

アフターバースプラン



←説明動画はこちら

氏名：

アフターバースプランとは、産後の計画書のことです。安心して子育てを始めるために産後の生活をイメージして、サポート体制を整えておくことはとても大切です。

ご家族の方と一緒に、動画を見ながら「アフターバースプラン」を記入してみましょう。

1. 今までの生活(習慣)で、いつも大切にしていることはありますか？これからも続けていきたいことがありますか？

①自分のこと(変わらず確保したい自分時間がありますか？自分が幸せでいられるのはどんな状態ですか？)

②パートナーとのこと(どのような関係を築いてきましたか？どのような存在でありたいですか？)

③赤ちゃんのこと(子育てのイメージはありますか？)

2. ご自身の産後の予定はどのように考えていらっしゃいますか？

- ・仕事をされている場合の仕事内容・ご職業()
- ・育児休暇を取得される場合の期間はいつまでの予定ですか？()
- ・パートナーは育児の為に休みをどれくらいの期間取ることができますか？()

3. ご出産後は、どこで誰と生活しますか？サポートしてくれる方はどなたですか？

- ・出産後に帰る場所：ご自宅 ・ ご実家 ・ 産後ケア施設() ・ その他()
- ・帰る期間：
- ・主にサポートしてくれる方はどなたですか？()
- ・サポートをしてくれる方についてお聞きします。
その方に勤務やご家族のお世話はありますか？()
勤務のある曜日は？()
勤務時間は何時～何時まででしょうか？()
どのようなことをサポートしてもらいたいですか？()

4. 利用しようと思っているサービスはありますか？また工夫しようと考えていることはありますか？

(ファミリーサポートの利用、家事や育児で妥協できる部分など)

書くことが思いつかない方、質問がある方はぜひ助産師外来でお気軽にご相談くださいね。

※33-34 週の健診『助産師外来』(里帰りの方は 35-36 週)のときに、この用紙と同意書を記入しご持参ください。

バースプラン

氏名：

バースプランとは、出産の計画書の事です。赤ちゃんを産むあなた自身が、出産をイメージし、どんな風に産みたいか、そのために妊娠中どんな準備が必要かを考え、計画を立てることはとても大切です。ご記入いただいた「バースプラン」をもとに、あなたの理想のお産ができるよう、当院スタッフがサポートいたします。

1. 出産に向けて妊娠中に頑張っておきたいことは何ですか？（生活習慣、身体づくり、心構えなど）

2. 順調にお産を進めるために、あなたは陣痛中どんな風に過ごしたいですか？

3. 立ち会いについてのご希望を教えてください。

①赤ちゃんが生まれるとき、旦那様、またはお母様のどちらか1名のみ立ち会いができます。ご希望される方を○で囲んでください。※帝王切開になった場合は、赤ちゃんの出生時の計測に立ち会っていただきます。

パートナー ・ お母様

②立ち会いの方にどんなサポートをしてもらいたいですか？

4. 授乳についての希望を教えてください。

母乳 ・ 混合 ・ ミルク

希望された理由

5. その他、ご自分の思いやスタッフに伝えておきたいことなど、自由に書いてみましょう。

6. 無痛分娩を希望されますか？

希望する ・ 希望しない

7. 臍帯・臍帯血採取について希望されますか？

希望する ・ 希望しない

ステムセル研究所

臍帯・臍帯血採取に関しては右の
QRコードから詳細をご覧ください。



8. 拡大新生児マススクリーニング検査(追加項目有料検査:黄緑色用紙)

希望する ・ 希望しない

当院では個人情報漏洩防止、プライバシー保護のため、スタッフがいない前での動画撮影、録音、Live photo(短時間の音声や動画が入る写真)はご遠慮ください。また、安全上行っていない医療処置(臍の緒の切断やカンガルーケア等)もございますので、ご理解いただければと思います。