

Wunschliste

FÜR DIE GEBURT

Ich vergleiche die Geburt gerne mit der Besteigung des Mount Everest oder mit einer Hochzeit.

Beides macht man vermutlich nicht oft in seinem Leben, gleichzeitig bereitet man sich sehr intensiv und genau darauf vor. Von wem wird man begleitet? Wer hat welche Aufgabe? Welchen Weg werde ich gehen, und wenn dieser nicht klappt, welchen anderen Weg könnte ich gehen? Was kann ich tun, damit ich mich wohl fühle? Und noch so viele andere Fragen...

Wieso solltest du dir weniger Gedanken über deine Geburt machen?

Diese Liste soll dir eine Stütze sein, dir über deine Wünsche für die Geburt klar zu werden. In einem Vorbereitungskurs sprechen wir auch genauer darüber.

Hinweis: In meinen Kursen bekommen Teilnehmer:innen (ja auch die Männer) eine Mappe und Merkzettel in A5, weil dieses Format besser in jede (Klinik)-Tasche passt. Deswegen ist auch die Wunschliste im Format A5.

Viel Spaß beim ausmalen deiner Wunschgeburt.

Deine Melanie

Melanie Scheucher, BSc.

www.lebelieberglucklich.at | office@lebelieberglucklich.at | 0677/627 661 79

Wunschliste

Ich bin

Ich werde begleitet von

FÜR MEINE GEBURT

Ersatz

Ich wünsche mir, dass meine Begleitung



- Während der gesamten Geburt bei mir ist
- Bis bei mir bleibt
- Auf meine Wünsche während der Geburt Rücksicht nimmt
- Eine positive Einstellung zur natürlichen Geburt hat

Ich wünsche mir während der Geburt auszuprobieren



- Badewanne
- Hocker
- Peziball
- Dusche
- in Bewegung bleiben (mobiles CTG)
- Aufrecht bleiben
-

Das entspannt mich und hilft mir loszulassen



- Licht: gedämpft, Kerzen,...
- Entspannungsmusik, meine eigene Musik
- Meine eigene Kleidung
- Bestimmte Bilder
- Meine Zielsätze
- Düfte
- Temperatur: Warm, Kalt
-

Wenn ich Schmerzen habe, wünsche ich mir,



- dass mir folgendes angeboten wird
- Homöopathie
- Akupunktur, Akupressur, Massage
- Andere Medikamente
- PDA
- keine Interventionen
- dass mir keine Medikamente angeboten werden
-

Ich wünsche mir während der gesamten Geburt



- Einen intimen Rahmen (wenig/keine ÄrztInnen, SchülerInnen, Personal)
- Dass auf Untersuchungen des Muttermundes komplett verzichtet wird
- Dass Untersuchungen des Muttermundes auf ein Minimum reduziert werden
- Anleitung zur Atmung, zu Positionen, zum Pressen, ...
- Selbst und intuitiv über Positionen und das Pressen zu entscheiden
- Eine positive Einstellung aller Beteiligten gegenüber der natürlichen Geburt

Ich wünsche mir, dass die Nabelschnur



- Sie auspulsieren kann
- Von mir selbst durchtrennt wird
- Von meinem Partner durchtrennt wird
- Sie mit einem Nabelschnurband abgebunden wird
-

Ich wünsche mir, dass die Plazenta



- Auf natürlichem Wege abgestoßen wird
- Mit Hilfe von Wehenmitteln abgestoßen wird
- Sofort entsorgt wird
- Für mich aufgehoben wird (mit nach Hause, Globuli, Abdruck,...)

Falls ein Kaiserschnitt notwendig ist, wünsche ich mir



- Dass meine Begleitung mitkommt
- Eine Kaisergeburt/einen sanften Kaiserschnitt
- Vaginal-Seeding für mein Baby
- Dass das Baby sofort zu mir kommt und notwendige Untersuchungen auf mir liegend stattfinden
- Das Bonding selbst zu übernehmen
- Die Nabelschnur von meinem Partner durchtrennen zu lassen
- Die Plazenta für mich aufgehoben wird