

## 9

## バースプラン

## (বার্থ প্ল্যান (জন্ম পরিকল্পনা))



出産のときや出産のあとにしたいとことを考えて、医療者(医師や助産師、看護師など)に相談することで。病院によっては、できることを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

প্রসব ও পরবর্তী পরিকল্পনা

প্রসবের সময় এবং প্রসবের পরে আপনি কী করতে চান তা নিয়ে ভাবুন এবং আপনার চিকিৎসকের (ডাক্তার, ধাত্রী, নার্স ইত্যাদি) সঙ্গে পরামর্শ করুন। প্রতিটি হাসপাতালের নিয়ম ভিন্ন হতে পারে, তাই গর্ভাবস্থার সময় থেকেই এই বিষয়ে আলোচনা করা ভালো। নিচের উদাহরণগুলি আপনার চিন্তা-ভাবনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

## প্রসবের সময়

প্রসবের পদ্ধতি (স্বাভাবিক প্রসব, ব্যথাহীন প্রসব ইত্যাদি), সঙ্গী বা পরিবারের সদস্য, বন্ধুদের উপস্থিতি, প্রসবের ভঙ্গি (কোন ভঙ্গিতে প্রসব করতে চান) সম্পর্কে আপনার পছন্দের বিষয়গুলি নির্ধারণ করুন।

উদাহরণ:

- ব্যথাহীন প্রসব করতে চাই
- পাশে শুয়ে প্রসব করতে চাই
- সঙ্গী বা বন্ধুর সঙ্গে থাকতে চাই
- পছন্দের সঙ্গীত শুনতে চাই
- অ্যারোমাথেরাপি চাই
- সন্তান জন্মের সময় ভিডিও ধারণ করতে চাই

## প্রসবের পরে

নিজের দেশ বা ধর্ম সম্পর্কিত বিষয়গুলি (যেমন: খাবার এবং জীবনযাপনের ধরন) জানিয়ে দিন।

উদাহরণ:

- শুকরের মাংস খাই না
- পরিবারের তৈরি করা সুপ খেতে চাই
- শাওয়ার নেব না
- প্রার্থনা করতে চাই

## বাচ্চার বিষয়

আপনার শিশুর জন্য যা করতে চান বা যা করতে চান না, তা জানিয়ে দিন।

উদাহরণ:

দুধ দেব না।

## わたしのバースプラン (আমার জন্ম পরিকল্পনা)

なまえ 名前 :	_____
しんさつほんごう 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

নাম:	_____
পরীক্ষার টিকিট নম্বর:	_____
:	_____

যদি আরও কিছু অনুরোধ করতে চান তবে ☑ চিহ্ন দিন এবং অন্য কোনো ইচ্ছা থাকলে লিখুন।

### ডেলিভারির সময়

- আমি ব্যথাহীন প্রসব চাই।
- আমি আমার সঙ্গীর সাথে থাকতে চাই।
- আমি প্রার্থনা করতে চাই।
- আমি অ্যারোমাথেরাপি ব্যবহার করতে চাই।
- আমি যখন বাচ্চা জন্ম নেবে তখন ভিডিও করতে চাই।

অন্যান্য ইচ্ছা

### প্রসবের পর

- আমি শূকর মাংস খাই না।
- আমি আমার পরিবারের তৈরি করা সুপ পান করতে চাই।
- আমি গোসল করতে চাই না।
- আমি প্রার্থনা করতে চাই।

অন্যান্য ইচ্ছা

### শিশুর বিষয়

- শিশুকে দুধ দিতে চাই না।
- আমি নিয়ে আসা দুধ দিতে চাই।
- জন্মানোর পরপরই শিশুকে কোলে নিতে চাই।

অন্যান্য ইচ্ছা