

9

バースプラン (උපත් සැලැස්ම)



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

දරු ප්‍රසූතියේදී සහ ඊට පසුව ඔබට කිරීමට අවශ්‍ය දේ සැලසුම් කර ඒ පිළිබඳව වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන් හා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. රෝහලෙන් රෝහලට නිබෙන පහසුකම් වෙනස් නිසා ඔබේ ගර්භණී සමයේදී රෝහල සමඟ ඔබට අවශ්‍ය දේ සාකච්ඡා කිරීම වැදගත් වේ.

දරු ප්‍රසූතියේදී

දරු ප්‍රසූති ක්‍රමය (ස්වාභාවික දරු ප්‍රසූතිය, වේදනා රහිත දරු ප්‍රසූතිය) සහකරවා, පවුලේ සාමාජිකයන් සහ මිතුරන් ප්‍රසූත අවස්ථාවේ සිටිනවා ද, දරු ප්‍රසූතියේ ඉරියව්ව ආදිය.

උදා)

වේදනා රහිත දරු ප්‍රසූතියක් කිරීමට අවශ්‍යයි

පැත්තේ වැනිර සිටියදී උපත ලබා දීමට අවශ්‍යයි

ප්‍රසූත අවස්ථාවේ සහකරු සහ මිතුරන් සිටීමට අවශ්‍යයි

මගේ ප්‍රියතම සංගීතයට සවන් දීමට අවශ්‍යයි

දරු ප්‍රසූතිය වීඩියෝ ගත කිරීමට අවශ්‍යයි

දරු ප්‍රසූතියෙන් පසුව

ඔබේ රට සහ ආගම (ආහාර, ජීවන රටා ආදිය) ගැන නද ඔබ වෛද්‍යවරුන්ට පැවසිය යුතුය.

උදා)

මම උතුරු මස් කන්නේ නැහැ

මට ගෙදර අය හදපු සුප් බොන්න ඕන

නාන්න බැහැ

මට යාවිඤා කරන්න ඕන

දරුවා පිළිබඳ

ඔබේ දරුවාට කිරීමට අවශ්‍ය සහ අනවශ්‍ය දේ.

උදා)

මම පිටි කිරි දෙන්නේ නැහැ

わたしのバースプラン

なまえ 名前 :
しんさつほんばんごう 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よう。

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

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

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

(මාගේ උපන් සැලැස්ම)

නම:
ID:
ප්‍රසූත දිනය(due date):

ඔබට කිරීමට අවශ්‍ය දෙයක් නිවේ නම් ලකුණු කරන්න. ඔබට වෙනත් කැමැත්තක් ඇත්නම්, ඒවා ලියන්න.

දරු ප්‍රසූතියේදී

- වේදනා රහිත දරු ප්‍රසූතියක් කිරීමට අවශ්‍යයි
- සහකරු සමඟ සිටීමට අවශ්‍යයි
- යාවිඤා කරන්න අවශ්‍යයි
- අරෝමා තෙරපි කිරීමට අවශ්‍යයි
- දරු ප්‍රසූතිය විඩියෝ ගත කිරීමට අවශ්‍යයි

වෙනත් දෑ

දරු ප්‍රසූතියෙන් පසුව

- උණුමස් කන් නැහැ
- මට ගෙදර අය හදුනු සුප් බොන්න අවශ්‍යයි
- නාන්ත බැහැ
- යාවිඤා කරන්න අවශ්‍යයි

වෙනත් දෑ

දරුවා පිළිබඳ

- මම පිටි කිරි දෙන්නේ නැහැ
- ගෙදරින් ගෙනාපු කිරි දෙන්න අවශ්‍යයි
- දරුවා ඉපදුන ගමන් වඩා ගන්න අවශ්‍යයි

වෙනත් දෑ