

Geburtsplan

Der Geburtsplan soll Ihnen helfen, sich mit der Geburt Ihres Kindes, mit allen Ihren Wünschen und Erwartungen zu beschäftigen. Er dient als Orientierungshilfe für Sie und uns als Spital, die Zeit der Wehen, die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Baby soweit als möglich nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Uns Hebammen ist es wichtig, Sie und Ihr Kind in ihrem individuellen Geburtsprozess gemäss Ihren Bedürfnissen begleiten zu können. Wir laden Sie deshalb ein, anhand der folgenden Fragen Ihren persönlichen Geburtsplan zu erstellen.

Persönlicher Geburtsplan von:

Name: _____ Geburtstermin: _____

Wie würden Sie den bisherigen Schwangerschaftsverlauf beschreiben?

Wer begleitet Sie zur Geburt? _____

Was könnte Ihnen helfen, sich im Gebärsaal wohl zu fühlen? (z.B. Aroma-Öle, Massage, eigene Musik, Kissen, ...)

Haben Sie einen Vorbereitungskurs besucht? (Geburtsvorbereitung, Yoga, Stillkurs ...)

ja / nein _____

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, verschiedene Positionen, Homöopathie, Akupunktur, Schmerzmittel bis zur PDA.

Was ist Ihnen in dieser Phase wichtig?

Austreibungsperiode

Wenn der Muttermund vollständig eröffnet ist, sind wechselnde 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?

Nach der Geburt

Wir fördern, wenn möglich, sofort nach der Geburt den direkten Haut-zu-Haut Kontakt (Bonding) mit Ihrem Neugeborenen und lassen die Nabelschnur auspulsieren.

Während der ersten Zeit des Kennenlernens wird die Placenta geboren und eventuell vorhandene Geburtsverletzungen versorgt.

In den ersten zwei Stunden nach der Geburt begleiten wir Sie beim ersten Stillen, überwachen Sie und Ihr Kind regelmässig und geben Raum und Zeit für die junge Familie.

Anschliessend bringen wir Sie auf unsere Wochenbettabteilung.

Was wünschen Sie sich für die ersten Stunden und Tage mit Ihrem Kind?

Gibt es besondere Anliegen, die sie persönlich in einem Hebammengespräch besprechen wollen?

ja / nein

Wenn Sie ein Gespräch wünschen, erläutern Sie bitte kurz Ihre Anliegen und offenen Fragen. Wir werden mit Ihnen Kontakt aufnehmen.
