

## 9

# バースプラン (生育計画)



出産のときや出産のあとにしたいことを考えて、医療者(医師や助産師、看護師など)に相談することです。病院によっては、できることとできないことがあるので、妊娠中から相談しておくといでしょう。以下の例を参考に考えておくといでしょう。

## 出産のとき

出産の方法(自然分娩、無痛分娩など)、パートナーや家族、友人の立ちあい、出産の姿勢(どんな姿勢でうみたいのか)などの希望について、など。

例)

無痛分娩をしたい

横向きで出産したい

パートナーや友人と一緒にいたい

好きな音楽をききたい

アロマセラピーをしたい

赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

## 出産のあと

自分の国や宗教に関することなど(食事や生活パターンなど)も伝えておきましょう。

例)

豚肉はたべない

家族がつくったスープをのみたい

シャワーをあびない

お祈りをしたい

## 赤ちゃんのこと

赤ちゃんにしたいこと、したくないことも伝えておきましょう。

例)

ミルクはあげない

生育計画是指，考虑好分娩时和分娩后想要做的事，并与医护人员(医生、助产士、护士等)进行商量。

根据医院的不同，能做和不能做的事也会有不同，应当从怀孕时就进行协商。

具体可以参照下面的例子。

## 分娩时

分娩方式(自然分娩、无痛分娩等)，伴侣、家人、朋友能否陪同分娩、分娩姿势(希望以什么姿势进行生产)等要求。

例)

想要进行无痛分娩

想要以侧身姿势进行分娩

想要伴侣朋友进行陪同

想要听喜欢的音乐

想要进行芳香疗法

想要拍摄婴儿出生时的视频

## 分娩后

关于自己国家的习俗以及宗教信仰(饮食和生活习惯等)也可以告诉给院方。

例)

不吃猪肉

想喝家人做的汤

不冲澡

想祈祷

## 关于小宝宝

想要为孩子做的事、不想给孩子做的事，也可以告诉院方。

例)

不喂奶粉冲泡奶

## わたしのバースプラン (我的生育计划)

|                 |
|-----------------|
| 名前：<br>_____    |
| 診察券番号：<br>_____ |
| 予定日：<br>_____   |

もし、したいことがあれば☑をつけて、そのほかの希望があればかきましょう。

### 出産のとき

- 無痛分娩をしたい
- パートナーと一緒にいたい
- お祈りをしたい
- アロマセラピーをしたい
- 赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

そのほかの希望

|                 |
|-----------------|
| 姓名：<br>_____    |
| 診察券番号：<br>_____ |
| 预产期：<br>_____   |

如果有想要做的事可以打☑, 如果还有别的要求也可以写下来。

### 分娩时

- 想要进行无痛分娩
- 想要伴侣陪同
- 想要进行祷告
- 想要芳香治疗
- 想要拍摄婴儿出生时的视频

其他要求

### 出産のあと

- 豚肉はたべない
- 家族がつくったスープをのみたい
- シャワーをあびない
- お祈りをしたい

そのほかの希望

### 分娩后

- 不吃猪肉
- 想喝家人做的汤
- 不冲澡
- 想要进行祷告

其他要求

### 赤ちゃんのこと

- ミルクはあげない
- もってきたミルクをあげたい
- 生まれたらすぐにだっこしたい

そのほかの希望

### 关于小宝宝

- 不喂牛奶
- 想要喂自己准备的牛奶
- 生下来之后想要立马抱小宝宝

其他要求