

様のバースプラン

記入日 年 月 日

バースプランとは、お産の計画書です
バースプランを考えることはあなたらしいお産をしていただくための一つのステップになります。ご本人・ご家族さんと共にバースプランを考えることで、お産その都度の心の準備もでき、落ち着いた状態でお産に臨むこともできます。どんなことでもよいので、まず書いてみましょう

お産の時に希望されることをお聞かせください

- ・あてはまるものにチェックしてください
 - 音楽を聴きたい
 - 胎盤を見たい
 - 足浴をしたい
 - 呼吸法・さすり方などパートナーに指導してほしい
 - 分娩後早期におっぱいをあげたい
- ☆その他、陣痛中に助産師に望むこと



※なお、お産の状況によりバースプランにお書きいただいても、ご希望に添えないことがあります。あらかじめご了承ください。

産後、気になることや心配なことはありますか？

- ・当てはまるものにチェックしてください
 - 乳房・乳頭の形に不安がある
 - 母乳育児を頑張りたい
 - 家族と育児について話し合いができない
 - 退院後のサポート体制が整っていない
 - 相談する相手がいない
- ☆その他気になることはありますか？
(例：母児同室について・入院中の生活について・育児について・仕事復帰についてなど)

※36週の妊婦健診時に助産師に渡してください