



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

แผนการคลอดลูก Birth Plan

คือการเขียนถึงความต้องการของตัวเอง
ในการคลอดหรือหลังคลอด
และควรปรึกษาแพทย์หรือผดุงครรภ์
ว่าทางโรงพยาบาลหรือสถานี่ผดุงค
รภ์สามารถทำตามแผนที่คุณเขียนไว้
ได้หรือไม่

เพราะโรงพยาบาลแต่ละแห่งอาจมีกฎ
ไม่เหมือนกัน

คุณอาจใช้ตัวอย่างตามข้างล่างเป็นข้อ
อ้างอิงได้

1. จะคลอดอย่างไร

คลอดแบบธรรมชาติ,

คลอดแบบไม่มีความเจ็บปวด,

ไม่เย็บช่องคลอด, ให้พ่อเด็ก

ครอบครัวหรือเพื่อนเข้าไปให้ห้องคลอดด้วย,

ท่าที่จะใช้ในการคลอด เป็นต้น

ตัวอย่าง)

ไม่ต้องการโกนขนบริเวณอวัยวะเพศ

อยากนอนตะแคงตอนคลอดแล้วฟัง

เพลงที่ชอบ

2. การปฏิบัติตัวหลังคลอด

ควรรบอกทางโรงพยาบาลเกี่ยวกับประเพณี
ของประเทศตัวเอง

ตัวอย่าง)กินเนื้อหมูไม่ได้

3. เกี่ยวกับทารกและการให้นม

ตัวอย่าง)ต้องการให้นมแม่การขลิบ(ในกรณีเด็กผู้ชาย)