

## 9

# バースプラン (Kế hoạch sinh)



出産のときや出産のあとにしたいことを考えて、医療者(医師や助産師、看護師など)に相談することです。病院によっては、できることとできないことがあるので、妊娠中から相談しておくといでしょう。以下の例を参考に考えておくといでしょう。

## 出産のとき

出産の方法(自然分娩、無痛分娩など)、パートナーや家族、友人の立ちあい、出産の姿勢(どんな姿勢でうみたいのか)などの希望について、など。

例)

無痛分娩をしたい

横向きで出産したい

パートナーや友人と一緒にいたい

好きな音楽をききたい

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

## 出産のあと

自分の国や宗教に関することなど(食事や生活パターンなど)も伝えておきましょう。

例)

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

## 赤ちゃんのこと

赤ちゃんにしたいこと、したくないことも伝えておきましょう。

例)

ミルクはあげない

Là việc các mẹ sẽ viết nguyện vọng trước và sau khi sinh của mình cho bác sĩ và nhờ tư vấn. Tùy theo bệnh viện mà có nguyện vọng được chấp nhận, có nguyện vọng sẽ bị từ chối nên các mẹ nên hỏi bác sĩ ngay khi mang thai. Dưới đây là một số ví dụ tham khảo.

## Khi sinh con

Mẹ có thể có một số yêu cầu về phương pháp sinh (thuận sinh, giảm đau khi sinh), yêu cầu người nhà hay bạn bè ở bên cạnh khi sinh, yêu cầu về tư thế khi sinh (muốn sinh trong tư thế nào).

Ví dụ:

Muốn giảm đau khi sinh

Muốn nằm ngang khi sinh

Muốn chồng và bạn bè ở cùng khi sinh

Muốn nghe nhạc mình thích khi sinh

Muốn sử dụng liệu pháp tinh dầu thơm (Aromatherapy)

Muốn quay video khi con sinh ra

## Sau khi sinh

Nếu có nguyện vọng về tôn giáo hay văn hóa hay phong tục tập quán của nước mình thì mẹ hãy nói với y bác sĩ.

Ví dụ:

Không được ăn thịt lợn (thịt heo)

Muốn uống súp do gia đình nấu

Muốn tắm vòi sen

Muốn cầu nguyện mỗi ngày

## Về bé

Viết về những điều bạn muốn hoặc không muốn làm khi nuôi con.

Ví dụ:

Không muốn nuôi con bằng sữa ngoài

## わたしのバースプラン( Kế hoạch sinh của tôi)

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、そのほかの希望があればかきましょう。

### 出産のとき

- 無痛分娩をしたい  
むつうぶんべん
- パートナーと一緒にいたい  
いっしょ
- お祈りをしたい  
いのり
- 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  
あかちゃん

そのほかの希望

### 出産のあと

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

そのほかの希望

### 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

Tên:
Mã thẻ kiểm tra sức khỏe:
Ngày dự sinh:

Hãy đánh dấu vào những ô bạn muốn làm khi sinh. Nếu không có, hãy viết ra

### Khi sinh

- Muốn giảm đau khi sinh
- Muốn chồng bên cạnh khi sinh
- Muốn cầu nguyện
- Muốn dùng liệu pháp tinh dầu thơm (Aromatherapy)
- Muốn quay video khi con sinh ra

Nguyên vọng khác

### Sau khi sinh

- Không thể ăn thịt lợn (thịt heo)
- Muốn uống súp do gia đình nấu
- Muốn tắm vòi sen
- Muốn cầu nguyện

Nguyên vọng khác

### Về bé

- Không muốn nuôi con bằng sữa ngoài
- Muốn nuôi con bằng sữa ngoài
- Muốn ôm con ngay sau khi sinh

Nguyên vọng khác