



Writing Your Birth Plan

As a doula, I can help you write a clear, personal birth plan that reflects your wishes and works within the Berlin system. Together, we explore your options, priorities, and questions, so you feel informed and confident. If you wish, I can also accompany you during birth, offering continuous emotional, physical, and practical support for you and your partner, from start to finish.

annematei.com

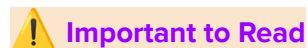
What's a birth plan and why is it useful?

A plan? That sounds ambitious—especially when birth is something that can't truly be... planned! Still, a birth plan is a simple document where you write down your wishes and preferences for labor and birth. It is helpful for you, your birth companion(s), and health providers. As a doula, I can support you writing your birth plan (as part of a birth companionship service, or outside). Creating a birth plan helps you reflect on what's important to you, and it also helps me and your care team better support you. Of course, birth is unpredictable and things might not unfold exactly as imagined, but having a clear guide can make a big difference.

The plan may cover:

- The place of birth, environment and ambiance wished
- Who will be with the mum-to-be
- What role the birth partner would like to play
- Mobility during labour, and bearing down positions
- Pain management options you would like to try potentially
- What to do if intervention is required, which interventions you feel strongly about
- What you wish for right after birth: e.g. who will hold the baby and cut the cord, what happens to the placenta, breastfeeding and skin-to-skin contact
- Interventions you want/decline for your baby after birth

This document is an example birth plan “Natural hospital birth”



Important to Read

Here is an example of a birth plan that I have co-created for my clients, who wanted a hospital birth, but with least intervention possible. ⚠️ **This is of course not something that you need to reuse in its entirety, maybe not at all. Each person would have their own plan,** based on their preferences. But I found, over time, that it highlights some essential points to be informed about. So let's make a plan but remember birth is unpredictable, be prepared for any scenarios.

BIRTH PLAN of X

Name:

Allergies: **put in red anything really important!**

Important medical information: **put in red anything really important!**

Other important info : **here add anything else that is really important to you that you want the staff to know or example need a family room, traumas, phobias, specific family situation etc.**

Blood group / Blutgruppe:

Gynecologist / Gynäkologe:

Midwife / Hebamme:

Next of kin (for emergencies)& their number / Nächste Angehörige (Notfall):

Labour partner(s): / Geburtsbegleitung:

Doula:

During Labour / Während der Geburt

I kindly request that no students or interns be present during my labor and birth.

 Ich bitte darum, dass während meiner Geburt keine Praktikant:innen anwesend sind.

I wish to stay in my bubble with minimal interruptions and interventions.

 Ich möchte in meiner Blase bleiben – mit so wenig Unterbrechungen und Eingriffen wie möglich

As long as labour is progressing normally and there is no pathology, I prefer to avoid interventions (e.g., synthetic hormones, artificial rupture of membranes, vaginal exams).

 Solange die Geburt normal verläuft und keine medizinische Notwendigkeit besteht, möchte ich auf Eingriffe verzichten (z. B. IV, synthetische Hormone, Blasensprengung, vaginale Untersuchungen).

No vaginal exams unless clearly needed. If one is required, please do not share details such as dilation or baby's position with me.

 Keine vaginalen Untersuchungen, außer wenn es wirklich nötig ist. Bitte teilen Sie mir in diesem Fall keine Details wie Muttermundöffnung oder Position des Babys mit.

I would like to avoid continuous monitoring. If CTG is needed: when checking the baby's heartbeat, please go ahead without asking for permission each time, so I can remain focused.

 Ich möchte gerne auf eine kontinuierliche Überwachung verzichten. Aber falls nötig. Wenn Sie die Herztöne des Babys kontrollieren, tun Sie das bitte ohne jedes Mal um Erlaubnis zu fragen, damit ich konzentriert bleiben kann.

Please do not offer me pain relief. I will ask if I feel the need. I intend to prioritize natural pain relief methods such as water, acupuncture, TENS...

 Bitte bieten Sie mir keine Schmerzmittel an. Wenn ich welche möchte, frage ich danach. Ich möchte natürliche Methoden zur Schmerzlinderung bevorzugen (Wasser, Akupunktur, TENS ...)

I would like to move and choose labour positions freely. I'm open to suggestions if you believe a position may support labour progression.

 Ich möchte mich frei bewegen und die Gebärpositionen selbst wählen. Ich bin offen für Vorschläge, wenn eine bestimmte Position hilfreich sein könnte.

I want to avoid pushing while laying on my back (would rather be on all fours, on the stool, on the side...)

 Ich möchte nicht in der Rückenlage (klassische gynäkologische Position) gebären (am liebsten Hocke/Vierfüßlerstand/Seitenlage etc.)

I do not consent to the Kristeller maneuver (fundal pressure); please use evidence-based alternatives such as position changes, spontaneous pushing, and gravity-assisted techniques.

 Ich lehne die  Kristeller-Handgriff (Fundusdruck) ab. Bitte verwenden Sie stattdessen evidenzbasierte Alternativen wie Positionswechsel, spontane Presswehen und die Unterstützung durch die Schwerkraft.

I refuse the episiotomy unless it's absolutely necessary for medical reasons. I understand this may increase the chance of natural tearing, which I accept.

 Ich lehne einen  Dammschnitt ab, außer er ist medizinisch unbedingt notwendig. Ich bin mir bewusst, dass dies das Risiko eines natürlichen Dammrisses erhöhen kann, was ich akzeptiere.

At Birth / Bei der Geburt

I request immediate skin-to-skin contact with my baby and wish to let my baby find the breast and latch naturally without help.

 Ich wünsche mir sofortigen Hautkontakt mit meinem Baby und möchte, dass es selbstständig die Brust findet und andockt.

Please maintain a calm, quiet environment after birth and limit any interventions with me or the baby during the first hours. I want to let the baby crawl to the breast and latch on their own, do not "help" the baby find the breast.

 Bitte sorgen Sie nach der Geburt für eine ruhige Atmosphäre und vermeiden Sie Eingriffe bei mir oder dem Baby in den ersten Stunden. Ich möchte dem Baby die Möglichkeit geben, selbst zu anzudocken (Breast Crawl), bitte unterstützen Sie es dabei nicht aktiv und lassen Sie diesem natürlichen Prozess seinen Lauf.

I prefer delayed cord clamping – please wait until the cord has stopped pulsating before clamping and cutting.

 Ich wünsche mir ein spätes Abnabeln – bitte warten Sie, bis die Nabelschnur auspulsiert ist, bevor Sie sie abklemmen und durchtrennen.

I do not want synthetic oxytocin for the delivery of the placenta unless it becomes medically necessary. I would like a physiological third stage if all is progressing normally.

 Ich möchte  kein synthetisches Oxytocin zur Geburt der Plazenta erhalten, außer es ist medizinisch notwendig. Ich bevorzuge eine natürliche Nachgeburtsphase, solange alles normal verläuft.

I would like to photograph my placenta after birth and take it home with me.

 Ich möchte meine Plazenta nach der Geburt fotografieren und nach Hause nehmen.

In case a C-Section is needed / Im Falle eines Kaiserschnitt

I would like my partner to accompany me in the operating room if possible.

 Ich möchte, dass mein Partner mich – wenn möglich – in den Operationssaal begleitet.

I would like to proceed to delayed cord clamping.

 Ich wünsche mir ein verzögertes Abnabeln (Nabelschnur erst nach einer Weile durchtrennen).

I would like to have immediate skin contact with my baby and delay any routine controls on the baby if not medically indicated.

 Ich wünsche mir sofortigen Hautkontakt mit meinem Baby und bitte darum, routinemäßige Untersuchungen am Baby nur bei medizinischer Notwendigkeit durchzuführen.

I would like to see when the baby is pulled out (transparent drape).

 Ich möchte den Moment sehen, wenn mein Baby geboren wird – bitte, wenn möglich, mit einem transparenten OP-Tuch.

In case I request an epidural / Im Falle eine PDA

I would like to have an epidural for pain relief when I feel it is necessary.

 Ich möchte eine PDA (Periduralanästhesie) zur Schmerzlinderung erhalten, wenn ich es für notwendig halte.

I want to stay as mobile as possible during labor at all points, even with the epidural. Please support me in moving and changing positions to help labor progress naturally.

 Ich möchte während der gesamten Geburt so mobil wie möglich bleiben, auch mit der PDA. Bitte unterstützen Sie mich dabei, mich zu bewegen und die Positionen zu wechseln, um den Geburtsverlauf natürlich zu fördern.

I prefer to avoid any extra medical procedures unless absolutely needed (artificial oxytocin, blood pressure measurement, continuous monitoring, amniotomy...).

🇩🇪 Ich bevorzuge es, unnötige medizinische Eingriffe zu vermeiden, sofern sie nicht unbedingt erforderlich sind (künstliches Oxytocin, Blutdruckmessung, kontinuierliche Überwachung, Fruchtblasensprengung usw.).

I want to be informed and involved in any decisions about interventions.

🇩🇪 Ich möchte über alle Eingriffe informiert werden und in Entscheidungen mit einbezogen sein.

I would like to use an epidural with a self-controlled dose pump so I can manage my pain relief.

🇩🇪 Ich möchte eine PDA mit einer selbstkontrollierten Dosierpumpe verwenden, damit ich meine Schmerzlinderung selbst steuern kann.

When pushing, I prefer not to lie on my back and want to try positions (that are as upright as possible) and that feel comfortable and effective for me.

🇩🇪 Beim Pressen bevorzuge ich es, nicht auf dem Rücken zu liegen, sondern möchte Positionen ausprobieren, die möglichst aufrecht sind und für mich bequem und wirkungsvoll sind.



Writing Your Birth Plan

As a doula, I can help you write a clear, personal birth plan that reflects your wishes and works within the Berlin system. Together, we explore your options, priorities, and questions, so you feel informed and confident. If you wish, I can also accompany you during birth, offering continuous emotional, physical, and practical support for you and your partner, from start to finish.

annematei.com