

Name: _____ voraussichtlicher Entbindungstermin: _____

Der Geburtsplan hilft Ihnen, sich innerlich mit der Geburt Ihres Babys zu beschäftigen und bei dem Termin zur Geburtsanmeldung im Vorfeld ggf. medizinische Notwendigkeiten zu besprechen.

Er dient als **Orientierungshilfe** für **SIE** und **UNS** als Geburtsklinik, die Zeit der Wehen, die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Baby so weit als möglich nach Ihren Vorstellungen zu gestalten.

Damit wollen wir sicherstellen, dass Sie sich bei uns wohl fühlen und ein positives Geburtserlebnis haben.

Natürlich kann es auch sein, dass Sie auf eine Frage keine Antwort haben, das ist gar kein Problem! Es geht uns darum, ein Gefühl für Sie und Ihre Bedürfnisse zu bekommen!

Zunächst ein paar Sätze zum selbstverständlichen Teil unserer Begleitung, sofern die Geburt ohne Komplikationen verläuft:

- Sie wählen **EINE** feste Begleitung, die Person ist immer dann dabei, wenn Sie das wollen, WIE Sie Ihre Begleitung unterstützt, besprechen Sie am besten vorab, gerne geben wir dann im Geburtsverlauf auch Tipps.
- Sie können mitbringen, was Sie möchten und Ihnen guttut (Kleidung, Musik, Kissen, Snacks etc.).
- Im Kreißsaal legen wir Ihnen einen venösen Zugang. Er dient zur Sicherheit für Sie und Ihr Baby.
- Schmerzmittel bieten wir Ihnen an. Wenn Sie dies nicht wünschen, informieren Sie uns bitte.
- Dammschnitte (Episiotomien) finden nicht standardmäßig statt. Lediglich in seltenen Situationen, wenn Ihr Baby aus medizinischen Gründen schnell zur Welt kommen muss, wird dies in Betracht gezogen.
- Sie können sich während der Geburt frei bewegen (Ausnahme: eine Position gefällt Ihrem Baby nicht und es reagiert mit den Herztönen oder wir können in einer Position die Herztöne Ihres Kindes schlecht ableiten).
- Die Nabelschnur lassen wir nach der Geburt immer auspulsieren.
- Direktes Bonding (direktes Auflegen des Kindes auf die Brust) nach der Geburt des Kindes für „Haut auf Haut“- Kontakt.
- Die Begleitperson darf auch im OP beim Kaiserschnitt dabei sein (Ausnahme Vollnarkose).
- Alle nötigen Untersuchungen am Kind werden in Ihrem Beisein zusammen durchgeführt.
- Ihr Baby ist 24 Stunden bei Ihnen (24-Stunden-Rooming-In) und wir unterstützen Sie je nach Bedarf beim Stillen.
- Im Kreißsaal ist Besuch unerwünscht, um die intime Geburtsatmosphäre nicht zu stören.

Wie sind Sie auf den Kreißsaal am Krankenhaus



aufmerksam geworden?

Weshalb möchten Sie ihr Kind gerne bei uns im Kreißsaal zur Welt bringen?

Falls Sie bereits ein Kind geboren haben, welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Was haben Sie als förderlich empfunden? Was hat Ihnen nicht gutgetan?

Wie geht es Ihnen in der jetzigen Schwangerschaft? Haben Sie Beschwerden oder Sorgen?

Wer wird Sie zur Geburt begleiten?

Was könnte Ihnen helfen, sich im Kreißsaal wohlfühlen?

Was ist Ihnen für die vor ihnen liegende Geburt wichtig?

Latenzphase

Diese Phase dient zur Vorbereitung des Muttermundes und ersten Eröffnung bis ca. 5 cm. Sie ist bei jeder Frau verschieden lang und schmerzhaft. Wir helfen Ihnen gerne und stehen beratend zur Seite. Ein aktives Vorgehen ist in dieser Phase nicht sinnvoll. Wir verhalten uns abwartend.

Was könnte Ihnen in der Latenzphase helfen? Was ist Ihnen wichtig?

Eröffnungsphase

Der Übergang von der Latenzphase zur Eröffnungsphase ist fließend. Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrer Geburtsarbeit mit unterschiedlichen Möglichkeiten z.B. Anleitung zur Atmung und Bewegung, ein warmes Bad, Massage durch Ihre Begleitperson, verschiedene Positionen und weiteres.

Was ist Ihnen in dieser Phase wichtig?

Austrittsphase

Wenn der Muttermund vollständig eröffnet ist, können verschiedene Positionen sehr förderlich für den Weg des Kindes durch das Becken. Wir unterstützen Sie gerne, die für Sie und Ihr Kind angenehmste Geburtsposition zu finden.

Was ist Ihnen in dieser Phase wichtig?

Es stehen jederzeit und in allen Phasen auch schmerzerleichternde Medikamente und Maßnahmen zur Verfügung.

Nach der Geburt

Wenn möglich, fördern wir sofort nach der Geburt das Bonding im direkten Haut zu Haut Kontakt bis nach dem ersten Stillen und lassen, wenn möglich, die Nabelschnur auspulsieren. Während der ersten Zeit des Kennenlernens wird der Mutterkuchen geboren und eventuell vorhandene Geburtsverletzungen versorgt. Zwei Stunden nach der Geburt werden Sie mit Ihrem Baby auf unsere Wochenstation verlegt.

Was ist sonst noch wichtig für Sie, in den ersten Stunden mit ihrem Baby?

Möchten Sie ihr Baby stillen? Wenn ja, haben Sie dazu bereits Informationen erhalten?

Gibt es besondere Anliegen, Sorgen oder Ängste in Bezug auf die Geburt oder die erste Zeit mit Ihrem Kind?

Uns Hebammen ist es wichtig, Ihre Sorgen ernst zu nehmen und mit Ihnen darüber zu sprechen.

Sonstigen Dinge, die Ihnen wichtig sind

Herzlichen Dank!

Ihr Team der Geburtsklinik Martha-Maria St. Theresien