

9

バースプラン (जन्म योजना)



出産しゅつさんのときや出産しゅつさんのあとにしたいことを考えて、医療者いりようしゃ(医師いしや助産師じょさんし、看護師かんごしなど)に相談そうだんすることです。病院びやういんによっては、できることとできないことがあるので、妊娠中にんしんちゆうから相談そうだんしておくといでしょう。以下いかの例れいを参考さんこうに考えておくといでしょう。

出産しゅつさんのとき

出産しゅつさんの方法ほうほう(自然分娩しぜんぶんべん、無痛分娩むつうぶんべんなど)、パートナーや家族かぞく、友人ゆうじんの立ちあい、出産しゅつさんの姿勢しせい(どんな姿勢しせいでうみたいのか)などの希望きぼうについて、など。

例)

無痛分娩むつうぶんべんをしたい

横向よこむききで出産しゅつさんしたい

パートナーや友人ゆうじんと一緒にいっしょにいたい

好きな音楽おんがくをききたい

アロマセラピーあろまセラピーをしたい

赤ちゃんあかちゃんが生まれるうまるときビデオうをとりたい

出産しゅつさんのあと

自分の国じぶんや宗教くに関するしゆうきやうことなど(食事しょくじや生活せいかつパターン)など)も伝えつたておきましょう。

例)

豚肉ぶたにくはたべない

家族かぞくがつくったスープすーぷをのみたい

シャワーシャワーをあびない

お祈りいのりをしたい

赤ちゃんあかのこと

赤ちゃんあかにしたいこと、したくないことも伝えつたておきましょう。

例)

ミルクミルクはあげない

जन्म योजना भन्नाले, बच्चा जन्म दिने बेला र बच्चा जन्मे पछि के गर्ने भनेर एक दक्ष स्वास्थ्यकर्मी (डाक्टर, सुडेनी, नर्स, आदि) संग सल्लाह गर्नु हो। अस्पताल हेरेर गर्न सकिने र नसकिने कुराहरु हुने भएकोले, गर्भावस्था देखि नै यसबारे सल्लाह गर्नु राम्रो हुन्छ।

बच्चा जन्म दिने बेलामा

बच्चा कसरी जन्म दिने (प्राकृतिक डेलिवरी, पीडा रहित डेलिभरी, आदि), डेलिवरीको समयमा साथमा श्रीमान (पार्टनर), परिवार वा साथी को बस्ने हो, जन्म दिने आसान (posture) को बारेमा (तपाईं कस्तो किसिमको आसनमा बच्चा जन्माउन चाहनुहुन्छ), आदि कुराहरु निश्चित गर्नु पर्ने हुन्छ।

उदाहरणको लागि:

म पिडारहित बच्चा जन्माउन चाहन्छु

म कोल्टे फेरेर बच्चा जन्माउन चाहन्छु

श्रीमान (पार्टनर) वा साथी संगै होस भन्ने चाहन्छु

मेरो मनपर्ने संगीत सुन्न चाहन्छु

अरोमाथेरापी गर्न चाहन्छु

मेरो बच्चा जन्मेको बेलाको भिडियो खिचन चाहन्छु

बच्चा जन्मे पछि

तपाईंको देश र धर्मको बारेमा पहिले नै जानकारी गराउनु होस। (जस्तै आहार, जीवन शैली वा रीति रिवाजको बारेमा)

उदाहरणको लागि:

बंगुरको मासु (पोर्क), गाईको मासु (बिफ) खाँदिन

परिवारले बनाएको सुप खान चाहन्छु

नुहाउन चाहन्न

प्रार्थना गर्न चाहन्छु

बच्चाको बारेमा

तपाईं आफ्नो बच्चालाई के गर्न चाहनुहुन्छ र के गर्न चाहनुहुन्न भनेर जानकारी गराउनु होस।

उदाहरणको लागि:

बोटलको दुध नदिने

わたしのバースプラン(मेरो जन्म योजना)

名前： <small>なまえ</small>
診察券番号： <small>しんさつけんばんごう</small>
予定日： <small>よていび</small>

名前：
チケットナンバー：
निर्धारित मिति：

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。

यदि तपाईं तलका मध्ये केहि चाहानुहुन्छ भने ठीक चिन्ह ☑ लगाउनु होस। अन्य केही चाहाना छ भने लेखुहोस्।

出産のとき しゅつさん

- 無痛分娩をしたい
むつうぶんべん
- パートナーと一緒にいたい
いっしょ
- お祈りをしたい
いのり
- 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
あか

そのほかの希望

बच्चा जन्म दिने बेला

- म पिडारहित बच्चा जन्माउन चाहन्छु
- डेलिवरीको समयमा साथमा पार्टनर होस भन्ने चाहन्छु
- म प्रार्थना गर्न चाहन्छु
- म अरोमाथेरापी गर्न चाहन्छु
- म मेरो बच्चा जन्मेको बेलाको भिडियो खिच्न चाहन्छु

अन्य

出産のあと しゅつさん

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

そのほかの希望

बच्चा जन्मे पछि

- बंगुरको मासु (पोर्क), गाईको मासु (बिफ) खाँदैन
- परिवारले बनाएको सुप खान चाहन्छु
- नुहाउन चाहन्न
- प्रार्थना गर्न चाहन्छु

अन्य

赤ちゃんのこと あか

- 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

बच्चाको बारेमा

- बोतलको दुध नदिने
- मैले ल्याएको दुध दिन चाहन्छु
- बच्चा जन्मिने बित्तिकै अंगालो हल्न चाहन्छु

अन्य