



今から入院するまでに準備しておくことや出来ることは？

- 1 安産につながるよう、今やれることをやっておこうと思う
- 2 今回が最後のお産になるので、貴重な時間を大切に、余裕を持って過ごしたい
- 3 生まれた赤ちゃんの性別は自分で確認したいので、言わないで欲しい



陣痛期はどのように過ごしたい？

- 1 気分転換に音楽を流しておきたい
- 2 呼吸法をリードしてリラックスさせて欲しい
- 3 陣痛室では自由に歩き回りたい。生む姿勢は、その時自分が生みやすいと感じた姿勢にしたい(四つん這い・座った姿勢)

バースプランの具体例



どんなお産をしたい？

- 1 陣痛が弱くても長引いてもできるだけ陣痛促進剤は使いたくない
- 2 会陰切開は必要な場合のみで、できるだけ使いたくない
- 3 分娩室の明かりはできるだけ赤ちゃんに優しく暗くして欲しい
- 4 生まれたらすぐに赤ちゃんを抱いておっぱいを吸わせたい
- 5 上の子も立ち会わせて家族みんなで赤ちゃんを迎えたい
- 6 夫が出産に立ち会ってその時間を共有したい
- 7 赤ちゃんお互いに助け合って、苦しみを分かち合える出産を目指している
- 8 赤ちゃんの計測は、夫が付いていたい



入院中や退院してからの生活や育児をどのようににしたい？

- 1 出産を機会に夫婦で協力して築いていこうという気持ちを深めたい
- 2 母子同室にして母乳で頑張りたい
- 3 子供の名前を決めているので、その名前と呼んで欲しい

