

9

バースプラン (แผนການເກີດລູກ)



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)に相談することです。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

ແມ່ນການບອກເຖິງສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດຂະນະເກີດລູກ ຫຼື ຫຼັງເກີດລູກແລ້ວ ຫຼື ການປຶກສາຫາລືກັບພະນັກງານແພດໝໍ (ເຊັ່ນ: ຜູ້ຊ່ວຍທ່ານໝໍ, ພະຍາບານເປັນຕົ້ນ) ເຮົາຄວນກຽມພ້ອມເພື່ອປຶກສານຳພະຍາບານຕັ້ງແຕ່ຊ່ວງເວລາຖືພາກ່ຽວກັບສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ຫຼື ເຮັດບໍ່ໄດ້ໃນໂຮງໝໍ ໂດຍສຶກສາຈາກຕົວຢ່າງດັ່ງລຸ່ມນີ້:

ເວລາເກີດລູກ

ວິທີການເກີດລູກ (ເຊັ່ນ: ເກີດແບບທຳມະຊາດ ເກີດແບບບໍ່ເຈັບປວດ) ເຊິ່ງພໍ່ເດັກແລະຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນສາມາດເຂົ້າໄປຫ້ອງເກີດນຳໄດ້. ທ່າເກີດ (ຢາກລອງໃຊ້ທ່າແບບໃດກໍ່ໄດ້) ແລະ ສາມາດແຈ້ງຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆເພີ່ມເຕີມໄດ້. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

ຢາກເກີດແບບບໍ່ເຈັບປວດ

ຢາກເກີດແບບນອນຕະແຄງ

ຢາກໃຫ້ພໍ່ເດັກແລະເພື່ອນຢູ່ນຳ

ຢາກຝັງເພງທີມັກ

ຢາກໃຊ້ນ້ຳມັນຫອມລະເຫີຍ ຫຼື ກິ່ນຫອມຮ່ວມນຳ

ຢາກຖ່າຍວິດີໂອ ເວລາລູກເກີດອອກມາ.

ຫຼັງເກີດລູກ

ຄວນບອກກ່ຽວກັບສາສະໜາ ຫຼື ປະເພນີຂອງປະເທດໂຕເອງ (ເຊັ່ນ: ອາຫານ ຫຼື ຮູບແບບການໃຊ້ຊີວິດ)

ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

ບໍ່ກິນຊີ້ນໝູ

ຢາກກິນແກງທີ່ຄອບຄົວເຮັດມາໃຫ້

ບໍ່ອາບນ້ຳ

ຢາກອະທິຖານຂໍ້ຜອນ

ກ່ຽວກັບເດັກແລກເກີດ

ຄວນບອກສິ່ງທີ່ຢາກເຮັດ ຫຼື ບໍ່ຢາກໃຫ້ເຮັດກັບເດັກທີ່ເກີດອອກມາໃໝ່. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ບໍ່ຢາກໃຫ້ເດັກດື່ມນົມຊີງ ຫຼື ນົມສຳເລັດຮູບ ເປັນຕົ້ນ.

わたしのバースプラン(ແຜນການເກີດລູກ)

名前：
 診察券番号：
 予定日：

氏名 - ນາມສະກຸນ：
 来院日 - ວັນຄົບປະຈຳຕົວ：
 入院日 - ວັນຄົບກຳນົດເກີດ：

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。

ຫຼືຂຽນຄວາມຕ້ອງການເພີ່ມເຕີມລົງໃນບ້ອກອື່ນໆ.

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

産後

- 早く産後ケアを受けたい
- 早く母乳を飲みたい
- 早くお風呂に入りたい
- 早く赤ちゃんを抱っこしたい
- 早く赤ちゃんの成長を記録したい

その他

出産後

- 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

入院

- 個室がいい
- 赤ちゃんの成長を記録したい
- 赤ちゃんの成長を記録したい
- 赤ちゃんの成長を記録したい

その他

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

入院後のケア

- 母乳を飲みたい
- 母乳を飲みたい
- 母乳を飲みたい

その他