



## バースプラン Birth Plan

出産のときや出産後の希望などを自分なりに考えて  
用紙に書き、それについて医療者（医師や助産師）と  
相談することを言います。書き方は自由です。自分の  
バースプランが出産する病院や産院で、できること  
かどうかについて、妊娠中に確認しておくとうい  
よう。病院のルールなどもあり、すべての希望が通  
りわけではありませんが、事前に話しておくことが大切  
です。下記の例を参考に考えてみるのもよいでしょう。

### 1. 出産のときの希望について

出産方法（自然分娩、無痛分娩など）や処置（会陰切開  
など）、パートナーや家族、友人の立会い、出産の姿勢  
（どんな姿勢で産むのか）などの希望について、など。

例）陰部の毛をそりたくない

好きな音楽をききながら横向きでうみたい

### 2. 出産後の過ごし方の希望について

自分の国の習慣など（食事や生活のパターン）も

伝えておきましょう。

例）豚肉は食べられない

### 3. 赤ちゃんのことや授乳の希望について

例）母乳の希望、男児の場合、割礼など

## 生育計画

## Birth Plan

是指按照自己的设想，把希望孩子出生的时期以  
及孩子出生后的事宜等都写下来，就此与医生（医师  
或是助产士）进行商讨，书写方式自由。在怀孕期间，  
有必要提前确认好自己的生育计划能否在就诊的医  
院或是产院里得以实现。医院有医院的院规，虽然不  
可能全部都按自己的计划进行，但是事先互相沟通是  
非常重要的。下面是生育计划的书写例子，请以此为  
参考，试着设想一下自己的生育计划吧。

### 1. 分娩时的希望

关于分娩方式（自然分娩，无痛分娩等）以及处  
置方法（会阴切开等），是否希望自己的伴侣或家人、  
朋友在分娩室陪伴，分娩姿势（采取什么姿势分娩）。

例如）不想剃掉阴毛

听着喜欢的音乐，以侧身而卧的姿势分娩

### 2. 婴儿出生后的生活方式

把自己国家的风俗习惯（饮食习惯以及坐月子的  
习俗）也提前告知医生。

例如）不能吃猪肉

### 3. 关于婴儿以及喂奶方式的希望

例如）希望喂母乳，男婴有无割礼的需要等。