GEBURTSPLAN

Workbook

Individuell & Traumasensible

Mgr. Zuzana Laubmann, MA

Inhalts

VERZEICHNIS

EINLEITUNG

Wo stehst Du gerade?

Geburtspläne im Allgemeinen

Bestreben von diesem Geburtsplan

Der Körper

Was bring ihr als Eltern mit

FRAGEN

Allgemeine Fragen

Fragen zum Zwischenmenschlichen

Fragen zum Körperlichen

Fragen zur Geburt

Fragen zum medizinischen Umfeld

Fragen zu Ressourcen und Kraftquellen

Fragen zu Bewältigungsstrategien

DIE INNEREN BEDÜRFNISSE

Das Bedürfnis hinter dem Gefühl herausfinden

Deine Bedürfnisse und Deine Strategien

Beispielfragen für einen Klinikbesuch

KAISERSCHNITTGEBURT

POSITIVE UND WIRKSAME FORMULIERUNGEN

Formulierungen Do's & Dont’s

Weitere Hilfreiche Formulierungen

ES KOMMT AUCH NOCH DAS WOCHENBETT

Zu Deinem Wochenbettplan

LISTE DER HELFER

VORLAGEN

LISTE DER WICHTIGEN ADRESSEN UND RESSOURCEN

UNTERSTÜTZUNG UND KONTAKT

RECHTLICHES & COPYRIGHT

Liebe Eltern,

es gibt keine einheitliche Art und Weise, sich auf die Geburt eines Kindes vorzubereiten. Wir alle bringen unsere Erfahrungen mit. Keine zwei Menschen haben die gleichen Erfahrungen gemacht, die ihr Leben beeinflusst und sie bis heute prägen.

Ich möchte Dich dazu einladen, genau dort, wo Du gerade stehst und womit Du auf Deinem Weg konfrontiert bist, anzuknüpfen. Alles, was uns zu dem formt, wie wir waren und sind, kommt nicht selten mit einer Schwangerschaft und dem Elternwerden an die Oberfläche. Jede dieser Herausforderungen ist zugleich auch eine große Chance zu einer tiefen, persönlicher Entdeckungsreise - dem „Elternwerden“ entgegen. Ich habe mich dabei für das “Du” entschieden, damit sich jeder direkt angesprochen fühlt.

So wünsche ich Dir von Herzen, dass Dich dieser Leitfaden einen Stück auf Deinem Weg begleitet und Dir ein paar Einblicken und Entdeckungen/Erkenntnisse beschert, die sich kostbar und nützlich erweisen.

Von Herzen Zuzana Laubmann

> “Die Geburt eines Kindes ist eine transformierende Erfahrung, die das Verständnis der Eltern, wer sie sind, verändert.”
>
> *Britta Bushnell, PHD*

Wo stehst Du

GERADE?

Aller Anfang ist schwer. Insbesondere wenn das Erfahrungsfeld so groß ist wie im Falle der Schwangerschaft, Geburt und des Elternwerdens.

Wie war Dein Weg bisher?

Was hast Du bisher über Dich selbst gelernt?

Schenkst Du der Schwangerschaft die Aufmerksamkeit, die sie verdient?

Bist Du ihr offen für neue Ideen über die Geburt?

Worauf bist Du am meisten neugierig? Und worin drückt es sich aus?

Wie bist Du in der Schwangerschaft angekommen?

Wie bist Du bisher mit großen Veränderungen in Deinem Leben umgegangen?

Bevorzugst Du vertraute Routinen, Menschen und Ideen?

Ist es Dir möglich bei der Vorbereitung auf die Geburt offen für neue Perspektiven zu sein?

Welche Bilder und Gedanken prägen Dein Bild von der Geburt?

TIPP

Nimm die Fragen als Anlass für ein Gespräch mit dem Partner, mit der Doula, Hebamme oder Freundin. Welches Bild entsteht, wenn Du darüber spricht, wo Du stehst?

© 2023 Zuzana Laubmann

IM ALLGEMEINEN

Normalerweise erstellen wir Geburtspläne mit unserem logischen und kognitiven Verstand. Wir informieren uns über den Geburtsverlauf und darüber, worauf wir Einfluss nehmen können. Danach erstellen wir eine Liste unserer informierten Entscheidungen. Die bekannten Geburtspläne spiegeln dabei fast ausschließlich die medizinisch verfügbaren Optionen wieder. Daher wird der Fokus häufig auf die medizinischen Maßnahmen und Interventionen gelegt, nicht aber darauf, welche Bedürfnisse wir haben, wann wir uns sicher fühlen und wie das Krankenhauspersonal uns dabei unterstützen kann, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen.*

Geburt ist jedoch ein körperzentrierter Prozess, weniger ein logischer oder kognitiver. Daher ist es ratsam, sich mit den individuellen Bedürfnissen und Reaktionen unseres Körpers auseinanderzusetzen und sie in die Entscheidungen einzubeziehen. Z.B. das Bedürfnisnach Sicherheit ist in unserem Körper verankert, der durch das autonome Nervensystem (ANS) spricht. Mit anderen Worten - es lässt sich mit unserer Logik oder unserem Wissen nicht erschließen.*

Während der Wehen dominiert das autonome Nervensystem. Daher sind die inneren Bedürfnisse und Empfindungen einer der Schlüssel für einen erfolgreichen und positiv wirksamen Geburtsplan. *

Aber Geburt ist nicht nur natürlich und biologisch/ein physiologischer Prozess, sonder auch ein gesellschaftlicher. Sie geschieht auch immer im Beisein anderer Menschen. Studien zeigen, dass Kommunikation und Beziehung zu Hebammen und Ärzten nicht nur einen Einfluss auf die Geburt haben, sondern auch darauf, wie die Gebärende die Situation der Geburt wahrnimmt.

Hier setzt dieser Leitfaden für Deinen Geburtsplan an und möchte Dich dabei unterstützen, einen unterstützenden und achtsamen Rahmen zu schaffen.

*Zuzana Laubmann, DHZ,9-2023

© 2023 Zuzana Laubmann

Dieser Geburtsplan hat folgende

BESTREBEN

01 OFFENHEIT

Offenheit steigert unsere Empfänglichkeit für neue Ideen und neue Erfahrungen. Dies ist insbesondere für Menschen wichtig, die bisher keine guten Erfahrungen im medizinischen Umfeld oder zwischenmenschlichen Umfeld gemacht haben. Die Neugier ist häufig ein Schlüssel dazu.

02 ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit dem Körper und unseren Bedürfnissen gegenüber hilft uns, unser persönliches Empfinden einzuordnen. Mit dem Bewusstsein für unsere Bedürfnisse, ist es uns möglich, eigene Strategien zu optimieren und Bitten an andere zu formulieren.

03 KOMMUNIKATION

Anliegen dieses Geburtsplans ist es, die Kommunikation zwischen den Eltern und den Hebammen und Ärzten positiv zu gestalten und dabei Offenheit für das jeweilige Gegenüber zu kreieren.

04 WERTSCHÄTZUNG

Jeder Mensch möchte gesehen und wertschätzend behandelt werden. Dieser Plan möchte Dich dabei unterstützen, eine Begegnung auf Augenhöhe und in gegenseitiger Wertschätzung innerhalb Deines Unterstützernetzwerkes zu schaffen.

© 2023 Zuzana Laubmann

Der

KÖRPER

Den Körper in die Geburtsvorbereitung und den Geburtsplan mit einzubeziehen, hilft Dir, neue Informationen über Dich selbst und Deine persönlichen Bedürfnisse zu bekommen.
Sei Dir selbst ein guter Zuhörer. Ich möchte Dich dazu ermutigen, eine einladende Haltung einzunehmen, Dir selbst ein achtsames Gegenüber zu sein und dabei in der Gegenwart zu bleiben*.

Mach es Dir bequem. Wie ist es, wenn Du Deine Aufmerksamkeit nach innen richtest?
Gibt es bestimmte Bereiche in Deinem Körper, die Aufmerksamkeit fordern?
Vielleicht gibt es einen Bereich, der schmerzt, der sich angespannt oder verletzt anfühlt?
Vielleicht hast Du das Gefühl, dass dieser Bereich Deines Körpers etwas bestimmtes benötigt, um sich stimmiger zu fühlen? Wenn ja, was könnte das sein?
Was kommt Dir in den Sinn, wenn Du Dich mit diesem Teil des Körpers verbindest?

Wo bist Du im Körper flexibel und wo nicht? Wo entsteht Raum in Deinem Körper und um dich herum, wenn Du Deine Aufmerksamkeit veränderst?

** Wie kannst Du sicher sein, dass Du in der Gegenwart bist? Es bedeutet, dass Du nicht zu Ereignissen in der Vergangenheit oder in der Zukunft wechselst, sich auf Deine Gefühle und Körperempfindungen konzentrieren kannst (selbst wenn das, was sie in Frage stellen, mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu tun hat).*

Wenn Du dazu neigst, wieder in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu wechseln, kannst Du Dich fragen: "Wie geht es mir jetzt gerade? Was erlebe ich jetzt gerade?" Vielleicht hilft es Dir, sich daran zu erinnern, dass Du ein guter Zuhörer bist und was das bedeutet.

© 2023 Zuzana Laubmann

Was bring ihr als

ELTERN

mit

VORERFAHRUNGEN

Wie bereits anfangs beschrieben, bringt jeder von uns seine Erfahrungen mit. Wir alle bringen unsere eine Geburtsgeschichten und Erfahrungen der ersten Lebenswochen mit. Dies alles und viel mehr kommt häufig mit einer Schwangerschaft und dem Elternwerden an die Oberfläche.

Folgende Fragen können Dir dabei helfen, in den einen oder anderen Bereich hineinzuschauen. Es sind Fragen zu einer allgemeinen Welt- oder Selbstanschauung, im Bezug auf den Körper, zum Zwischenmenschlichen, zur Geburt und zum medizinischen Umfeld sowie eigenen Kraftquellen, Ressourcen und Bewältigungsstrategien.

Lass Dir Zeit, um die Fragen zu beantworten. Wenn Du merkst, dass die Fragen Dir Unbehagen bereiten, bau eine Pausen ein. Auch wenn Du nicht weiter kommst oder wenn sich die Gedanken dazu im Kreis zu drehen scheinen.

Für mache Menschen kann ein sicherer Rahmen fürs Beantworten dieser Fragen sehr unterstützend sein. z.B. wenn sich ein Unbehagen im Bezug auf manche Fragen kundmacht. Es ist auch möglich sie zusammen mit dem PartnerIn, einer guten FreundIn, Doula oder einer Fachperson zu beantworten. Einige Hebammen und Doulas haben sich auf psychologische Beratung, Psychotherapie, Gewaltfreie Kommunikation oder Somatic Experiencing spezialisiert und können Dich dabei unterstützen.

Insbesondere Menschen, die sehr früh Krankenhausaufenthalte durchmachten oder andere einschlägige oder belastende Erfahrungen machten, äussern häufiger Bedenken, Ängste oder Unbehagen mit Situationen oder im Zwischenmenschlichen. In diesem Fall kannst Du von einer achtsamen Begleitung sehr profitieren.

© 2023 Zuzana Laubmann

Du kannst auch manche Antworten bei Deinen Terminen in der Klinik oder bei m Gynäkologen herausfinden, indem Du beobachtest, wie Du Dich in einer bestimmten Situation fühlst. Dem Fachpersonal im Vorfeld Fragen zu stellen, kann Dir zeigen, welche Reaktion Dir entgegengebracht wird , wie angenommen Du Dich dabei fühlst und die Reaktion Deines Körpers darauf. *Ein paar Beispielfragen findest Du auf Seite 21.*

Wenn Du Deine Antworten erhalten hast, besteht der nächste Schritt darin, die Bedürfnisse dahinter zu erkennen, wenn sie nicht bereits in der Antwort berücksichtigt wurden.

Wenn Du z. B. einen Mangel an Vertrauen zum medizinischen Personal festgestellt haben, könnte dahinter ein Bedürfnis nach Schutz oder Akzeptanz stehen. Wie Gefühle mit Bedürfnissen zusammenhängen und identifiziert werden können schildere ich im Abschnitt “Bedürfnisse” auf Seite 18.

© 2023 Zuzana Laubmann

FRAGEN

Welche Glaubenssätze hast Du über die Welt und über Dich selbst?	
Fällt es Dir leichter, Dich im Alltag aufs Positive (Erfolge, Gelungenes etc.) oder eher aufs Negative (Fehler, Schmerzen, Unstimmigkeiten, Probleme) zu fokussieren?	
In welchen Bereichen möchtest Du in eine Norm passen oder eine Norm erfüllen? z.B. Sachen machen, die auch andere machen?	
Wie reagierst Du, wenn andere Deine Grenzen überschreiten?	
Ist es Dir wichtig, die Kontrolle zu behalten?	

© 2023 Zuzana Laubmann

FRAGEN

zum Zwischenmenschlichen

Worauf achtest Du und wonach suchst Du bei Menschen, wenn Du etwas wertvolles finden möchtest?	
Wenn Du neue Menschen kennenlernst, was hilft Dir, Dich wohl zu fühlen? Was bewirkt dabei eher das Gegenteil?	
Womit kann man Dir das Gefühl geben, unendlich verwöhnt zu werden?	
Woran merkst Du, dass andere Menschen an Dich glauben, dass Du alles kannst und dass Du in Krisen "unbesiegbar" bist?	
Welche Bedürfnisse hast Du in Beziehungen zu anderen? Insbesondere wenn es ein gemeinsames Ziel gibt?	

© 2023 Zuzana Laubmann

Welche Form der Wiedergutmachung von einem Menschen würde Dir heute noch helfen, um mit etwas Altem abzuschließen?	

FRAGEN

zum Körperlichen

Ist Dein Körper Dein Zuhause?	
Gehst Du oft über Deine Körpergrenzen hinaus?	
Was investierst Du in Deinen Körper und Dein Wohlbefinden? Wie wirst Du dafür belohnt?	
Gibst Du Deinem Körper die Zeit, die er braucht, um seine Prozesse abzuschließen? z.B. wenn Du krank bist?	

© 2023 Zuzana Laubmann

Wissen manchmal andere über Deinen Körper mehr besser Bescheid als Du selbst? z.B. der Arzt oder Osteopath?	

FRAGEN

zur Geburt

Wünschst Du Dir oder hast Du eine konkrete Vorstellung für den Verlauf der Geburt ?	
Hast Du auch Abweichungen eingeplant?	
Möchtest Du etwas vermeiden, z.B. einen Eingriff, bestimmte Situation?	
Wenn Du über die Geburt redest, spricht Du eher in Sätzen: "Ich kann", "Ich kann nicht" oder "Ich muss"?	

© 2023 Zuzana Laubmann

Bereitest Du Dein Körper aktiv auf die Geburt z.B. durch Dehnen oder Brustwarzen-Massage etc. vor? Welche Dringlichkeit hat es?

Möchtest Du in eine Norm passen oder eine Norm erfüllen? Oder das Gegenteil bewirken? z.B. was die Dauer der Geburt oder die Wahl des Geburtsortes angeht?

FRAGEN

zum medizinischen Umfeld

Wie ist Deine Einstellung zum medizinischen Berufen und zu medizinischen Eingriffen? Was hilft Dir dabei, Dich bei ärztlichen Behandlungen aufgehoben zu fühlen?

Vertraust Du dem medizinischen Personal? Gehst Du davon aus, dass sie Dich so unterstützen, wie Du es Dir wünschst?

© 2023 Zuzana Laubmann

Hast Du bestimmte Erwartungen dem medizinischen Personal gegenüber?	
Vertraust Du überwiegend darauf, was ein Arzt Dir sagt und verhältst Dich dann dementsprechend?	
Gibt es Sachen im Krankenhaus, die Dich ängstlich stimmen oder Dir unangenehm sind?	
Wie geht es mit damit, wenn Ärzte oder andere Fachpersonen meine Grenzen überschreiten wenn es mir gleichzeitig schlecht geht und ich auf deren Hilfe hoffe?	
Tendiere ich dazu, mich z.B auf die Geburt zu gewissenhaft vorzubereiten? Indem ich z.B. mehr wie 2-3 Bücher lese und mich überall informiere?	

© 2023 Zuzana Laubmann

FRAGEN

zu Ressourcen und Kraftquellen

Welche Prüfung Deines Lebens war notwendig, damit Deine Stärken in Dir heranwachsen?	
Was ist Dein persönliches Rezept, um schwierige Situationen zu meistern?	
Was glaubst Du, welches Versprechen zwischen Dir und Deinem Baby bewegt Euch beide zu tiefst?*	
Was würdest Du anderen als Ratschlag geben, wenn es darum geht, sich auf eine anspruchsvolle und verändernde Situation im Leben besser vorzubereiten?	
Was hat Dich in Krisen nicht aufgeben lassen?	

*aus “Fragen können wir küssen schmecken” von Carmen Kindl-Beilfuß.

© 2023 Zuzana Laubmann

FRAGEN

zu Bewältigungsstrategien

Wenn Du Dich gestresst fühlst oder Dich in einer Krise befindest, welche Strategie wendest Du dann normalerweise an? Kämpfen oder flüchten? Bist Du in der Lage zu handeln oder auch nicht zu handeln?	
Wenn Du gestresst und/oder überfordert bist, fühlst Du Dich dann noch mit anderen Menschen verbunden oder fühlst Du Dich allein und von allen verlassen?	
Wie gehst Du normalerweise mit Schmerzen um?	
Kannst Du um Unterstützung bitten?	
Welche Strategie helfen Dir in der Regel durch schwierige Zeiten hindurch?	

© 2023 Zuzana Laubmann

Bist Du häufig von Dir selbst enttäuscht? Falls nein, was hilft Dir dabei, es nicht zu sein? Falls ja, gibt es etwas, was Dir hilft, die Enttäuschung wieder zu relativieren?	
Gibt es etwas, was Du in Deinem Leben gemeistert hast und was Dich nie vergessen lässt, dass Du alles schaffen kannst?	
Wenn Du glaubst, dass jemand nicht auch in Deinem Sinne handelt, wie reagierst Du darauf? Bist Du eingeschnappt und enttäuscht von ihm oder versuchst Du es anzusprechen oder zu klären?	
Wenn ich mit jemandem zusammenarbeiten müsste, der von Grund auf unterschiedlich ist. Wie gehe ich dabei vor? Wie verhalte ich mich, um möglichst viel von dem, was meine eigenen Ziele sind auch zu erreichen?	

© 2023 Zuzana Laubmann

Die inneren

BEDÜRFNISSE

Beim Schreiben vom klassischen Geburtsplan wird in der Regel nicht geprüft, ob diese Erwartungen und Wünsche angesichts der Unvorhersehbarkeit einer Geburt auch wirklich sinnvoll und realistisch sind. Im Gegenteil - sehr oft spiegeln diese Wünsche zugrunde liegende unerfüllte Bedürfnisse und frühere emotionale Verletzungen wider.

Das unbewusste Vermeidungsverhalten führt häufig dazu, dass wir uns auf der einen Seite geschützt fühlen, verhindert aber zugleich neue Erfahrungen. Das schränkt unsere Möglichkeiten ein, die Situation der Geburt besser bewältigen zu können. Eine positive Bewältigungsstrategie und Erfahrung der Situation »Geburt« kann dadurch verhindert werden.

Gefühle sind der Schlüssel zu unseren Bedürfnissen. Welches Gefühl zeigt sich? Hier ist wichtig, Gefühle z.B “ich bin traurig” von Pseudogefühlen z.B. “ich fühle mich nicht unterstützt” zu unterscheiden. Auch unsere Gedanken sind eng mit den Gefühlen verknüpft, sie lassen sie manchmal größer werden und manchmal reden sie sie kleiner als sie sind.

Vielleicht ist es Dir möglich, neugierig und offen zu bleiben und empfänglich für diese neue Erfahrung und auch neue Ideen zu sein.

Probiere Dich gerne erstmal mit z.B. einer Affirmation aus.
Was nimmst Du wahr, während du sie sprichst? Bemerkst Du eine Weite und Leichtigkeit? Taucht dabei Schwere oder Enge im Körper auf?

Wenn Du an eine Sache oder Situation rund um die Schwangerschaft und Geburt denkst, die Du Dir wünscht oder gerne vermeiden würdet, welches Gefühl kommt dabei hoch?
Du kanst ausprobieren ob Du Dich z.B. unbesorgt oder ängstlich fühlst.
Frage Dich “Fühle ich mich jetzt ……?”
Fühlt es sich leicht, weit und stimmig an oder wird es schwer und eng?

© 2023 Zuzana Laubmann

HERAUSFINDEN

VERLETZLICHKEIT	Bedürfnis nach Schutz und Stärke
RATLOSIGKEIT	Bedürfnis nach Klarheit, Unterstützung
NEUGIER	Bedürfnis nach Entdecken, Information
OHNMACHT, HILFLOSIGKEIT	Bedürfnis nach Handlungsfähigkeit, Selbstbestimmung
ENTTÄUSCHUNG, ENTMUTIGUNG	Bedürfnis nach Vertrauen, Sicherheit und Verlass
ANGST	Bedürfnis nach Schutz, Sicherheit
EINSAMKEIT	Bedürfnis nach Kontakt, Verbindung

Welche Bedürfnisse hast Du/habt ihr in Bezug auf die Schwangerschaft und die Geburt?

Wenn Du die konkrete Sache oder Situation zusammen mit Deinem Gefühl und Bedürfnis betrachtest, was nimmst Du dabei wahr?

Manchmal kann ratsam sein, die Unterstützung einer mit gewaltfreien Kommunikation vertrauten Fachperson in Anspruch nehmen.

Wünscht Du Dir noch mehr Input und Gefühlsvorschläge?
Quelle der Übersicht von Gefühlen und Bedürfnissen: Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator von Gerlinde Ruth Fritsch kann Dir dabei eine gute Hilfe sein.

© 2023 Zuzana Laubmann

STRATEGIEN

Hinter jedem Bedürfnis braucht es auch eine konkrete Strategie, dieses zu befriedigen.
Welche Strategien benutzt Du, um Deine Bedürfnisse zu erfüllen?
Welche der Bedürfnisse kannst Du proaktiv und in Eigenregie erfüllen und welche beziehen sich auf das Zwischenmenschliche und den Umgang mit anderen Menschen?
Wie kannst Du Dir vorstellen diese Menschen um Unterstützung zu bitten?

Wenn Dir etwas große Probleme bereitet, ist es nicht nur hilfreich, es zu kommunizieren. Eine im Voraus überlegte Strategie, wie es evtl. leichter oder besser für Dich werden kann, ist eine große Hilfe auch für die Hebamme. Du kennst Deinen Körper und seine Reaktionen gut und kannst dieses Wissen in die Alternativstrategie einfließen lassen. Die Hebamme freut sich über Deinen Vorschlag, der zu einer Bewältigung dieses Problems beiträgt. Von Aussen ist es für die/den Anderen schwierig zu überlegen, was Dir helfen könnte.

Bekommt die Hebamme einen konkreten Vorschlag von Dir, kann sie ihn umsetzen oder mit Dir über weitere Alternativen sprechen.

BEISPIEL

Vaginale Untersuchungen sind für Dich unangenehm, schmerzhaft oder mit einer belastenden Erfahrung aus der Vergangenheit verknüpft. Für den Geburtsverlauf ist es in sehr vielen Fällen von Bedeutung, die Position des kindlichen Kopfes dadurch zu bestimmen.

Vielleicht ist es Dir möglich, die vaginale Untersuchung in einer anderen Position durchführen zu lassen? z.B. in der Seitenlage?
Möglicherweise kann es für Dich hilfreich sein, die untersuchende Hand in Deiner Hand zu halten und dadurch die "Oberhand" bei der Untersuchung zu bekommen?
Gerne kannst Du Dich auch mit Deiner Hebamme austauschen, welche Ideen sie noch dazu hätte?

© 2023 Zuzana Laubmann

STRATEGIEN

BEDÜRFNIS	STRATEGIE
BEDÜRFNIS	STRATEGIE
BEDÜRFNIS	STRATEGIE
BEDÜRFNIS	STRATEGIE

© 2023 Zuzana Laubmann

Beispielfragen für einen

KLINIKBESUCH

Besichtigungen von Krankenhäusern und Geburtshäusern oder auch die Vorgespräche in der Geburtsklinik bieten eine gute Gelegenheit, sich an die Fachpersonen dort zu wenden und anhand ihren Antworten auf Deine Fragen einen tieferen Einblick zu gewinnen.
Wie gehen sie auf Dich ein?
Wie viel Zeit nehmen sie sich für Dich?
Wie fühlst Du Dich mit der Beratung und der Zwischenmenschlichen Ebene?

Folgende Fragen können eine Inspiration sein:

BEISPIELFRAGEN:

- Mit welcher Ausrüstung überwachen Sie die Herzfrequenz des Babys? Kann ich mich bewegen, während ich überwacht werde?
- Welche nicht-medikamentösen Methoden zur Schmerzlinderung fördern Sie?
- Wer kann während der Geburt bei mir sein? Wer darf ich im Falle einer Kaiserschnittegburt in den OP-Raum/ in den Aufwachraum begleiten?
- Im Falle einer Kaiserschnittgeburt wünsche ich mir zusätzlich eine lokale Betäubung im Bereich der Schnittwunde. Ist es möglich?

TIPP

Fragen die mehr auf Deine/Eure Autonomie als Eltern abzielen wie z.B. Bewegungsfreiheit oder das Beisein im Kreissaal oder OP-Raum können von Bedeutung sein, wenn es für Dich/Euch wichtig ist, das Bedürfnis danach auch an das Klinikpersonal zu kommunizieren.
Frage nach dem Wunsch einer lokalen Betäubung könnte Dir/Euch die Bereitschaft des Fachpersonals zeigen, auf Wünsche die ausserhalb des Standards liegen, einzugehen.

© 2023 Zuzana Laubmann

Eine geplante oder unplanmäßige

KAISERSCHNITTGEBURT

Eine Kaiserschnittgeburt ist für manche Babys ihr Weg ins Leben - einerlei ob primäre oder sekundäre Sectio. Die Bauchgeburt kann man nicht in allen Fällen planen, aber die Vorbereitung darauf kann eine große Unterstützung sein. Am Ende entscheidet nicht der Geburtsmodi darüber, wie Du es empfunden habt, sonder wie etwas passierte und wer an Deine Seite war. Auch für eine Kaiserschnittgeburt kann von Hilfe sein zu überlegen, welche Bedürfnisse hast Du und wie Du sie kommunizierst.

TIPPS

- Besuche einen Vorbereitungskurs, der speziell für Kaiserschnitte ausgelegt ist, um eine gute Orientierung zum Ablauf, Ihren Möglichkeiten und der Genesung zu bekommen
- Spreche mit den Ärzten über die Möglichkeit einer zusätzlichen Präemptiven Analgesie (lokalen Betäubung), die Ihr Geweben unterstützt, sich nach der Operation zu schneller erholen zu können
- Spreche mit Deinem ungeborenen Kind darüber, was bei einer Kaiserschnittgeburt zu erwarten ist.
- Solltest Du auf Seehilfe angewiesen sein, kläre vorab, welche bei der Kaiserschnittgeburt die geeignetere ist (meist Kontaktlinsen)
- Lese Dir die Vorschläge für Prä- und Postoperative Ereignisse durch. Siehe Ressourcenliste Seite 31
- Je weniger Schmerzsignale das Gehirn erreichen, desto reibungsloser verläuft die Genesung. Im Falle einer Bauchgeburt gilt es doppelt. Berücksichtige es in der Schmerzmittelversorgung und bei der Wochenbettplanung.
- Beim Baby sowie bei der Mutter werden durch die Anästhetika und den Geburtsmodus viele autonome Reaktionen im Körper unterbrochen - das hat manchmal Regulationsschwierigkeiten (konkret bei Bindung, Weinen, Unruhe, Durstrecken von Kind etc.) zur Folge. Suche Dir ein breites Netzwerk aus spezialisierten Osteopathen, Craniosacral Therapeuten und Anbieter von der Integrativen Baby Therapie oder Emotionalen Ersten Hilfe für den Fall, Du wirst Unterstützung brauchen.

© 2023 Zuzana Laubmann

Positive und wirksame

FORMULIERUNGEN

Die Art und Weise, wie Du Deine Bedürfnisse und Wünsche kommunizierst, erhöht die Chance von der anderen Person verstanden und empathisch akzeptiert zu werden. Eine einladende Sprache zu verwenden, die um Unterstützung bittet und offen dafür ist, dass die Empfängerin ihre eigene Entscheidung trifft, kann sehr hilfreich sein, um eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen, selbst wenn Du die Hebamme zum ersten Mal siehst. Es fördert die Verbindung zur Hebamme, die freundlich gebeten wird, Dich in Deinen Bedürfnissen zu unterstützen. Wenn es bereits Bewältigungsstrategien gibt, teile sie der Hebamme mit. Sie kann somit wichtige Informationen erhalten und die Kommunikation mit Dir während der gesamten Geburt fortsetzen.

Formuliere nur das Wichtigste und bitte sie um liebevolle Unterstützung. Das wird Wunder wirken und die Hebammen und Ärzte werden Ihnen gerne zuhören, im Gegensatz zu DOS und DON`TS, die oft als weniger einladend empfunden werden.

Wenn Dir etwas Probleme bereitet, wie z.B. Krankenhausgeruch oder Blutabnahme, erwähne es gleich im Vorfeld und bitte um Hilfe und Umsicht, da Du dadurch mehr Zeit und Zuspruch brauchst.

© 2023 Zuzana Laubmann

DO'S & DONT'S

Das bedeutet nicht, dass etwas sehr Wichtiges fehlen muss. Ganz im Gegenteil. Aber es ist oft möglich, bei manchen Themen einen gemeinsamen Nenner zu finden.
Die Hebamme kann mit positiven Formulierungen Deine Absichten und Gründe leichter verstehen und darauf eingehen. Eine Liste von >>bitte nicht XY<< kann einen Anspruch darstellen, den niemand im Vorfeld erfüllen könnte.

Ein kleines Beispiel?

ANSTELLE VON

- keine Einleitung
- kein CTG
- keine Episiotomie
- keine vaginalen Untersuchungen

EHER ZU

- Soweit wie möglich strebe ich eine natürliche Geburt an. Wären Sie bereit, mich auf diesem Weg mit Ihrem Fachwissen zu unterstützen? Wären Sie bereit, vor allem das zu unterstützen, was diesen Weg begünstigt.

© 2023 Zuzana Laubmann

FORMULIERUNGEN

Ich biete Dir hier einige der Beispiele an, die ich mit meinen Klienten gemeinsam erarbeitet habe. Ich hoffe, dass sie Dich dazu inspirieren, Deine eigenen Sätze zu formulieren. Du kannst sie gerne verwenden oder abwandeln, je nach Bedarf.

BEISPIELE:

Es ist mir sehr wichtig, mit Ihnen und mit meinem Geburtspartner/n ein Team zu bilden. Eine harmonische Atmosphäre stärkt mich sehr und gibt mir Vertrauen.

Soweit wie möglich strebe ich eine natürliche Geburt an. Wären Sie bereit, mich auf diesem Weg mit Ihrem Fachwissen zu unterstützen? Wären Sie bereit, vor allem das zu unterstützen, was diesen Weg begünstigt.

Nicht nur, wenn alles natürlich verläuft, auch wenn sich etwas ändert, bin ich immer an Ihren Einschätzungen und Empfehlungen interessiert. Sind Sie bereit, diese mit mir und meinem Geburtspartner zu teilen? Sie helfen mir und auch ihm zu verstehen, wie Sie den Fortschritt der Geburt einschätzen und warum Sie Vorschläge machen.

Ich fühle mich wohl und sicher, wenn ich aktiv an der Geburt teilnehmen kann. Wenn eine Situation eintritt und eine Entscheidung getroffen werden muss, möchte ich an der Entscheidungsfindung beteiligt sein. Sind Sie bereit, Ihre Einschätzungen und Empfehlungen mit mir zu teilen? Sie helfen mir zu verstehen, wie Sie sich in dieser Situation fühlen, was Sie vorschlagen und warum.

© 2023 Zuzana Laubmann

Ich fühle mich ...[z. B. nicht sicher, in Gefahr, verängstigt], während ich im Liegen untersucht werde {optional: weil ich in der Vergangenheit sehr schreckliche Erfahrungen gemacht habe}. Ich kann dies entweder auf der Seite liegend oder sitzend tun. Wären Sie bereit, mir zu helfen, mit dieser schwierigen Situation umzugehen?

Sehr wichtig für mich ist Vertrauen. Ich fühle mich sicherer, wenn ich Vertrauen erfahre und wenn ich auch vertrauen kann. Wären Sie bereit, mit mir zusammenzuarbeiten, um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, von der wir alle profitieren können?

In meiner Schwangerschaft habe ich einige Befürchtungen in Bezug auf ...{z.B. Nadeln, Kaiserschnitt, Schmerzen usw.} Wären Sie bereit, mir zu helfen, mit meinen Ängsten umzugehen, die entstehen können? Meine bewährten Strategien sind ... (z. B. Visualisierung, sich bewegen, Blickkontakt halten, etwas in der Hand halten usw.)

Ich habe Probleme mit einigen Betäubungsmitteln, weil ich Angst vor Kontrollverlust und Nebenwirkungen habe, z.B. .... . Wären Sie bereit, mich mit Informationen zu unterstützen, mir Angebote zu machen und mit mir abzuwarten, wann die Wirkung einsetzt?

Im Falle einer Kaiserschnittgeburt / auch wenn wir uns für eine Kaiserschnittgeburt entschieden haben, ist für mich/uns von Bedeutung, diesem Weg als den Lebensstart meiner/unseren Kindes betrachten zu können. Ist es Ihnen möglich dieses Moment mit uns gemeinsam zu zelebrieren und unser Baby willkommen zu heißen?

Ich hoffe, diese Angebote und Anregungen haben Dir geholfen, einen wunderbaren Geburtsplan zu verfassen, der Dir dabei hilft, ein vertrauensvolles Verhältnis zur Hebamme und dem gesamten unterstützenden Personal aufbauen zu können.

© 2023 Zuzana Laubmann

Es kommt auch noch das

WOCHENBETT

Auch wenn sich manche Menschen bereits vor der Geburt des Kindes als Eltern wahrnehmen und fühlen, spätestens wenn das Baby die Welt erblickt, ist es für alle Eltern soweit. Das Baby und die Mutter erholen sich von der Geburt und bei manchen darf auch etwas anfangen zu heilen. Für das Baby ist alles neu und so auch für die Eltern. Alle dürfen erstmal ankommen und sich in dieser Welt kennenlernen.

Es darf ein neuer Alltag kreiert werden und neue Herausforderungen angegangen werden. Es gibt für die Mehrheit dieser neuen Dinge keinen einheitlichen Plan. Doch wie in den allermeisten Fällen fällt es Dir möglicher Weise leichter damit umzugehen, wenn jemand da ist, der zuhört, wenn Du in Gesellschaft bist und Unterstützung hast, auf die Du bei Bedarf zählen kannst.

Ich möchte Dir die Möglichkeit schaffen, Dich bereits vor der Geburt mit dem "Wochenbett Plan" zu beschäftigen. Ein Netzwerk aus Fachpersonen und Freunden schon vor der Geburt zu bilden kann das Gefühl der Sicherheit nach der Geburt stark unterstützen.

© 2023 Zuzana Laubmann

WOCHENBETTPLAN

WER UND WAS UNTERSTÜTZT MICH AUF MEINEM WEG?

Zähle alle Personen auf, egal ob Du sie im ersten Moment für unterstützend hältst oder nicht.

Erscheint Dir diese Person vertrauenswürdig?
Kannst Du diese Person bitten, Dir einen Gefallen zu tun?
rscheint Dir diese Person vertrauenswürdig?
Kannst Du mit dieser Person über ein Problem sprechen?
Markiere Personen, die Dich unterstützen.
Streiche Namen durch, die Dich nicht unterstützen - Menschen, die z.B. Deine Gefühle abwerten, Deine Erfahrungen bagatellisieren und Dich regelmäßig herabsetzen.

Gehe nun zu den Namen zurück, die nicht durchgestrichen sind.
Welche Eigenschaften haben sie? Und was macht sie zu guten Unterstützern für Dich?
Wer aus Deiner Familie oder dem Freundeskreis schafft es Dich immer wieder zum Lachen zu bringen?
Wer ist Dein „Lieblingsmutmacher“ in Deinem Umfeld?
Füge diese Eigenschaft dem Namen hinzu.
Ergänze die Namen auf Deiner Liste mit positiven Eingeschaften der Personen.

Schaue Dir dann diese Liste an: Wie fühlst Du Dich, wenn Du sie siehst? Was wird Dir bewusst? Was wünschst Du Dir?

TIPP

Wenn Du umgezogen bist oder nicht sicher bist, wer Dich so unterstützen könnte, wie Du es Dir wünschst, suche nach eine Doula oder Mütterpflegerin/Mamahilfe in der Nähe und spreche mit ihr darüber, wie sie Dich unterstützen könnte und was Deine Wünsche sind.

© 2023 Zuzana Laubmann

Liste der

HELFER

Hebamme	Name: Phone:
Doula	Name: Phone:
Wochenbett-Doula	Name: Phone:
Stillberatung	Name: Phone:
Trageberatung	Name: Phone:
OsteopatIn	Name: Phone:
Haushalts-hilfe	Name: Phone:
Emotionale Erste Hilfe	Name: Phone:
Schatten und Licht	Name: Phone:
HeilpraktikerIn / Psychotherapie	Name: Phone:

© 2023 Zuzana Laubmann

Mein individueller

GEBURTSPLAN

Liebe Hebamme, liebe Ärzte,

Besonderheiten

2023 © ZUZANA LAUBMANN

Mein individueller

WOCHENBETTPLAN

Mein liebes Unterstützer-Netzwerk,

Besonderheiten

2023 © ZUZANA LAUBMANN

Liste der wichtigen

ADRESSEN UND RESSOURCEN

DOULA FINDEN	Doulas in Deutschland Doula Verbund Deutschland Geburtsgefährtin Ayurdoula (Doula+ Ayurveda)
HILFETELEFON	Hilfetelefon schwierige Geburt Seelsorge Telefon
NACHBARSCHAFTSHILFE WELCOME E.V.	Nebenan - Homepage Hilfe für Familien - Homepage
HAUSHALTSHILFE	Haushaltshilfe Mütterpflege Deutschland GfG Mütterpflegerinnen
VORSCHLÄGE FÜR PRÄ- UND POSTOPERATIVE EREIGNISSE	Homepage

Anlaufstellen bei psychischen Krisen rund um die Geburt

EMOTIONALE ERSTE HILFE	Homepage
SOMATIC EXPERIENCING	Homepage
SCHATTEN UND LICHT	Homepage
PIA AMBULANZ	Psychiatrische Institutsambulanz - stationäre Angebote für Schwangere und Mütter mit Babys nach der Geburt

BRAUCHST DU UNTERSTÜTZUNG?

ELTERN

Wenn Sie nach Unterstützung suchen, Sie können mich gerne telefonisch oder per Email erreichen. Meine Praxis befindet sich in Erlangen. Ich biete auch Online Konsultationen an.

Auf der Webseite von Somatic Experiencing e.V. Deutschland finden Sie Unterstützung Deutschland weit.

FACHPERSONEN

Für Fachpersonen biete ich Fortbildung zum "Traumasensiblen und Individuellen Geburtsplan". Das aktuelle Angebot finden Sie auf meiner Homepage.

Kontakt

Mgr. Zuzana Laubmann, MA

- Pädagogin, Soziologin, Autorin, Dozentin
- körperorientierte Traumatherapie
- Somatic Experiencing
- Trauma-sensibles Yoga
- Doula Geburtsbegleitung
- Sprachen: English, Deutsch, Tschechisch

RECHTLICHES

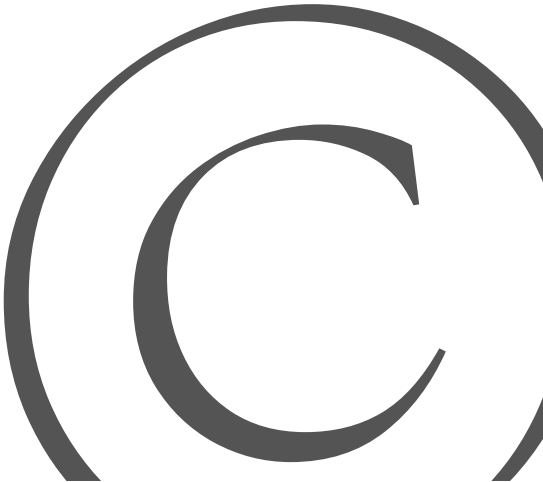
Die innerhalb des Dokumentes genannten Anregungen bilden Unterstützung oder Ergänzung zur Begleitung der Hebamme oder zum Behandlungsplans ab, der von Ihrem Arzt oder Ärzteteam abgestimmt wurde, und sollen diesen keinesfalls ersetzen.

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen als Dienstleistung zur Verfügung gestellt werden, wobei Zuzana Laubmann, die Autorin dieses Dokuments, weder ausdrücklich noch stillschweigend eine Garantie für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Zuverlässigkeit oder Eignung der hierin enthaltenen Informationen übernimmt.

COPYRIGHT

Dieser Leitfaden entstand im Jahr 2023 als Unterstützung für werdende Eltern bei der Erarbeitung von positiven und wirksamen Geburtsplänen.

Die Urheberin dieses Leitfadens ist Zuzana Laubmann.

„All rights reserved“

Zuzana Laubmann