

**Persönlicher Geburtsplan von**

Der Geburtsplan soll eine Orientierung für Sie und die Geburtsklinik sein, um eine nach Ihren Wünschen gestaltete Geburt zu ermöglichen.

Mit diesem Fragebogen haben Sie die die Gelegenheit sich noch einmal innerlich mit der Geburt Ihres Kindes zu beschäftigen.

Uns dienen Ihre persönlichen Einstellungen und Erwartungen dazu, mehr von Ihnen zu erfahren.

**Wie ist Ihnen bisher in dieser Schwangerschaft ergangen?****Wer begleitet Sie zur Geburt?****Was könnte Ihnen helfen sich im Kreißsaal wohl zu fühlen?**

(z.B. Eigene Musik, Aromaöle, Kissen...)

**Latenzphase**

Die Latenzphase ist die Phase vor der eigentlichen Eröffnungsperiode, die der Vorbereitung des Muttermundes dient.

Sie ist bei der Frau unterschiedlich lang und schmerzhaft. Da ein aktives Vorgehen in diesem Moment nicht sinnvoll ist, verhalten wir uns abwartend, stehen Ihnen aber beratend zur Seite.

**Was ist Ihnen wichtig? Was denken Sie könnte Ihnen in dieser Phase helfen?**

**Eröffnungsphase**

Uns ist es wichtig, Sie bei Ihrer Geburtsarbeit zu unterstützen. Wir können Ihnen dazu unterschiedliche Möglichkeiten anbieten: z.B. Ball, Matte, Seil, warmes Bad. Bei Bedarf Schmerzmittel, PDA.

**Was ist Ihnen wichtig?****Austreibungsphase**

In dieser Phase ist der Wechsel verschiedener Positionen förderlich. Besonders aufrechte Gebärhaltungen unterstützen den Weg des Kindes durch das Becken, doch nehmen Sie immer Rücksicht auf Ihr Körpergefühl. --- Info über mögliche Geburtsverletzungen.

**Was ist Ihnen in dieser Phase wichtig?****Nach der Geburt**

Das Baby kommt direkt nach der Geburt nackt auf Ihre Brust und bleibt dort eine Stunde.

**Was ist Ihnen sonst noch wichtig?****Sonstiges**

Über den Dammschnitt bin ich aufgeklärt

Ich wünsche mir bei Verfügbarkeit ein Ein-Bett-Zimmer oder Familienzimmer

Ich kann mir eine frühzeitige Entlassung (nach frühestens 4 Stunden) vorstellen: