

9

バースプラン (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

Considering things you want to do before and after delivering your baby, you want to discuss with your medical team (doctors, midwife, and nurses). In some hospitals, there are things you can and cannot do: it is better for you to discuss about your birth plan during pregnancy. Below are some examples.

During labor/delivery

Suggested topics to discuss about during labor are: delivery methods (natural or with epidural), having your partner, family or friends in the birthing room, and posture (in what posture you prefer to deliver), etc.

Examples:

- I want natural, vaginal labor
- I want to lay on my side during labor
- I want to be with my partner and friends
- I want to listen to my favorite music
- I want to use aroma therapy
- I want to record my baby being born

Post delivery

You should share requests that are related to your culture and religion as well as meals and lifestyle.

Examples:

- I do not eat pork
- I want to have soup my family makes
- I do not want to take shower
- I want to pray

About your baby

You should also share what you want and do not want to do for your newborn baby.

Examples:

- I do not want to feed milk

わたしのバースプラン(My Birth Plan)

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 :	_____

Name:	_____
Patient registration card #:	_____
Your due date:	_____

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。

If there is anything you want to request, check and add other requests in the blank below.

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

During labor/delivery

- I want to use epidural
- I want to be with my partner
- I want to pray
- I want to use aroma therapy
- I want to record when my baby is born

Other requests:

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

Post delivery

- I do not eat pork
- I want to have soup my family makes
- I do not want to take shower
- I want to pray

Other requests:

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

For your baby

- I do not want to give my baby milk
- I want to feed my baby the milk I brought
- I want to hold my baby as soon as s/he is born

Other requests: