

5. バースプランについて

バースプランとは・・・

バースプランのバース（Birth）は産む、出産という意味があり、プランは計画や目標のことを言います。

バースプランを書くことは自分の出産をイメージすることにつながります。妊娠中から自分の出産をイメージしてこころの準備をしておくことが大切です。また自分が妊娠中から出産までどう過ごしたいのか、ご家族や医療スタッフと考えて実践していくことで、自分のからだの変化に気づき、出産に向けたこころとからだづくりをしていくことができます。赤ちゃんを迎える環境についてもご家族を含めいっしょに考えながら準備していくことをおすすめします。

<バースプラン記入用紙>



自分が経験してみたいことや目標、また不安な気持ちや疑問に思ったこと、何でも書いてかまいません。自分のこころに素直に向き合い自由に書いてみましょう。

* ご家族の立ち会い分娩について
最初からそばにいてほしい
生まれる直前に入室して欲しい
生まれてから入室して欲しい
希望しない

* 早期母子接触について
希望する
希望しない

* 好きな音楽をかけてほしい

※バースプランの用紙は母子手帳に入れておき、妊婦健診の際に見直して、書き加えたり修正をしていきます。妊娠、出産、産後にむけてこころやからだの準備ができるように一緒に考えていきましょう。