

9

バースプラン (Plano ng pagnganganak)



出産しゅつさんのときや出産しゅつ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。

出産しゅつさんのとき

出産しゅつ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、出産しゅつさんの姿勢しせい(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つさんしたい

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

アロマセラピーアロマセラピーをしたい

赤ちゃんあかが生まれるうときビデオをとりたい

出産しゅつさんのあと

自分の国じぶんや宗教くにに関するしゅうきょうことなど(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をのみたい

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)

ミルクはあげない

Pagiisipan kung ano ang mga balak o nais mo sa panganganak at pag tapos ng pagnganganak mo at pag uusapan kasama ang mga mediko(doctor, komadora, nars etc). Depende sa ospital ang mga maaaring gawin, kaya mabuting pag-usapan habang buntis. Pag-isipan gamit mga halimbawa sa ibaba.

Panganganak

Ang paraan ng panganganak (Natural birth, painless labor), kung sasama sa kwarto habang nanganganak ang partner, pamilya, o kaibigan, kung papaano ang position habang nanganganak, etc.

Halimbawa)

Gusto ko ng painless labor

Gusto ko nakatagilid habang nanganganak

Gusto ko may kasama akong partner o kaibigan

Gusto ko makinig sa musika

Gusto ko ng aroma

Gusto ko kuhanan ako ng video habang nanganganak

Pag tapos ng pagnganganak

Tungkol sa iyong kultura at relihiyon(ang pagkain at rutin.

Halimbawa)

Hindi kumakain ng baboy

Gusto ko kumain ng sabaw na luto ng pamilya ko

Hindi ako naliligo

Gusto ko mag dasal

Tungkol sa sanggol

Pagusapan din kung ano ang gusto at ayaw mo gawin sa sanggol.

Halimbawa)

Wag bigyan ng gatas

わたしのバースプラン(Plano ng panganganak)

名前： <small>なまえ</small>
診察券番号： <small>しんさつけんばんごう</small>
予定日： <small>よていび</small>

もし、したいことがあればをつけて、そのほかの希望きぼうがあればかきましょう。

出産しゅっさんのとき

- 無痛分娩むつうぶんべんをしたい
- パートナーと一緒にいっしょにいたい
- お祈りいのをしたい
- アロマセラピーアロマセラピーをしたい
- 赤ちゃんあかがときビデオをとりたい

そのほかの希望きぼう

出産しゅっさんのあと

- 豚肉ぶたにくはたべない
- 家族かぞくがつくったスープをのみたい
- シャワーをあびない
- お祈りいのをしたい

そのほかの希望きぼう

赤ちゃんあかのこと

- 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うしたい

そのほかの希望きぼう

Pangalan:
ID No. ng ospital:
Kailan mganganak:

Kung may gusto lagyan ng at may gusto pa isulat sa ibaba.

Pangananak

- Painless labor
- Gusto kong kasama ang partner
- Gusto kong mag dasal
- Gusto kong mag aroma
- Gusto kong kumuha ng video

Iba pang nais

Pag tapos manganak

- Hindi ako kumakain ng baboy
- Gusto kong kumain ng sabaw na luto ng pamilya ko
- Hindi ako naliligo
- Gusto kong mag dasal

Iba pang nais

Tungkol sa sanggol

- Wag biggyan ng gatas
- Gusto kong bigyan ng gatas na dala ko
- Gusto kong buhatin ang anak ko kaagad pag tapos ng panganak

Iba pang nais