



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

KẾ HOẠCH KHI SINH CON

Birth Plan

Đây là văn bản để bạn viết sự lựa chọn và nguyện vọng của mình trong việc sinh con. Bạn có thể viết một cách tự do không cần theo mẫu nào cả. Sau đó bạn đưa cho bác sỹ hay y tá để hỏi ý kiến, bàn bạc về vấn đề này.

Bạn nên tiến hành công việc này trong thời kỳ mang thai. Bạn nên tham khảo ý kiến bác sỹ xem bản kế hoạch này có phù hợp không. Đôi khi bác sỹ sẽ từ chối một số yêu cầu của bạn vì ở mỗi bệnh viện có các quy tắc riêng.

Bạn hãy thử tham khảo 1 ví dụ về nguyện vọng khi sinh dưới đây

1. Nguyên vọng khi sinh

Về phương pháp sinh (sinh tự nhiên, đẻ mổ), về xử lý y tế (trích rạch âm hộ), về tư thế khi sinh (nằm hay ngồi), về việc muốn có chồng hay người nhà hoặc bạn bè ở bên cạnh trong quá trình sinh con.

VD) Tôi không muốn phải cạo lông ở vùng kín.

Tôi muốn sinh ở tư thế nằm nghiêng và trong thời gian sinh con được nghe loại nhạc tôi yêu thích.

2. Nguyên vọng sau khi sinh

Bạn nên nói với đội ngũ y tế về phong tục tập quán (thức ăn, điều cần chú ý trong sinh hoạt...) của nước mình.

VD) Tôi không được ăn thịt lợn.

3. Nguyên vọng về phương thức nuôi con

VD) Tôi muốn nuôi con bằng sữa mẹ. Nếu là con trai tôi muốn bác sỹ cắt bao quy đầu cho cháu.