

わたしのバースプラン

バースプランとは...

自分たち夫婦がどのようにお産したいか、したくないかということを考える事が、あなたらしいお産の第一歩になります。一生に数回しか遭遇しない「出産」という出来事を、自分らしく、納得できる、そして満足が得られる体験にするために、前向きに取り組んで頂きたいと私達スタッフは考えています。バースプランすなわち「出産の計画」を意味します。

バースプランの内容

バースプランはこれを書かないといけないというものではなく、“自分たち夫婦がどのようなお産をしたい”“このようなお産はしたくない”ということは何でも書いてください。また、妊娠中、産後に関することも希望を書いてください。

(例えば...)

・妊娠中の希望

マタニティビクスに参加したい
赤ちゃんの名前を決めておく
おっぱいのマッサージを頑張りたい など

・分娩時の希望

夫の立ち会い、他の家族の立ち会いで出産したい
自分の好きな音楽を聴いて過ごしたい
写真、ビデオ撮影をする
生まれたらすぐにおっぱいを吸わせたい
STS(自分の素肌と赤ちゃんの素肌を触れ合わせる抱っこ) など

・産後の希望

出産後すぐに母児同室したい
母乳で育てたい
布オムツで育てたい
沐浴を練習したい など

こんなことまで書いて良いのかしらと思われることでもかまいませんので、書いてみてください。それができるかスタッフと相談しましょう。

これらはあくまで一例ですので、ここにはないようなご希望も出てくるかと思えます。どんな事でも遠慮なくお申し出下さい。

氏名（ ）様

妊娠中の希望

分娩時の希望

＜当院で分娩予定の皆様＞を読んだ上でSTSを 希望します 希望しません

産後の希望

次回助産師外来時、お持ち下さい。

江田クリニック産婦人科