



## 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いいでし  
ょう。病院のルールなどもあり、すべての希望が通る  
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

# Birth Plan

The Birth Plan is a document written by you about your wishes and preferences for the birth. You can write them down freely. You will have a discussion with medical staff (doctors and midwives) about it.

You should ask them whether the birth plan is acceptable or not. They sometimes refuse your requests because of the rules of the hospital. However, it is important to tell them during pregnancy. The following examples are for reference.

### 1. How to give a birth

The style (natural birth, epidural), Treatment (episiotomy), Being with your partner, family and friends at birth What position you feel comfortable with.

e.g.) I don't want to shave my pubic hair.

I want to lie on my side listening to my favorite music when I give birth.

### 2. How you spend the postpartum period

You should tell medical staff about the customs in your country.

e.g.) I can not have pork.

### 3. About babies or feeding

Breastfeeding, Circumcision (when your baby is a boy)