

## 9

## バースプラン

## (Планирование рождения)



出産しゅっさんのときや出産しゅっさんのあとにしたいことを考えて、医療者いりようしゃ(医師いしや助産師じょさんし、看護師かんごしなど)に相談そうだんすることです。病院びょういんによっては、できることとできないことがあるので、妊娠中にんしんちゆうから相談そうだんしておくといでしょう。以下いかにの例れいを参考さんこうに考えておくといでしょう。

### 出産しゅっさんのとき

出産しゅっさんの方法ほうほう(自然分娩しぜんぶんべん、無痛分娩むつうぶんべんなど)、パートナーや家族かぞく、友人ゆうじんの立ちあい、出産しゅっさんの姿勢しせい(どんな姿勢しせいでうみたいのか)などの希望きぼうについて、など。

例)

無痛分娩むつうぶんべんをしたい

横向きよこむきで出産しゅっさんしたい

パートナーや友人ゆうじんと一緒にいっしょにいたい

好きな音楽おんがくをききたい

アロマセラピーあかをしたい

赤ちゃんあかが生まれるときビデオうをとりたい

### 出産しゅっさんのあと

自分の国くにや宗教しゅうきょうに関するかんことなど(食事しょくじや生活せいかつパターンなど)も伝えてつたおきましょう。

例)

豚肉ぶたにくはたべない

家族かぞくがつくったスープすーぷをのみたい

シャワーシャワーをあびない

お祈りいのりをしたい

### 赤ちゃんあかのこと

赤ちゃんあかにしたいこと、したくないことも伝えてつたおきましょう。

例)

ミルクミルクはあげない

Если у вас есть особые пожелания во время родов либо после них, то необходимо проконсультироваться с врачом, акушеркой или медсестрой. Т.к. перечень услуг у каждой больницы свой, вам нужно будет обсудить все заранее. Рассмотрим следующие примеры:

### Во время родов

Такие пожелания как: вид родов (естественные, обезболенные и т.д.), партнерские роды, присутствие друзей или семьи, положение (в какой позе вы хотели бы рожать) и т.д.

Например)

Хочу роды с анестезией

Хочу рожать на боку

Хочу партнерские роды

Хочу слушать любимую музыку

Хочу ароматерапию

Хочу снять видео во время рождения ребенка

### После родов

Расскажите о своих культурных или религиозных особенностях.

Например)

Не ем свинину

Хочу съесть суп, приготовленный семьей

Не принимаю душ

Хочу помолиться

### О ребенке

Расскажите, что вы хотите делать с ребенком и чего не хотите.

Например)

Не хочу кормить грудью

## わたしのバースプラン(Мой план рождения)

なまえ 名前 :
しんさつけんばんごう 診察券番号:
よていび 予定日 :

もし、したいことがあればをつけて、そのほかの希望があればかきましょう。

### しゅっさん 出産のとき

- 無痛分娩をしたい
- パートナーと一緒にいたい
- お祈りをしたい
- アロマセラピーをしたい
- 赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

そのほかの希望

ФИО:
ID номер:
Планируемая дата:

Отметьте галочкой свои пожелания, в случае дополнительных – оставьте комментарий.

### Во время родов

- Хочу роды с анестезией
- Хочу партнерские роды
- Хочу помолиться
- Хочу ароматерапию
- Хочу видеосъемку

Другие пожелания

### しゅっさん 出産のあと

- 豚肉はたべない
- 家族がつくったスープをのみたい
- シャワーをあびない
- お祈りをしたい

そのほかの希望

### После родов

- Не ем свинину
- Хочу домашний суп
- Не принимаю душ
- Хочу помолиться

Другие пожелания

### あか 赤ちゃんのこと

- ミルクはあげない
- もってきたミルクをあげたい
- 生まれたらすぐにだっこしたい

そのほかの希望

### О ребенке

- Не буду кормить грудью
- Хочу дать смесь
- После рождения хочу сразу взять на руки

Другие пожелания