

Welcome Baby

産科通信

第3号 (2011.8)

バースプランを書きましょう

・バースプランってなに？

皆さんが望むお産、納得したお産に近づけるように、医療者と話し合うための「企画書」のようなものです。プランは出産に携わるスタッフ全員に伝わり、プランに沿えるよう協力致します。赤ちゃんとお母さんの安全が最優先であること、また、病院の決まりで希望通りに行かないこともあります。お産は新しい家族のための大切な一歩。妊娠中からパートナーともよく話し合っ、どのように新しい家族を迎えたいかを是非書いてみてください。

・バースプランってどうやってたてるの？



どんなお産がしたいか、パートナーと一緒にイメージしてみてください。ゆったりした音楽をかけて・・・とか、生まれたら赤ちゃんを胸に抱いて・・・とか。熱く応援されて産みたい！なんて人もいるかもしれません。お産のイメージはひとそれぞれです。そのイメージをみんなで共有できるように、「私はこんな事をして欲しい」ということを具体的にあげてみましょう。経産婦の方は「前のお産はこうだった」とふりかえってみるのもいいでしょう。帝王切開の方もできることがたくさんあります。是非希望は書いてください。

たとえばこんな事を書こう！

- ・なるべく自然陣痛を待ちたい
- ・帝王切開の時赤ちゃんに触れたい
- ・できるだけ家族だけで過ごしたい
- ・いつも進行具合を教えて欲しい
- ・好きな音楽を聴きたい
- ・分娩時は夫に入って欲しい(欲しくない)
- ・陣痛時自由に歩きまわりたい
- ・照明をなるべく消して欲しい
- ・夫には陰部を見せなくて欲しい
- ・夫が倒れないよう椅子を用意して欲しい
- ・生まれたら赤ちゃんの名前で呼んで欲しい
- ・胎盤をみたい
- ・赤ちゃんにすぐにおっぱいを吸わせたい
- ・疲れがとれるまではゆっくりしたい

・・・などなどです

プランは出産時に変更になっても大丈夫！
気になっていることはどんどん書いてくださいね！
不安なことがあればそれも書いてください。

私たちと一緒に、満足のできる
素敵なお産を作っていきましょう！！

