

## 9

## バースプラン

## Rancangan Kelahiran- Birth



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

Merancang perkara yang ingin dilakukan sebelum dan selepas kelahiran. Sebaiknya ibu perlu berbincang petugas perubatan (dokter, bidan dan jururawat). Setiap hospital berbeza caranya. Oleh itu ibu perlu berbincang mengenai rancangan kelahiran. Contoh perkara yang perlu dirancang adalah:

### Saat kelahiran

Bincang dan rancang cara melahirkan (natural atau dengan epidural), kehadiran suami, keluarga atau rakan dibilik bersalin, posisi bersalin dll.

Contohnya:

Kelahiran vagina

Bersalin dalam posisi mengiring

Dengan kehadiran suami dan rakan

Sambil mendengar muzik kegemaran

Menggunakan aromaterapi

Merakamkan saat kelahiran bayi

### Selepas kelahiran

Bincang dan rancang perkara berkaitan budaya dan agama termasuk makanan semasa berpantang.

Contohnya:

Tidak makan daging babi

Perlu sup yang disediakan ahli keluarga

Tidak boleh mandi

Bersembahyang

### Keperluan bayi

Bincang dan rancang berkaitan apa yang anda mahu untuk bayi anda

Contohnya)

Anda tidak mahu memberikan susu formula kepada bayi

## わたしのバースプラン(Rancangan Kelahiran 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

- むつうぶんべん  
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
- あかちゃんう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

- がたにく  
豚肉はたべない
- かぞく  
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. kad pemeriksaan kesehatan :
Tarikh jangkaan bersalin:

Tandakan XX pada kotak yang berkenaan nyatakan rancangan lain jika ada

### Saat kelahiran

- Kelahiran Vagina
- Dengan kehadiran suami
- Sembahyang
- Menggunakan aromaterapi
- Merakamkan saat kelahiran bayi

Keperluan lain

### Selepas kelahiran

- Tidak makan bayi
- Perlu sup yang disediakan ahli keluarga
- Tidak boleh mandi
- Sembahyang

Keperluan lain

### Keperluan bayi

- Tidak mahu memberi susu formula kepada bayi
- Mahu memberikan susu yang dibawa
- Memangku bayi sebaik dilahirkan

Keperluan lain