

Dein kostenloser  
**Geburtsplan**



Das ORIGINAL aus dem Kurs

*Birth to the Roots*

# Vorwort

*Bitte lesen!*

Hallo du schöne Schwangere,

ich freue mich, dass du in deine Geburt investierst und dazu meinen kostenlosen Geburtsplan nutzt! Ein Geburtsplan ist wichtig, nicht um sich feste Erwartungen an die Geburt zu setzen, sondern um für sich selbst (und auch für die Geburtshelfer) ganz klar zu formulieren, was deine Wünsche sind und welche Werte du vertrittst.

Es ist wichtig zu verstehen, Wünsche klar zu formulieren und trotzdem zu wissen, dass Geburt nicht planbar ist. Daher bleibe auf dem Geburtsplan klar, aber im Geist flexibel.

Der Geburtsplan soll so knapp wie möglich sein, damit die Hebammen eine gute Übersicht haben (zu lange Geburtspläne über mehrere Seiten können aus Zeitmangel eventuell nicht von allen Hebammen gelesen werden).

Daher habe ich die wichtigsten Punkte auf der nächsten Seite für dich zusammengetragen. Diese Seite solltest du mit in den Kreißaal nehmen und den Hebammen direkt am Anfang deiner Geburt überreichen.

Damit du einige Punkte für dich leichter beantworten kannst, habe ich für dich wichtige Infos in den Seiten hinter deinem Geburtsplan zusammengetragen. Lies gern parallel zum Beantworten des Geburtsplans die dazugehörigen Infos durch.

Außerdem gibt es noch einen Geburtsplan für deine/n Geburtsbegleiter und einen Plan für die erste Vorsorge Untersuchung deines Babys.

Ganz viel Spaß dabei!

*Deine Mira*

# Geburtsplan

für die Klinik



## Mein/e Geburtsbegleiter

- Partner/in \_\_\_\_\_  Doula \_\_\_\_\_
- Beleghebamme \_\_\_\_\_  Sonstige: \_\_\_\_\_

## Interventionen

... denen ich zustimme:

---

---

... nur nach vorheriger Absprache mit mir oder meinem Geburtspartner:

---

---

... denen ich ausdrücklich nicht zustimme:

---

---

## Geburt

- Anleitung zum Pressen/Atmen \_\_\_\_\_  Ich möchte mein Kind selbst hochnehmen. \_\_\_\_\_
- Ruhe zum Gebären \_\_\_\_\_  Baby soll nicht abgerieben werden \_\_\_\_\_
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

## Positionen, die ich mir für meine Geburt vorstellen kann:

- Stehen \_\_\_\_\_  Vierfüßler \_\_\_\_\_  Liegen (seitlich) \_\_\_\_\_
- Hocken \_\_\_\_\_  Im Wasser \_\_\_\_\_  Liegen (Rücken) \_\_\_\_\_

## Nach der Geburt

- Nabelschnur auspulsieren lassen \_\_\_\_\_  Ich wünsche mir Hilfe beim Stillen \_\_\_\_\_
- Plazenta mitnehmen \_\_\_\_\_  Bitte leise sprechen & Licht dimmen. \_\_\_\_\_
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

## Interventionen

Mein Ziel ist es, grob über einige Interventionen und über deren Vor- und Nachteile aufzuklären. Es gibt nicht nur Schwarz und Weiß. Was für manch eine schlecht ist, ist für eine andere gut. Daher entscheide bitte ganz individuell und unvoreingenommen, was sich für dich stimmig anfühlt.

Leider ist es nicht so einfach Interventionen im Vorhinein abzulehnen und davon auszugehen, dass sie dann auch nicht gemacht werden (müssen). Du musst nicht jede hier aufgeführte Intervention im Geburtsplan einordnen. Notsituationen und den Handlungsbedarf kann man im Vorfeld auch nicht planen. Jedoch gibt es einige Interventionen, die routinemäßig angewandt werden und die, sofern man dies möchte, auch problemlos abgelehnt werden können. Diese Infoseite ersetzt keinesfalls ein Vorgespräch in der Geburtsklinik. Außerdem stellt mein Arbeitsmaterial zur Geburt KEINE fachlich medizinische Beratung dar.

## Venöser Zugang

In einigen Kliniken wird routinemäßig ein venöser Zugang gelegt, damit im Notfall schnell Medikamente gespritzt werden können. In absoluten Notsituationen ist dies ein klarer Vorteil. Der Nachteil ist, dass einige Frauen einen Zugang als unangenehm empfinden und dieses Unwohlgefühl sich negativ auf die Geburt auswirken kann. Fühlst du dich mit einem venösen Zugang sicherer, kann dies jedoch auch positiv für dein Wohlfühl sein.

## (Dauer-) CTG

Auch hier gilt wieder: fühlt sich diese Intervention für dich nach Sicherheit an, dann ist dies für dich und dein Baby gut. Stört dich das CTG, dann lass es sein. 75% aller Babys haben spätestens während der Austreibungsphase auffällige Herztöne. Dies wird oft als problematisch angesehen, jedoch wirkt sich dies nur sehr selten auf die Kinder negativ aus. Es ist nachgewiesen, dass CTGs nicht immer zuverlässig aufschreiben, häufig Fehler in der Interpretation der aufgezeichneten Daten passieren und nachgewiesenermaßen zu mehr Kaiserschnitten führen. Eventuell kannst du mit der Klinik auch CTG Zeiten ausmachen, um ein Dauer-CTG zu vermeiden. Zum Beispiel - alle 2 Stunden für 15 Minuten.

### **Einlauf**

Der Körper einer Frau bekommt mit Geburtsbeginn meist ganz automatisch das Bedürfnis sich auf der Toilette nochmal zu entleeren. Gib dir die Zeit und verweile einige Zeit auf der Toilette, lass alles los. Du kannst in der Klinik einen Einlauf bekommen, damit dein Darm völlig leer ist. Einige Frauen haben Sorge, dass sie während der Geburt des Babys Stuhlgang ausscheiden. Das ist völlig normal und wird im Kreißsaal nicht thematisiert. Ein Einlauf kann dir diese Sorge nehmen.

### **Vaginale Untersuchungen**

Achtung! Vaginale Untersuchung ist nicht gleich Vaginale Untersuchung! Leider werden Frauen manchmal nicht vorher gefragt, wenn in der Scheide der Frau während einer vaginalen Untersuchung etwas manipuliert wird. Zum Beispiel wird manchmal der Muttermund mit den Fingern aufgedehnt, was viele Frauen als sehr schmerzhaft empfinden. Diese schmerzhaft Fremdeinwirkung kann dazu führen, dass du dich verkrampfst und die Geburt dadurch schwerer wird. Es gibt auch andere vaginale Manipulationen, wie zBsp das öffnen der Fruchtblase oder die Eipollösung. Wenn du mit diesen Interventionen einverstanden bist, ist dies völlig in Ordnung. Mein Tipp: Sprich die untersuchende Hebamme/Arzt/Ärztin jedes mal vor der Untersuchung an und frag, was konkret in der Scheide gemacht wird und teile mit ob du mit Manipulationen einverstanden bist oder nicht. Du kannst die vaginalen Untersuchungen auch vollständig ablehnen, es ist dein Körper. Fühlst du dich unwohl bei vaginalen Untersuchungen, kann dies dazu führen, dass deine Geburt länger dauert, da das Unwohlgefühl deine Oxytocinausschüttung hemmt und somit deine Wehen schwächer werden können.  
Dein Körper - deine Regeln!

### **Synthetisches Oxytocin / Wehenmittel**

Wehenmittel kann deine Wehen kräftiger machen, somit kann es sein, dass deine Geburt beschleunigt wird. Oft werden jedoch die Wehen mit Wehenmittel schmerzhafter empfunden, was wiederum dazu führen kann, dass Schmerzmittel notwendig werden. Synthetisches Oxytocin birgt auch einige unschöne Nebenwirkungen. Es kann eine Wochenbettdepression begünstigen, sowie die Muttergefühle am Anfang beeinträchtigen und Stillprobleme hervorrufen. Es ist auch ungeklärt ob synthetisches Oxytocin verantwortlich für einige Fälle von ADHS und Autismus ist, denn das Medikament geht über die Plazenta auch ins Baby über.

### **Schmerzmittel / PDA**

Für leichte Schmerzmittel und eine PDA gilt das Gleiche, wie für das Wehenmittel. Alle Medikamente gehen über die Plazenta ins Baby über, was Folgen nach sich ziehen kann. In einigen Fällen jedoch, wirkt sich die Gabe von Schmerzmitteln positiv auf das Geburtsgeschehen aus. Hier gilt auch wieder persönlich abzuwägen, was individuell sinnvoll für Mutter und Baby ist.

---

### **Geburt & Positionen**

Überlege dir gern wie deine Traumgeburt ablaufen würde. Welche Position fühlt sich gut an, wer soll an deiner Seite sein, deine Hand halten? Kreuze an was zu dir passt und ergänze deine Wünsche.

### **Nach der Geburt**

Nach der Geburt deines Babys wird noch die Plazenta geboren. Du kannst die Plazenta mit deinem Baby verbunden lassen, bis die Plazenta geboren ist. Dies ist auch sehr empfehlenswert, da dein Baby, wenn es selbstständig atmen kann und nicht mehr auf den Sauerstoff aus der Plazenta angewiesen ist, das Signal an die Plazenta gibt, sich von der Mutter abzulösen. Im Umkehrschluss heißt dies, wenn dein Baby länger mit der Plazenta verbunden bleibt, entstehen weniger Komplikationen bei der Geburt der Plazenta. Es spielt auch für dein Baby und seine Gesundheit eine Rolle, ob das restliche Blut aus Plazenta und Nabelschnur in dein Baby fließen kann. Warte daher, wenn möglich, bis die Nabelschnur ganz schlaff und weiß ist. Daran erkennst du, dass kein Blut mehr zum Baby transportiert wird und die Nabelschnur durchtrennt werden kann. Du kannst deine Plazenta mit nach Hause nehmen und davon noch einen Farbabdruck als Erinnerung machen oder einen Amnion Mond herstellen lassen. Wenn du nicht weißt, was das ist, dann schau gern mal auf meiner Instagram Seite vorbei (@essenceofbirth.de). Die Plazenta kann man auch in der Erde vergraben und einen Lebensbaum fürs Kind drauf pflanzen. Da man nach der Geburt erstmal andere Dinge im Kopf hat, kannst du deine Plazenta auch erstmal im Tiefkühler einfrieren und dir in Ruhe überlegen, was damit passieren soll.

# Geburtsplan

für meine/n Geburtspartner



## Was ich mir von dir/euch wünsche:

- kontinuierliche Begleitung (sei wenn möglich immer da)

---
- Halte Dich bitte mehr im Hintergrund

---
- Sei bitte präsent / neben mir - ich möchte spüren, dass du da bist

---
- Ich weiß noch nicht was ich brauche - bitte probiere während der Geburt, was mir gut tut

---
- Ich möchte berührt/massiert werden

---
- Biete mir bitte Snacks oder Getränke an

---
  
- Sprich bitte sanft - mach mir Mut

---
- Ich wünsche mir folgende Fotos/Videos von der Geburt:

---

---
  
- Ich möchte zur Toilette begleitet werden

---
- Folgende Musik möchte ich hören:

---

---
  
- Ich möchte mein Baby selbst hochnehmen und auf meine Brust legen

---
- Ich möchte, dass du das Bonding übernimmst, wenn ich aus medizinischen Gründen nicht kann

---
- Ich habe folgende Wünsche an dich:

---

---

---

---

# U1 – Plan

für die Klinik

## Apgar Test

- Darf durchgeführt werden.  Ich lehne die Untersuchung ab.
- Nur in Gegenwart von mir oder meinem Geburtspartner.

Sonstiges:

## pH Wert aus Nabelschnurblut

- Darf durchgeführt werden.  Ich lehne die Untersuchung ab.
- Nur in Gegenwart von mir oder meinem Geburtspartner.  Das Auspulsieren der Nabelschnur hat für mich Vorrang.

Sonstiges:

## Untersuchung auf äußere Fehlbildungen / Messen & Wiegen

- Darf durchgeführt werden.  Ich lehne die Untersuchung ab.
- Nur in Gegenwart von mir oder meinem Geburtspartner.  Ich bitte um einen besonders sanften Umgang mit meinem Baby.

Sonstiges:

## Vitamin K

- Darf verabreicht werden.  Ich lehne die Verabreichung ab.
- Nur in Gegenwart von mir oder meinem Geburtspartner.  Ich möchte das Präparat/den Beipackzettel vorher anschauen.

Sonstiges:

# U1 – Plan

## Infoseite

Innerhalb der ersten Lebensstunden eines Babys soll die erste Vorsorgeuntersuchung gemacht werden, die U1. Dies ist natürlich eine freiwillige Untersuchung und kann auch gänzlich oder teilweise abgelehnt werden. Solltest du etwas ablehnen wollen, dann bereite dich trotzdem auf Gegenwind vor. Im folgenden erkläre ich dir, was während der U1 untersucht wird, so kannst du dich entsprechend informieren und entscheiden, was du möchtest oder auch nicht möchtest.

Folgende Untersuchungen stehen an:

- Bestimmung des Apgar Wertes
- Blut aus der Nabelschnur wird auf pH-Wert geprüft
- Untersuchung auf äußere Fehlbildungen
- Messen und Wiegen des Babys
- Vitamin K (& D)

Ich gebe dir nur einen kleinen Einblick in die Untersuchungen - jedoch bitte ich dich **IMMER** selbstverantwortlich verschiedene Informationsquellen zu nutzen. Dieses Informationsmaterial ersetzt keinesfalls eine medizinische Aufklärung durch eine/n Arzt/Ärztin.

### **Apgar Test**

Beim Apgar Test wird der Vitalzustand deines Babys festgestellt. Hier rechts siehst du die Punkte, welche getestet/beurteilt werden. Dabei werden je 0-2 Punkte vergeben. Erhält dein Kind also 10 Punkte, dann hat es eine volle Punktzahl, was bedeutet, dass alles gut funktioniert.

- Atmung
- Puls (Herzschlag)
- Grundtonus (Muskelspannung)
- Aussehen (Hautfarbe)
- Reflexe

### **pH Wert aus Nabelschnurblut**

Hierbei wird Blut aus der Nabelschnurarterie und -vene entnommen und auf eine Übersäuerung (Azidose) untersucht. Eine Azidose bei Neugeborenen kann auf einen Sauerstoffmangel während der Geburt hinweisen. Außerdem kann der Blutzucker Gehalt (Glukose) bestimmt werden.

## **Untersuchung auf äußere Fehlbildungen**

Die Untersuchung auf äußere Fehlbildungen erfolgt über das Betrachten des Kindes und auch über das Fühlen. ZBsp. wird im Mund ertastet ob eine Gaumenspalte besteht, der Rücken wird begutachtet und die Wirbelsäule ertastet, Finger und Zehen werden gezählt und einiges mehr. Bitte hierbei gern die untersuchende Hebamme ganz sanft mit deinem Baby zu sein, vielleicht kann sie die Untersuchung auch am Kreißsaalbett machen, damit du unmittelbar daneben bist. Dein Baby fühlt sich bei dir (oder auch bei deinem Partner) am sichersten, es sollte deine Gegenwart spüren. Rede gern während der Untersuchung mit sanfter Stimme, damit dein Baby weiß, dass du da bist.

## **Messen & Wiegen**

Über das Messen und Wiegen gibt es nicht viel zu sagen. Sei am besten auch hier wieder in der Nähe (oder dein Partner) und zeige deinem Baby, dass du da bist.

## **Vitamin K**

Du wirst während der U1 gefragt ob dein Baby Vitamin K bekommen darf. Oft schauen Eltern sich dann fragend an und wissen gar nicht so recht wofür das gut ist und ob es auch Gründe dagegen gibt. Daher ist es wichtig sich vor der Geburt mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

Manche Babys (0,004%) kommen mit einem Vitamin K Mangel zur Welt, was zu einer erhöhten Blutungsneigung (Hirn-, Haut- & Darmblutung) führen kann. Dies kann sehr gefährlich sein. Das Vitamin K soll meist bei der U1, U2 und U3 durch den Arzt (oder Hebamme) als Tropfen verabreicht werden. Jedoch konnte der Nutzen der Vitamin K Gabe bislang nicht eindeutig erwiesen werden. Der Körper kann Vitamin K nur bei einem ausgereiftem Gallen-& Bauchspeicheldrüsensystem aufnehmen, welches sich bei Säuglingen erst über die ersten Monate komplett aufbaut. Die Gabe des Vitamins erfolgt meist sehr hoch dosiert, das kann Problematisch sein, wenn dein Baby doch schon das Vitamin sehr gut aufnehmen kann. Denn eine Überdosierung von Vitamin K in der Leber, kann krebserregend wirken.

Beachte hierbei gerne den Punkt, dass der Magen deines Babys als allererstes das Kolostrum aus deiner Brust erhält (wenn du Stillen möchtest/kannst), bevor das Vitamin gegeben wird. Erhält Dein Baby wenige Tropfen Kolostrum, legt sich dieses wie ein dünner Film über die Schleimhäute des Magens, Darms, die Luft- und Harnwege und die enthaltenen mütterlichen Antikörper schützen damit vor dem Eindringen von Bakterien und Viren. Je öfter Du stillst oder Muttermilch gibst, desto mehr baut Dein Baby eine gesunde Darmflora auf. So besteht eine gute Grundlage für die Gabe des Vitamins.

## **Vitamin D**

Vitamin D gehört nicht zwangsläufig zur U1, trotzdem möchte ich es erwähnen, da Eltern oft eine kleine Packung Vitamin D im Krankenhaus mitgegeben wird. Das Vitamin D wird ab der zweiten Lebenswoche empfohlen und trägt zur gesunden Knochenentwicklung bei und kann Knochenweichheit (Rachitis) vorbeugen. Oft sind die Präparate mit Fluorid versetzt, wozu es sehr geteilte Meinungen gibt. Da das Vitamin D oft in Tablettform gegeben wird, enthält dies neben dem Wirkstoff auch viele weitere Bestandteile um die Beschaffenheit der Tablette zu erreichen. Vergleicht man die Inhaltsstoffe mit denen, der Vitamin D Tropfen wird klar, dass in den Tropfen weniger unerwünschte Trägerstoffe zu finden sind. Viele Hebammen empfehlen daher die Tropfen, da die Tabletten (sehr wahrscheinlich durch die Trägerstoffe) vermehrt zu Bauchschmerzen führen können.

Wenn eine stillende Mama selbst gut versorgt ist mit Vitamin K und D gibt sie dies auch über die Muttermilch an das Baby weiter. Ob dies ausreicht, um den Bedarf des Babys abzudecken, sollte ausreichend informiert jedes Elternpaar selbst abwägen.

Auch in diesen Punkten, sowie bei allen anderen, ist es wichtig, dass du dich selbst ausreichend darüber informierst um eine informierte Entscheidung treffen zu können. Mir ist wichtig, Eltern darin zu bestärken eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu handeln. Infos kannst du in Büchern, im Internet oder durch beratende Personen, sowie Ärzte und Fachpersonal erhalten.

# Danke für dein Vertrauen

"Wenn eine Frau bei der Geburt nicht aussieht wie eine Göttin, dann wird sie nicht richtig behandelt."

Ina May Gaskin

Wenn dir der Geburtsplan schon gefallen hat, dann solltest du den Onlinekurs "Birth to the Roots" nicht verpassen!

Mit dem Code: EOB10  
bekommst du 10% Rabatt!

Alle weiteren Infos findest du auf:

[www.essenceofbirth.de](http://www.essenceofbirth.de)



Ich wünsche dir von Herzen eine  
wundervolle Geburt.

Deine Mira