

# 私たち家族のバースプラン

記入日： 年 月 日 名前：

## 陣痛から赤ちゃん誕生まで

いよいよ陣痛が始まったとき、どのように過ごしたいですか？  
リラックスして時間を過ごすためにも、パートナーとも共有しておきましょう。

陣  
痛  
中

- ☐ 陣痛中に一緒に過ごしたい人（ ）
- ☐ 呼吸法やいきみ逃しのリードをしてほしい
- ☐ 優しく接してほしい
- ☐ 音楽を流したい
- ☐ できるだけ静かに過ごしたい
- ☐ 好きな香りでリラックスしたい
- ☐ お産が進むような体勢や運動を教えてください
- ☐ トイレにこまめにいきたい
- ☐ 経過を細かく教えてください
- ☐ 立ち会う家族が焦らないように、家族にも優しく指示を出してほしい

他に周りの人や医療者への希望があれば書き出してみましょう

分  
娩  
時

- ☐ 会陰切開はなるべくしたくない
- ☐ 医療処置をするときは説明してほしい
- ☐ 立ち会う家族には頭側に立ってほしい

他に周りの人や医療者への希望があれば書き出してみましょう

赤  
ち  
ゃ  
ん  
が  
誕  
生  
し  
た  
ら

- ☐ カンガルーケアをしたい
- ☐ 初乳をあげたい
- ☐ 最初にパートナーに抱っこしてほしい
- ☐ ヘその緒を切りたい
- ☐ ヘその緒をパートナーに切してほしい
- ☐ 写真やビデオ撮影をしたい
- ☐ 健康状態などを詳しく教えてください

他に周りの人や医療者への希望があれば書き出してみましょう

自分はどうなお産がしたいのか、思い描き率直な思いを書き出してみましょう。パートナーや医療者とのコミュニケーションツールとしても使ってみてください。ただし、出産はお母さんと赤ちゃんの健康が第一ですので、必ずしも理想通りの出産になるとは限らないことを理解した上で、何パターンか考えてみるといいかもしれませんね。お父さん自身も、頑張るパートナーと赤ちゃんにしてあげられることを想像して書き出してみましょう。家族で力を合わせて新しい家族を迎えられるとよいですね。

## お父さんも考えてみよう！

出産に立ち会うお父さんも立ち会わないお父さんも、命がけで出産に臨むお母さんと赤ちゃんにできることを考えてみましょう。大切な家族に寄り添い、きずなの深まる出産になるとよいですね。

- ☐ 沐浴とミルクの指導を受けたい
- ☐ 陣痛が少しでも軽くなるマッサージを教えてください
- ☐ 呼吸法を覚えて、リードできるようにしたい
- ☐ 写真やビデオ撮影をしたい
- ☐ お母さんと赤ちゃんの健康状態をその都度詳しく教えてください

他に考えていることがあれば書き出してみましょう

## 入院期間

赤ちゃんが誕生してから帰宅するまでの入院期間、医療者に教えてほしいことや、過ごし方の希望などを書き出しましょう。

- ☐ できるだけ赤ちゃんと一緒に過ごしたい
- ☐ 身体を休めるために、できるだけ預かってほしい
- ☐ 母乳やミルクの飲ませ方を丁寧に教えてください
- ☐ 沐浴の方法を丁寧に教えてください
- ☐ 面会はできるだけ少なくしたい

他に希望があれば書き出してみましょう