



## 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

# Plan de la naissance

Il est important que vous ayez une bonne compréhension des choix qui s'offriront à vous durant votre accouchement et la naissance de votre bébé, et que votre médecin ou sage-femme soit informé de vos valeurs et de vos choix afin qu'ils puissent être respectés.

Vous trouvez quelques exemples ci-dessous.

### 1. Préférence d'accouchement

Moyens de l'accouchement (naturel, péridural), l'incision de périnée, présence de partenaire, famille, ou des amis, la position de l'accouchement, etc.

Ex. Je n'ai pas envie de raser le poil du pubis. Je voudrais m'allonger sur le coté et écouter ma musique préférée au moment de l'accouchement.

### 2. Après accouchement

Vous pouvez informer l'hôpital de votre culture et coutume (alimentation, rythme de vie, etc.).

Ex. Je ne mange pas de porc

### 3. Bébé et allaitement

Allaitement ou pas d'allaitement, circoncision, etc.