



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

Mga sariling plano kung saan ka manganganak at sapag kapanganak; Tungkol sa sino ang magiging doktor o komadrona, saan manganganak na ospital o maternity ospital, kung maari ba? Ang mga kakailanganin at dapat gawain bago manganak, ang mga regulasyon sa ospital, ang mga kagustuhan na dapat tandaan tungkol sa panganganak, mga importanteng napag-usapan at iba pang importanteng bagay na dapat tandaan. Isulat ito sa sarili mong papel at sa iyong kagustuhan ang pagsulat sa mga ito. Sa ilalim ang halimbawa ng pag-sulat.

1. Tungkol sa saan mo gustong manganak

Paano ang kagustuhan manganak (normal delivery, twilight o mayroon anesthesya at iba pa) o kung kakailanganin ng (ceasarian section at iba pa), kasama ang asawa o ang pamilya o ang kaibigan. Ang nais na posisyon ng panganganak kung mayroon kang ninanais at iba pang kagustuhan. Halimbawa)Kung ayaw mo paahit ang buhok sa ari ng babae.

Habang nanganganak gusto mo makinig sa gusto mong music.

Patagilid ang pahiga para manganak

2. Papano kapag kapanganak ?

Ang kaugalian sa iyong bansa at iba pa (sa pagkain o kaugalian ng pamumuhay) ay dapat sabihin sa ospital. Halimbawa)Hindi kumakain ng baboy.

3. Plano tungkol sa sanggol at pagpapasuso

Halimbawa)Pagpapasuso ng sariling gatas, at pag-lalaki kakailanganin tuliin at iba pa.