



## 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

# Plano de Nascimento

Fazer o Plano de Nascimento significa escrever como você pensa e pretende em relação ao Parto e Pós- parto, e após isso consultar os médicos ou obstetras. A forma de escrever é livre. Confirmar durante a gestação se o seu plano está de acordo com o hospital onde pretende dar a luz. No hospital há regras, logo nem tudo o que você deseja possam ser realizados. É fundamental que conversem a respeito antecipadamente. Abaixo constam alguns exemplos que possam ser estudados.

### 1. Como pretende fazer o parto

Através do método (parto natural, parto sem dor, etc), medidas (episiotomia, etc), com acompanhamento de companheiro, membros da família ou amigas, posição do parto, etc.

Ex: Não deseja depilar.

Deseja ter o bebê deitado de lado ouvindo músicas de seu agrado.

### 2. Como pretende passar o pós- parto

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

Ex: Não come carne de porco.

### 3. Em relação ao recém nascido e como deseja amamentar

Ex: Pretende amamentar no peito.,

No caso de menino fazer circuncisão, etc.