



Mein Geburtsplan

Für deine Wünsche, Gedanken und das, was dir Sicherheit gibt.

Du darfst ankreuzen, ergänzen und jederzeit etwas ändern.

Die Kästchen und Freifelder lassen sich auch direkt am Bildschirm ausfüllen.

01 Das bin ich

Mein Name

Voraussichtlicher Geburtstermin

Geplanter Geburtsort / Klinik

02 Menschen an meiner Seite

☐ Partner*in

☐ Familie / Freund*in

☐ Doula

☐ Ich möchte allein sein

Meine Begleitperson heißt / sie hilft mir am besten so:

03 So fühle ich mich wohl

☐ Möglichst ruhige Atmosphäre

☐ Gedämpftes Licht

☐ Eigene Musik

☐ Raum für Bewegung

Was mir besonders guttut oder Sicherheit gibt:



Mein Geburtsplan

Was dir während der Wehen und bei Entscheidungen wichtig ist.

Du musst dich hier nicht festlegen. Auch „noch offen“ ist eine gute Antwort.

04 Während der Wehen

- | | |
|--|--|
| ☐ Positionen wechseln | ☐ Dusche / Wanne, falls möglich |
| ☐ Berührung / Massage | ☐ Bitte wenig Berührung |

So möchte ich angesprochen und unterstützt werden:

05 Schmerzlinderung

- | | |
|--|---|
| ☐ Zunächst sanfte Möglichkeiten | ☐ PDA bitte mit mir besprechen |
| ☐ Ich entscheide im Moment | ☐ Möglichkeiten bitte erklären |

Was ich mir dazu wünsche oder fragen möchte:

06 Erklären und gemeinsam entscheiden

Bitte sagt mir möglichst verständlich, was ihr empfiehlt und warum.

Wenn Zeit ist, möchte ich Fragen stellen und mitentscheiden.

Diese Punkte sind mir besonders wichtig:



Mein Geburtsplan

Für Planänderungen und die erste gemeinsame Zeit mit deinem Baby.

Auch wenn es anders kommt: Deine Wünsche dürfen gehört werden.

07 Falls der Verlauf sich ändert

Wenn es schnell gehen muss, hilft mir eine kurze, klare Erklärung.

- ☐ Begleitperson möglichst informieren ☐ Begleitperson möglichst bei mir lassen

Bei einer ungeplanten Situation ist mir außerdem wichtig:

08 Wenn unser Baby da ist

- ☐ Hautkontakt, sobald möglich ☐ Begleitperson beim Baby, falls nötig
- ☐ Stillen versuchen ☐ Ernährung noch offen

Was ich mir für die erste Zeit wünsche:

09 Das möchte ich noch sagen

Wichtige Hinweise, Fragen oder persönliche Wünsche:

Mit Hebamme / Geburtsteam besprochen am: