begleitung bei meiner Geburt. Ich habe mich mit einer Entspannungstechnik vorbereitet und bitte Sie, mich so selten wie möglich persönlich anzusprechen.

Die Kommunikation übernimmt gerne meine Geburtsbegleitung. Natürlich weiß ich, dass meine Geburt anders verlaufen kann und sich meine Wünsche und Bedürfnisse während der Geburt ändern können.

Ich bin dankbar, dass Sie mir helfen, eine schöne Geburt zu erleben, und bitte Sie, mir zu vertrauen, dass ich mich melde, sollte ich etwas benötigen

Was mir besonders wichtig ist:

Geburtswünsche

GEBURTSBEGLEITUNG

- ☐ ich möchte, dass meine Begleitperson immer anwesend ist ich möchte, dass meine
- ☐ Begleitperson bei medizinischen Untersuchungen nicht anwesend ist meine
- ☐ Begleitperson soll mit mir wichtige Entscheidungen treffen. Sie soll bei der Aufklärung
anwesend sein

DAMIT ICH MICH WOHLFÜHLE

- ☐ ich möchte, meine eigene Kleidung tragen
- ☐ ich wünsche mir gedämpftes Licht für meine Geburt
- ☐ ich möchte gerne Musik hören
- ☐ Ich habe ein Duftöl dabei
- ☐ meine Wärmflasche ist in meiner Geburtstasch

HILFESTELLUNGEN WÄHREND DER GEBURT

- ☐ wenn ich zu früh komme, weil ich unsicher war, gehe ich gerne wieder nach Hause
- ☐ ich möchte, dass meine Begleitperson die ganze Zeit bei mir ist, auch auf Station
- ☐ (Familienzimmer)
- ☐ wenn ich hungrig bin, möchte ich gerne Essen
- ☐ wenn ich durstig bin, möchte ich gerne Trinken
- ☐ ich möchte gerne aktiv sein, deshalb wünsche ich mir eine Möglichkeit, mich auch
während des CTG's bewegen zu können

UM AKTIV ZU SEIN WÜNSCHE ICH MIR

- ☐ einen Pezziball
- ☐ ein Halteseil
- ☐ eine Gymnastikmatte für den Boden
- ☐ sonstiges Angebot meines Wunschkreißsaals: _____

Geburtswünsche

FÜR MEINE ENTSPANNUNG MÖCHTE ICH

- ☐ Meine erlernte Selbsthypnosetechnik anwenden
- ☐ Bewegung
- ☐ Aromatherapie
- ☐ Wärmflasche/Kirschkernkissen
- ☐ Badewanne
- ☐ Massagen
- ☐ Unterstützung bei der Anwendung der Atemtechniken

ICH KANN MIR FOLGENDE GEBURTSPPOSITIONEN VORSTELLEN

- ☐ in der Gebärbadewanne
- ☐ auf dem Gebärhocker
- ☐ stehend
- ☐ im Vierfüßler-Stand
- ☐ auf der Seite liegend
- ☐ in der tiefen Hocke

IN DER AUSTRITTSPHASE

- ☐ Zeit, um mein Gefühl dafür zu finden
- ☐ in eine aufrechte Geburtsposition wechseln, falls nötig
- ☐ genaue Ansagen bekommen, was ich tun soll
- ☐ warme Kompressen aufgelegt bekommen (wenn möglich mit Kaffee)

BEI VORZEITIGEN BLASENSPRUNG MÖCHTE ICH...

- ☐ so lange wie möglich auf eigene Kontraktionen warten
- ☐ Antibiotikagabe
- ☐ meine Vitalwerte überwachen und erst bei Anzeichen Antibiotika bekommen
- ☐ spätestens nach 24H mit der Einleitung beginnen



Geburtswünsche

BEI DER GEBURT MEINES KINDES

- ☐ möchte ich gerne das Köpfchen berühren
- ☐ möchte ich gerne mit dem Spiegel sehen, wie es aussieht.
- ☐ möchte ich gerne mein Kind selbst auffangen und auf die Brust legen.
- ☐ mein Baby so rasch als möglich auf meine nackte Brust gelegt bekommen.
- ☐ soll meine Geburtsbegleitung das Kind auffangen

ICH MÖCHTE VORAB ÜBER FOLGENDE INTERVENTIONEN INFORMIERT WERDEN

- ☐ Dammschnitt
- ☐ Künstliches Oxytocin
- ☐ Kristellerhilfe
- ☐ Saugglocke
- ☐ Geburtszange
- ☐ Fruchtblaseneröffnung

IN DER AUSTRITTSPHASE

- ☐ möchte ich, dass meine Begleitperson mit in den OP darf
- ☐ wünsche ich mir mein Baby während der Operation auf meine Brust (Bonding-Tuch)
- ☐ wenn mein Baby nicht bei mir bleiben kann, möchte ich, dass meine Begleitperson das Baby begleitet und es so rasch wie möglich auf die Brust der Begleitperson darf
- ☐ soll mein Baby so rasch als möglich auf meine nackte Brust gelegt werden.
- ☐ möchte ich gerne, dass die Hebamme im OP dabei ist

Geburtswünsche

NACH DER GEBURT

- ☐ möchte ich mein Baby stillen, sobald es Anzeichen macht. Bitte helfen Sie mir beim ersten Anlegen
- ☐ die Nabelschnur auspulsieren lassen bis sie weiß ist
- ☐ soll die Nabelschnur erst durchgeschnitten werden, nach der Geburt der Plazenta
- ☐ soll meine Begleitperson die Nabelschnur durchschneiden
- ☐ ich möchte die Nabelschnur selbst durchschneiden
- ☐ ich habe rote Handtücher für mein Baby dabei. In diese soll es nach der Geburt eingehüllt werden
- ☐ Untersuchungen meines Babys sollen nach Möglichkeit auf meinem Bauch durchgeführt werden

DIE PLAZENTA

- ☐ die Stammzellen spenden. Die notwendigen Materialien sind in meiner Kliniktasche.
- ☐ ich möchte die Plazenta mit nach Hause nehmen
- ☐ ich freue mich, wenn Sie für mich die Plazenta entsorgen
- ☐ ich wünsche mir eine Lotusgeburt

MEIN BABY SOLL

- ☐ ich möchte mein Baby stillen. Bitte unterstützen Sie mich in jedem Fall bei diesem Wunsch auch dann, wenn mein Kind nicht bei mir sein kann.
- ☐ mein Baby soll keinen Schnuller bekommen
- ☐ mein Baby soll keinen Tee bekommen.
- ☐ Sollte zusätzliche Nahrung nötig sein, dann möchte ich vorher über die unterschiedlichen Möglichkeiten informiert werden.
- ☐ ich möchte mein Kind nicht Stillen. Ich lege es nur direkt nach der Geburt im Kreißsaal an, damit es die Vormilch bekommen kann.
- ☐ ich möchte mein Kind nicht Stillen. Das gilt auch für die erste Nahrungsaufnahme im Kreißsaal.