

バースプランの具体例

1 お産までにしたいこと

- ・自然陣痛を待ちたい
- ・お産はできるだけ家族の予定に合わせて計画分娩をしたい
※ 希望した場合は理由をお聞かせ下さい
- ・無痛分娩を希望したい



2 陣痛中にしたいこと

- ・なるべく促進剤は使わないでほしい
- ・効果的な陣痛でない場合は、促進剤を使用してほしい
- ・できるだけ自分の好きな姿勢で過ごしたい
- ・アロマの香りでリラックスしたい
- ・自分の好きな音楽を聞いて過ごしたい
- ・進行状況をなるべく説明してほしい
- ・愛用のクッションを持ち込みたい
- ・夫にマッサージのコツを教えてほしい

3 赤ちゃんが生まれるまでにしたいこと



- ・立ち会い出産をしたい（どなたが立ち会われるか教えてください）
- ・立ち会いを希望しない(処置が終わるまで家族には分娩室に入ってほしくない)
- ・出産の様子を写真・ビデオ撮影したい（ご家族でお願いします）
- ・呼吸法をリードしてほしい
- ・好きな音楽をかけてリラックスしたい
- ・会陰切開は必要な場合だけで、できるだけしたくない

4 赤ちゃんが生まれた直後にしたいこと

- ・産まれたらすぐにカンガルーケアをしたい
- ・産まれてすぐの赤ちゃんの写真・ビデオ撮影をしたい
(ご家族でお願いします。)
- ・できるだけ早くおっぱいを吸わせたい
- ・胎盤が見たい（経膈分娩の方のみ）
- ・臍帯を切りたい（経膈分娩の方のみ）

医療上の理由などで、
ご希望に添えない場合も
あります。ご了承下さい。

5 赤ちゃんが生まれてからの過ごし方や赤ちゃんの栄養について

- ・お風呂の練習は夫としたい
- ・家族も泊まって、育児の練習がしたい
- ・寝不足が続いたり、身体がしんどいときは、赤ちゃんを預かって欲しい
- ・できるだけ母乳で頑張りたい

