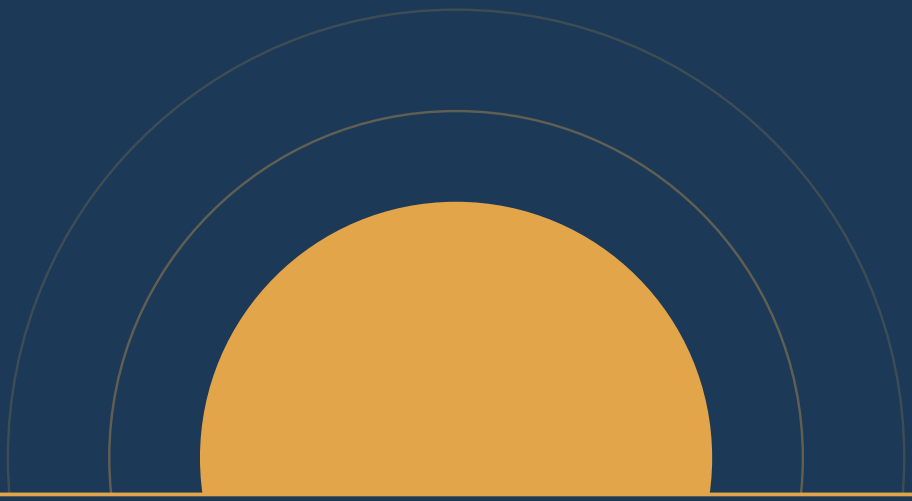
Mamavela

Geburtsplan und Kliniktasche

Ein Geburtsplan zum Ausfüllen, Packlisten für die Kliniktasche und die Fragen vor dem großen Tag.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Willkommen 4

1. So nutzen Sie dieses Kit 5

- Der Geburtsplan im deutschen Ablauf 5
- Wann beginnen? 6
- So ist dieses Kit aufgebaut 6
- Ein paar Grundsätze 6
- Formulierungen, die im Kreißsaal gut ankommen 7
- Wenn Sie keinen Plan schreiben möchten 7

Ihr Geburtsplan zum Ausfüllen, die Fragen für Infoabend und Anmeldegespräch, ein neutraler Überblick über Ihre Möglichkeiten und alle Listen für den großen Tag, abgestimmt auf den Weg zur Geburt in Deutschland.

Willkommen

Irgendwann in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft wird es konkret. Aus „irgendwann kommt das Baby" wird ein Datum im Mutterpass, aus einem vagen Gefühl werden ganz praktische Fragen: In welcher Klinik möchte ich entbinden? Wann muss ich mich dort anmelden? Was ist ein Geburtsplan, und brauche ich überhaupt einen? Was kommt in die Kliniktasche, und welche Papiere will das Standesamt sehen? Ab wann fahre ich los, wenn es nachts um drei im Bauch zieht?

Dieses Kit beantwortet diese Fragen der Reihe nach, ruhig und ohne Druck. Es hilft Ihnen, sich in Ruhe zu informieren, Ihre Wünsche zu sortieren und sie so aufzuschreiben, dass das Team im Kreißsaal sie in einer Minute versteht. Und es nimmt Ihnen die Sorge ab, im entscheidenden Moment etwas Wichtiges vergessen zu haben: Alle Listen sind zum Abhaken gemacht, alle Seiten zum Ausfüllen.

Ein paar Dinge vorab, die uns wichtig sind:

- **Jede Entscheidung ist hier richtig, wenn sie Ihre ist.** Eine Geburt ohne Schmerzmittel, eine PDA so früh wie möglich, ein geplanter Kaiserschnitt, Stillen oder Fläschchen: Dieses Kit behandelt alle Wege mit demselben Respekt.
- **Jede Familie ist hier willkommen.** Alleinerziehend, zwei Mütter, Co-Eltern, eine trans oder nichtbinäre gebärende Person, ein Kind nach Kinderwunschbehandlung oder Samenspende: Im Geburtsplan gibt es einen Platz, an dem Sie dem Team sagen, wer wer ist und wie Sie angesprochen werden möchten.
- **Alles, was hier steht, ist belegt.** Die Informationen stammen aus offiziellen und unabhängigen deutschen Quellen: gesund.bund.de (das Gesundheitsportal des Bundesgesundheitsministeriums), gesundheitsinformation.de (das Portal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, IQWiG), familienplanung.de und kindergesundheit-info.de (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, BIÖG), das Familienportal des Bundesfamilienministeriums und die deutsche S3-Leitlinie „Vaginale Geburt am Termin" der Fachgesellschaften (AWMF). Wo es hilft, ergänzen wir Studien mit Fundstelle. Alle Quellen finden Sie am Ende, abgerufen am 13. Oktober 2026.
- **Dieses Kit ersetzt kein Gespräch.** Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt und das Team Ihrer Klinik kennen Ihre Geschichte und die Möglichkeiten vor Ort. Wenn etwas in diesem Kit von dem abweicht, was man Ihnen dort sagt, folgen Sie Ihrem Behandlungsteam und bitten Sie um eine Erklärung.

1. So nutzen Sie dieses Kit

Ein Geburtsplan ist kein Vertrag und keine Prüfung, die man bestehen oder nicht bestehen kann. Er ist ein Gesprächsangebot. Er sagt den Menschen, die Sie bei der Geburt begleiten, was Ihnen wichtig ist, damit Sie es nicht mitten in einer Wehe erklären müssen. Und er hilft Ihnen selbst, sich vorher in Ruhe mit den Möglichkeiten zu beschäftigen, statt im Kreißsaal zum ersten Mal von ihnen zu hören.

gesund.bund.de, das Gesundheitsportal des Bundesgesundheitsministeriums, beschreibt den Weg so: Für die Anmeldung in einer Klinik oder einem Geburtshaus vereinbaren Sie einen Gesprächstermin. Schreiben Sie sich vor diesem Geburtsanmeldegespräch Ihre Fragen und Wünsche auf. Bei der Anmeldung werden Ihre Daten aufgenommen und eine Akte angelegt, und was Ihnen bei der Geburt wichtig ist, kann auch in diese Akte aufgenommen werden. Genau dafür ist dieses Kit gemacht.

Das IQWiG ergänzt auf gesundheitsinformation.de einen Gedanken, der für alle Geburtswege gilt: Frauen erleben die Geburt positiver, wenn sie den Verlauf mitbestimmen können. Deshalb ist es wichtig, dass ihre Vorstellungen, Erwartungen und Bedürfnisse in die Planung einfließen.

Der Geburtsplan im deutschen Ablauf

In Deutschland ist ein Geburtsplan keine Pflicht und kein Formular der Krankenkasse. Er entsteht meist nebenbei, an vier Stellen der Vorbereitung:

- **Im Geburtsvorbereitungskurs.** Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen laut gesund.bund.de 14 Stunden Geburtsvorbereitung für Schwangere. Dort lernen Sie Atemübungen, Positionen und die Möglichkeiten der Schmerzlinderung kennen, und dort entstehen oft die ersten Wünsche. Partnerinnen und Partner zahlen die Kursgebühr häufig selbst; einige Krankenkassen erstatten sie ganz oder teilweise.
- **Bei Ihrer Hebamme.** Jede Schwangere kann Hebammenhilfe in Anspruch nehmen, die von der Krankenkasse bezahlt wird (gesund.bund.de). Ihre Hebamme ist die ideale Gesprächspartnerin, um den Plan durchzugehen, besonders wenn Sie eine Beleghebamme haben, die Sie auch in der Klinik begleitet.
- **Beim Infoabend und der Kreißsaalführung.** Viele Kliniken und Geburtshäuser bieten Informationsabende und Besichtigungstermine an. Dort erfahren Sie, was vor Ort möglich ist: Wanne, Lachgas, Hebammenkreißsaal, Familienzimmer.
- **Beim Anmeldegespräch in der Klinik.** Hier bringen Sie Ihren Plan mit, stellen Ihre Fragen und lassen Ihre Wünsche in die Akte aufnehmen.

Wann beginnen?

Es gibt keinen offiziellen Termin. Ein Rhythmus, der vielen Schwangeren hilft:

Zeitpunkt	Was Sie tun können
Früh in der Schwangerschaft	Eine Hebamme suchen (sie sind oft ausgebucht) und einen Geburtsvorbereitungskurs buchen; gesund.bund.de rät, sich möglichst früh anzumelden, weil die Kurse rasch belegt sind
Mitte der Schwangerschaft	Mögliche Geburtsorte überlegen, Infoabende besuchen, Kapitel 2 und 3 dieses Kits lesen
Letztes Drittel	Bei der Wunschklinik anmelden (fragen Sie dort nach dem richtigen Zeitpunkt), die ausführliche Vorlage in Kapitel 4 ausfüllen
Einige Wochen vor dem errechneten Termin	Kliniktasche packen (so rät es gesund.bund.de), Babyschale einbauen, Unterlagen zusammenstellen
Letzte Vorsorgetermine	Die Seite aus Kapitel 5 mit Hebamme oder Klinik durchgehen

Wenn Sie Zwillinge erwarten, ziehen Sie alles um einige Wochen vor: Nach Angaben des britischen Gesundheitsdienstes NHS kommen etwa 6 von 10 Zwillingen vor der 37. Woche zur Welt.

So ist dieses Kit aufgebaut

- **Kapitel 2 und 3** helfen Ihnen beim Sammeln: die Fragen an Klinik und Hebamme und ein neutraler Überblick über jede Möglichkeit, damit Sie ohne Druck entscheiden.
- **Kapitel 4** ist die ausführliche Vorlage, Abschnitt für Abschnitt, mit Kästchen zum Ankreuzen und Platz für eigene Worte.
- **Kapitel 5** ist die Kurzfassung auf einer Seite, zum Ausdrucken und Abgeben. Das Team im Kreißsaal hat viel zu tun: Eine klare Seite wird gelesen, sechs Seiten eher nicht.
- **Kapitel 6 bis 10** sind der praktische Teil: Tasche, Babyschale, der Weg in die Klinik, Wochenstation, Heimkehr, die ersten 48 Stunden.
- **Kapitel 11** ist für die Person, die Sie begleitet.
- **Kapitel 12** sammelt alle wichtigen Nummern auf Papier, falls der Handy-Akku leer ist.

Ein paar Grundsätze

- **Schreiben Sie Wünsche, keine Forderungen.** „Ich wünsche mir …“, „Wenn möglich …“ und „Wenn es uns beiden gut geht …“ halten das Gespräch offen. Im Kreißsaal kommt das besser an als „Ich will auf keinen Fall …“.
- **Planen Sie auch das Unerwartete.** Die hilfreichsten Geburtspläne haben einen Abschnitt „Wenn es anders kommt“: Was ist Ihnen bei einer Saugglocke oder einem Kaiserschnitt wichtig?
- **Teilen Sie den Plan vorher.** Besprechen Sie ihn mit Hebamme oder Klinik, bevor es losgeht. Dann wissen Sie, was vor Ort möglich ist, und niemand ist überrascht.
- **Sie dürfen jederzeit umentscheiden.** Die deutsche S3-Leitlinie hält für die Nachgeburtsphase

ausdrücklich fest, dass es immer eine Option ist, eine vorgefasste Entscheidung im Verlauf zu ändern. Das gilt für die ganze Geburt: Eine andere Entscheidung ist kein Aufgeben, sondern ein Hinhören auf sich selbst.

- **Kurz ist besser.** Ihre drei wichtigsten Wünsche gehören ganz nach oben.

> **Ist das normal?**
>
> Angst vor der Geburt ist häufig, besonders beim ersten Kind. Viele fürchten Schmerzen, das Unbekannte oder sorgen sich um das Baby, so beschreibt es gesund.bund.de. Ebenso normal ist es, gar nichts Besonderes zu empfinden. Wenn die Angst Ihren Schlaf oder Ihren Alltag bestimmt, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Frauenärztin, im Geburtsvorbereitungskurs oder beim Anmeldegespräch. Unterstützung gibt es, und Sie müssen nicht warten, bis es schlimmer wird. Rund um die Uhr, anonym, kostenlos und in mehreren Sprachen erreichbar ist das Hilfetelefon „Schwangere in Not" unter **0800 40 40 020**.

Formulierungen, die im Kreißsaal gut ankommen

Der Ton macht viel aus. Ein Plan, der freundlich und klar formuliert ist, wird gern gelesen und ernst genommen. Ein paar Beispiele, die Sie übernehmen oder anpassen können:

Statt	Lieber
„Ich will keine PDA."	„Ich möchte es zuerst ohne PDA versuchen. Bitte bieten Sie sie mir nicht an; ich frage, wenn ich sie möchte."
„Kein CTG!"	„Wenn es medizinisch passt, wünsche ich mir, dass die Herztöne in Abständen gehört werden, damit ich mich bewegen kann."
„Kein Dammschnitt."	„Bitte erklären Sie mir, wenn ein Dammschnitt nötig erscheint, und warum, wenn die Situation es zulässt."
„Mein Baby bleibt bei mir."	„Wenn es uns beiden gut geht, wünsche ich mir ungestörten Hautkontakt in der ersten Stunde. Wiegen und Messen gern danach."
„Ich will sofort eine PDA."	„Ich wünsche mir eine PDA, sobald es möglich ist. Bitte informieren Sie die Narkoseärztin früh."
„Keine Einleitung."	„Wenn eine Einleitung vorgeschlagen wird, möchte ich die Gründe und die Möglichkeiten in Ruhe besprechen."

Drei kleine Regeln dazu: Schreiben Sie in der Ich-Form. Begründen Sie, wenn es hilft („damit ich mich bewegen kann"). Und lassen Sie Raum für die Sicherheit Ihres Babys („wenn es uns beiden gut geht"). Das ist keine Unterwerfung, sondern genau die Sprache, die im Kreißsaal Türen öffnet.

Wenn Sie keinen Plan schreiben möchten

Auch das ist in Ordnung. Manche Frauen möchten sich nicht festlegen und vertrauen lieber ganz auf ihre Hebamme. Dann lohnt es sich trotzdem, drei Dinge aufzuschreiben: wer Sie begleitet, was Sie auf keinen Fall ohne Erklärung erleben möchten, und was das Team über Sie wissen sollte (Allergien, frühere Erfahrungen, Sprache). Dafür reicht ein Zettel im Mutterpass.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 55 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/geburtsplan-kliniktasche/

Einmalzahlung, PDF sofort.