

9

バースプラン (Plano de Nascimento)



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。病院びょういんによっては、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

横向きよこむ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

赤ちゃんあかが生まれ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しゆきやうに関するかんことなど（食事しょくじや生活せいかつパターンなど）も伝えてつたおきましょう。

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てつたおきましょう。

例)

ミルクミルクはあげない

O Plano de Nascimento é elaborado a partir de consultas com médicos e enfermeiras sobre o que você pensa e planeja fazer em relação ao parto e pós- parto. Nem tudo o que você deseja poderá ser realizado pelos hospitais, por isso é fundamental que você converse sobre seus planos antecipadamente. Abaixo constam alguns exemplos que podem servir de modelo.

Na hora do parto

Conversar sobre o método do parto (parto natural, parto sem dor, etc.), possibilidade de presença de companheiro, familiares ou amigas, posição para dar à luz, etc.

Ex)

Desejo parto sem dor

Desejo fazer o parto deitada de lado

Gostaria de estar com o companheiro ou amigas

Gostaria de ouvir minha música preferida

Gostaria de fazer aromaterapia

Gostaria de filmar o nascimento do bebê

Pós-parto

Conversar também sobre os costumes do seu país (como tipo de refeição e cotidiano).

Ex)

Não como carne de porco

Quero tomar sopa feita por alguém da família

Não tomo ducha

Quero orar

Em relação ao bebê

Converse sobre o que quer e não quer fazer em relação ao bebê.

Ex)

Não quero dar leite em pó (fórmula)

わたしのバースプラン(Meu Plano de Nascimento)

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

- 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

しゅっさん 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

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

Nome:
No. do cartão de consulta:
Data prevista para o parto:

Se houver algo que você queira fazer, marque-o com e, se houver outras coisas que desejar, anote-as.

Na hora do parto

- Desejo parto sem dor
- Gostaria de estar com o companheiro
- Quero orar
- Gostaria de fazer aromaterapia
- Gostaria de filmar o nascimento do bebê

Outros

Pós-parto

- Não como carne de porco
- Quero tomar sopa feita por alguém da família
- Não tomar ducha
- Quero orar

Outros

Em relação ao bebê

- Não dar leite em pó (fórmula)
- Quero dar leite em pó (fórmula) que eu trouxe
- Quero pegar no colo logo que o bebê nascer

Outros