ミャンマー語

バースプラン
မီးဖွားမှုအစီအစဉ်
～病院の方へ伝えたい出産についての希望～
～ဆေးရုံဘက်သို့ပြောပြလိုသည့် မီးဖွားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ဆန္ဒရှိသည့်အရာများ～

医療関係者のみなさまへ
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လူကြီးမင်းများသို့

赤ちゃんと母体の安全が脅かされる場合をのぞき、文化、宗教、風習に出来るだけ配慮したお産をサポートして下さるとありがたいです。
ရင်သွေးငယ်၏ လုံခြုံစိတ်ချရမှု၊ မိခင်ခန္ဓာကိုယ်လုံခြုံစိတ်ချရမှုတို့ကို ခြိမ်းခြောက်ခံရသည့်အခြေအနေမှလွဲ၍ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေး၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာများကို တတ်နိုင်သမျှ သတိထားဂရုစိုက်ပေးသည့်မီးဖွားခြင်းကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးမည်ဆိုလျှင် ကျေးဇူးတင်စရာကောင်းလှပါသည်။

名前　Name _____
希望年月日 Date of requests　Year:　Month:　Day:

【診察に関して　စစ်ဆေးကုသခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍】

※ဆန္ဒရှိသည့် အကြောင်းအရာတွင် အမှတ်ခြစ်ရန်
(☑ သို့မဟုတ် ○ အမှတ်အသား)

☐ 説明の時通訳を希望します
ပြောဆိုရှင်းလင်းပြသည့်အခါ စကားပြန်အလိုရှိပါသည်။
☐ 宗教上の理由から女医さんを希望します
ဘာသာရေးအကြောင်းပြချက်ကြောင့် အမျိုးသမီးဆရာဝန်အလိုရှိပါသည်။
☐ 触診は最低限にして欲しいです
ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ကုသမှုကို အနည်းဆုံးအကန့်အသတ်ဖြင့်သာ ပြုလုပ်ပေးစေလိုပါသည်။
☐ 内診は最低限にして欲しいです
အမျိုးသမီးအင်္ဂါအတွင်းပိုင်းစစ်ဆေးကုသမှုကို အနည်းဆုံးအကန့်အသတ်ဖြင့်သာ ပြုလုပ်ပေးစေလိုပါသည်။
☐ 毎回超音波検査をして欲しいです
အကြိမ်တိုင်း အာထရာဆောင်းဖြင့် စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုကိုပြုလုပ်ပေးစေလိုပါသည်။
☐ 宗教上の理由から薬はカプセルではなく、錠剤のものをお願いします
ဘာသာရေးအကြောင်းပြချက်များအရ
ဆေးများကို ဆေးတောင့်(capsule) များအစား ဆေးပြား(tablet)များကို အသုံးပြုပေးပါရန်

【出産の形式　မီးဖွားမှုပုံစံ】

☐ 自然分娩を希望します
သဘာဝအတိုင်းမွေးဖွားရန်ဆန္ဒရှိပါသည်။
☐ フリースタイルで産みたいです
လွတ်လပ်ပေါ့ပါးသောပုံစံဖြင့် မွေးဖွားလိုပါသည်။
☐ 無痛分娩を希望します
နာကျင်မှုမရှိသည့်မွေးဖွားမှုကို ဆန္ဒရှိပါသည်။
☐ 帝王切開を希望します
ဗိုက်ခွဲမွေးဖွားရန် ဆန္ဒရှိပါသည်။

【産前入院中　ကိုယ်ဝန်မဆောင်ဆေးရုံတက်】

☐入院中、お祈りする場所と時間が一日5回必要です。
(お祈り中は話しかけられても応じられません)
ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း ၁ရက်ကို ၅ကြိမ် ဝတ်ပြုဆုတောင်းရန်နေရာနှင့် အချိန် လိုအပ်ပါသည်။(ဝတ်ပြုဆုတောင်းနေစဉ်အတွင်း စကားလှမ်းပြောလာလျှင်လည်း တုံ့ပြန်ပြောဆိုမည်မဟုတ်ပါ။)
☐お祈りの前に毎回身体を洗う必要があるため、シャワーを使わせて欲しいです。
ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်းမပြုမီအကြိမ်တိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆေးကြောသန့်စင်ရန်လိုအပ်သောကြောင့် ရေချိုးခွင့်ပြုစေလိုပါသည်။

NPO法人Mother's Tree Japan

【陣痛中　မီးဖွားချိန်ဗိုက်နာနေစဉ်အတွင်း】

☐ 夫や家族に付き添ってもらいたいです
ခင်ပွန်း၊ မိသားစု အတူလိုက်ပါစေလိုပါသည်။

☐ アロマを焚きたいです
Aroma မွှေးရနံ့ရလိုပါသည်။

☐ 好きな音楽をかけたいです
နှစ်သက်သောသီချင်းကို ဖွင့်လိုပါသည်။

☐ そばにいて欲しいです
အနားတွင်ရှိစေချင်ပါသည်။

【出産の時　မီးဖွားချိန်】

☐ 立ち会いを希望します (夫・実母・上の子)
အတူရှိစေလိုပါသည်။ (ခင်ပွန်း၊ မိမိ၏မိခင်၊ မိမိ၏သားသမီးအကြီး)

☐ 音楽を聴きながら産みたいです
သီချင်းနားထောင်ရင်း မွေးဖွားလိုပါသည်။

☐ 会陰切開しないで欲しいです
မွေးလမ်းကြောင်းအဝကိုမဖြတ်တောက်စေလိုပါ။

☐ 臍帯をすぐに切らないで欲しいです (赤ちゃんへの臍帯血の移行が終わるまで)
ချက်ကြိုးကို ချက်ချင်းမဖြတ်စေလိုပါ။
(ရင်သွေးငယ်ဆီသို့ ချက်ကြိုးသွေးရွှေ့ပြောင်းမှု ပြီးဆုံးသည်အထိ)

【産後　မီးဖွားပြီးနောက်】

☐ カンガルーケアを希望します
မိခင်ရင်ငွေ့ပေးခြင်း(KMC)ကို ပြုလုပ်လိုပါသည်။

☐ すぐに母乳をあげたいです
မွေးပြီးပြီးချင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးလိုပါသည်။

☐ 母乳で育てたいです
မိခင်နို့ဖြင့်ပြုစုပျိုးထောင်လိုပါသည်။

☐ ミルクも使いたいです
နို့မှုန့်ကိုလည်း အသုံးပြုလိုပါသည်။

☐赤ちゃんに、ハラルの粉ミルクの持ち込みを許可して欲しいです。
ကလေးငယ်များကို ဟာလာလ်နို့မှုန့်ယူဆောင်လာခြင်းကို ခွင့်ပြုပေးစေလိုပါသည်။

☐ 母子同室を希望します
မိခင်နှင့်ကလေး တစ်ခန်းထဲအတူနေရန်ဆန္ဒရှိပါသည်။

☐ 母子異室(赤ちゃんと別々の部屋)を希望します
မိခင်နှင့်ကလေး သီးခြားစီအခန်းခွဲနေရန် ဆန္ဒရှိပါသည်။

☐ 大部屋を希望します
အခန်းကျယ်တွင်နေရန် ဆန္ဒရှိပါသည်။

☐ 個室を希望します
သီးသန့်ခန်းတွင်နေရန် ဆန္ဒရှိပါသည်။

☐ 入院中上の子も一緒に泊まらせたいです
ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း သားသမီးအကြီးကိုလည်း အတူတည်းခိုခွင့်ပေးစေလိုပါသည်။

☐ 入院中シャワーに入りたいです
ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း ရေချိုးလိုပါသည်။

☐ 入院中シャワーに入りたくありません
ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း ရေမချိုးလိုပါ။

□ 食べ物について希望があります
အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ မျှော်လင့်ဆန္ဒရှိသည့်အရာများ ရှိပါသည်။
➤宗教上の理由から(豚肉、鶏肉、牛肉及びそのエキス、卵、魚、生もの、アルコールを使ったもの)は食べられません。
ဘာသာရေးအကြောင်းပြချက်အရ (ဝက်သား၊ ကြက်သား၊ အမဲသားနှင့် ၎င်းတို့၏အဆီအနှစ်များ၊ ဥ၊ ငါး၊ သက်ရှိသတ္တဝါများ၊ အရက်အသုံးပြုထားသောအရာများ) မစားနိုင်ပါ။
➤ベジタリアンで肉は食べませんが （魚・卵・牛乳）は食べます
အသားပါသည်များ မစားသော်လည်း (ငါး/ဥ/နွားနို့) စားပါသည်။
□できれば栄養士さんとお話ししたいです。
ဖြစ်နိုင်လျှင် အာဟာရပညာရှင်နှင့် စကားပြောလိုပါသည်။

その他の希望（自由記載）
အခြားဆန္ဒရှိသည်များ (လွတ်လပ်စွာရေးသားရန်)