9 バースプラン (출산 계획)

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よいでしょう。
以下の例を参考に考えておくとよいでしょう。

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

출산할 때나 출산 후에 하고 싶은 것에 대해 생각하여 의료 관계자(의사, 조산사, 간호사 등)에게 상담을 합니다. 병원에 따라서는 가능한 것과 불가능한 것이 있기 때문에 임신 중에 상담해 놓는 것이 좋습니다. 아래의 예를 참고로 하여 미리 생각해 보는 것이 좋습니다.

출산할 때

출산 방법(자연분만, 무통 분만 등), 파트너나 가족, 친구가 같이 있을 수 있는지, 출산 자세(어떤 자세로 낳고 싶은가)등의 희망 사항에 대해서.

예)
무통분만을 하고 싶다
옆으로 누워서 출산을 하고 싶다
파트너, 친구와 함께 하고 싶다
좋아하는 음악을 듣고 싶다
아로마 테라피를 하고 싶다
아기가 태어나는 장면을 비디오로 찍고 싶다

출산 후

자신의 나라나 종교에 관한 것(식사나 생활 패턴 등)에 대해서도 미리 알린다.

예)
돼지 고기를 먹지 않는다
가족이 만든 스프를 먹고 싶다
샤워를 하지 않는다
기도를 하고싶다

아기에 대한 일

아기에게 해주고 싶은 일과 그렇지 않은 일에 대해 미리 알린다.

예)
우유(분유)를 주지 않는다

わたしのバースプラン（나의 출산 계획）

名前（なまえ）：
診察券番号（しんさつけんばんごう）:
予定日（よていび）：

もし、したいことがあれば☑をつけて、そのほかの希望（きぼう）があればかきましょう。

出産（しゅっさん）のとき

☐ 無痛分娩（むつうぶんべん）をしたい
☐ パートナーと一緒（いっしょ）にいたい
☐ お祈（いの）りをしたい
☐ アロマセラピーをしたい
☐ 赤（あか）ちゃんが生（う）まれるときビデオをとりたい

そのほかの希望（きぼう）

出産（しゅっさん）のあと

☐ 豚肉（ぶたにく）はたべない
☐ 家族（かぞく）がつくったスープをのみたい
☐ シャワーをあびない
☐ お祈（いの）りをしたい

そのほかの希望（きぼう）

赤（あか）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（う）まれたらすぐにだっこしたい

そのほかの希望（きぼう）

이름:
진찰권 번호:
예정일:

혹시 하고 싶을 것이 있다면 체크☑를 하고, 그 외에 희망 사항이 있다면 써주세요.

출산할 때

☐ 무통분만을 하고싶다
☐ 파트너와 함께 있고 싶다
☐ 기도를 하고 싶다
☐ 아로마 테라피를 하고 싶다
☐ 아기가 태어나는 장면을 비디오로 찍고 싶다

그 외의 희망 사항

출산 후

☐ 돼지고기를 먹지 않는다
☐ 가족이 만든 스프를 먹고 싶다
☐ 샤워를 하지 않는다
☐ 기도를 하고 싶다

그 외의 희망 사항

아기에 대한 일

☐ 우유를 주지 않는다
☐ 준비한 우유를 주고 싶다
☐ 태어나면 바로 안고 싶다

그 외의 희망 사항