

9

バースプラン

(Rencana Persalinan/Birth Plan)



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事など(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

Memikirkan apa yang ingin dilakukan ketika dan setelah melahirkan dan mengonsultasikannya dengan petugas kesehatan (dokter, bidan, perawat, dll). Karena terdapat hal-hal yang dapat dan tidak dapat dilakukan, tergantung pada rumah sakitnya, sebaiknya berkonsultasilah sejak masa kehamilan.

Anda dapat mempertimbangkan contoh di bawah.

Ketika melahirkan

Tentang berbagai permintaan, seperti metode melahirkan (persalinan secara alamiah, persalinan tanpa rasa nyeri, dll), keberadaan pasangan, keluarga, atau teman, posisi ketika melahirkan, dll.

Contoh: Ingin bersalin tanpa rasa nyeri

Ingin melahirkan dengan menghadap samping

Ingin bersama pasangan atau teman

Ingin mendengarkan musik kesukaan

Ingin menggunakan aromaterapi

Ingin merekam video ketika bayi lahir

Setelah melahirkan

Mari sampaikan juga mengenai hal-hal terkait negara, agama, dll Anda (makanan, pola hidup, dll).

Contoh: Tidak makan daging babi

Ingin minum sup buatan keluarga

Tidak ingin mandi

Ingin beribadah

Mengenai bayi

Mari sampaikan juga hal-hal yang ingin dan tidak ingin dilakukan pada sang bayi.

Contoh:

Tidak ingin memberi susu formula

わたしのバースプラン(Rencana Persalinan/Birth Plan Saya)

なまえ 名前 :
しんさつけんばんごう 診察券番号:
よていび 予定日 :

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。

しゅっさん 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

しゅっさん 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

あか 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

Nama:
No. kartu pemeriksaan kesehatan:
Perkiraan tanggal persalinan:

Beri tanda pada hal-hal yang ingin dilakukan dan tulis hal lainnya yang diinginkan, jika ada.

Ketika melahirkan

- Ingin bersalin tanpa rasa nyeri
- Ingin bersama pasangan atau teman
- Ingin beribadah
- Ingin menggunakan aromaterapi
- Ingin merekam video ketika bayi lahir

Hal lainnya yang diinginkan:

Setelah melahirkan

- Tidak makan daging babi
- Ingin minum sup buatan keluarga
- Tidak ingin mandi
- Ingin beribadah

Hal lainnya yang diinginkan:

Mengenai bayi

- Tidak ingin memberi susu formula
- Ingin memberi susu formula yang dibawa sendiri
- Ingin segera menggendong begitu lahir

Hal lainnya yang diinginkan: