やさしい日本語

バースプラン

～びょういんの　みなさんへ「あかちゃんを　うむとき　○○したいです」～

医療関係者のみなさまへ

赤ちゃんの安全や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。

※外国人の方に伝わりやすい「やさしい日本語」で書いています。
患者様とのよりよい意思疎通にどうぞご活用ください。

名前　なまえ

「この 紙(かみ)を 書(か)いた 日(ひ)　　ねん:　　つき:　　ひ:

【診察(しんさつ)について】

したいことに　☑か○を　書(か)いてください。

☐ 先生(せんせい)が　話(はな)すとき、通訳(つうやく)を　おねがいします。

☐ わたしの　宗教(しゅうきょう)では、男性(だんせい)の　医者(いしゃ)は　だめですから、女性(じょせい)の　医者(いしゃ)を　おねがいします。

☐ 診察(しんさつ)のとき、あまり　ながい時間(じかん)　体(からだ)に　さわらないでください。すこしだけが　いいです。

☐ 診察(しんさつ)のとき、あまり　ながい時間(じかん)　内診(ないしん　※)を　しないでください。すこしだけが　いいです。

※内診(ないしん)：からだの　なかを　さわって　しらべます。

☐ 診察(しんさつ)のとき、いつも　超音波検査(ちょうおんぱけんさ　※)を　してほしいです。

※超音波検査(ちょうおんぱけんさ)：おなかの　そとから　機械(きかい)を　あてて、おなかの　中(なか)の　あかちゃんが　だいじょうぶかどうか　しらべます。

宗教(しゅうきょう)で　だめですから、カプセルの　くすりを　飲(の)む　ことができません。錠剤(じょうざい　※)の　くすりを　おねがいします。

※錠剤(じょうざい)：玉(たま)のように　まるくて　かたい　くすりです。

【どうやって　あかちゃんを　うみたいですか？ 】

☐ しぜんに　あかちゃんを　うみたいです。

☐ フリースタイル(※)で　あかちゃんを　うみたいです

※フリースタイル：あなたの　すきな　からだの　むきで　あかちゃんを　うみます。

☐ 無痛分娩(むつうぶんべん　※)が　いいです

※無痛分娩(むつうぶんべん) ：くすりを　つかうので、あかちゃんを　うむとき　あまり　痛(いた)くないです。

☐ 帝王切開(ていおうせっかい　※)が　いいです

※帝王切開(ていおうせっかい)：おなかを　切(き)って　あかちゃんを　うみます。

【あかちゃんを　うむまえ】

☐病院(びょういん)に　泊(と)まっている　あいだ、1日(にち)に　5回　おいのり　したいです。おいのりを　するための　場所(ばしょ)と　時間(じかん)が　ほしいです。(おいのりを　している　あいだ、会話(かいわ)を　する　ことが　できないので、話(はな)しかけないでください。)

☐おいのりを　する　まえに　いつも　体(からだ)を　洗(あら)わなければならないので、シャワーを　使(つか)いたいです。

【陣痛(じんつう：あかちゃんが　うまれるとき　おなかが　いたくなること)の　あいだ】

☐ 夫(おっと)や　家族(かぞく)と　いっしょに　いたいです。
☐ アロマの　においが　ほしいです。
☐ すきな　音楽(おんがく)を　ききたいです。
☐ 病院(びょういん)の　人(ひと)が　わたしの　ちかくに　いてほしいです。

【あかちゃんを　うむとき】

☐ いっしょに　いてほしいです(夫(おっと)・わたしの母(はは)・わたしの　こども)
☐ 音楽(おんがく)を　ききながら　あかちゃんを　うみたいです。
☐ 会陰(えいん　※)を　切(き)らないでほしいです。
※会陰(えいん)：体(からだ)の　中(なか)から　あかちゃんが　そとに　でる　出口(でぐち)が　あります。その　ちかくが　会陰(えいん)です。
☐ 臍帯(さいたい　※)を　すぐに　切(き)らないでほしいです。あかちゃんに　血(ち)がぜんぶ　届(とど)いたら、切(き)ってほしいです。
※臍帯(さいたい)：あなたと　あかちゃんの　おへそを　つなぎます。

【あかちゃんを　うんだ　あと】

☐ カンガルーケア(※)を　したいです
※カンガルーケア：あかちゃんが　うまれたあと　すぐに、あなたの　むねの　うえで　あかちゃんを　だきます。

☐ すぐに　あかちゃんに　母乳(ぼにゅう　※)を　あげたいです
※母乳(ぼにゅう)：あかちゃんを　うんだあと、あなたの　おっぱいから　ミルクが　出(で)ます。これが　母乳(ぼにゅう)です。
☐ あかちゃんに　母乳(ぼにゅう　※)だけを　あげたいです。
☐ 母乳(ぼにゅう　※)じゃないミルクも　あげたいです 。
☐あかちゃんに　ハラルの　粉(こな)ミルクを　あげたいので、病院(びょういん)に　粉(こな)ミルクを　持(も)ってきたいです。
☐ あかちゃんと　いっしょの　部屋(へや)が　いいです。
☐ あかちゃんと　いっしょじゃない　部屋(へや)が　いいです。
☐ ほかの人(ひと)と　いっしょの　部屋(へや)が　いいです。
☐ ひとりだけの　部屋(へや)が　いいです。
☐ 病院(びょういん)に　泊(と)まっている　あいだ、上(うえ)の　こども(あかちゃんの　おにいさん・おねえさん)と　いっしょに　泊(と)まりたいです。
☐ 病院(びょういん)に　泊(と)まっている　あいだ、シャワーを　あびたいです。
☐ 病院(びょういん)に　泊(と)まっている　あいだ、シャワーを　あびたくないです。

□食べ物(たべもの)について希望(きぼう)があります

➤宗教(しゅうきょう)で　だめですから、（　豚肉(ぶたにく)・鶏肉(とりにく)・牛肉(ぎゅうにく)や　牛肉(ぎゅうにく)の　エキス・卵(たまご)・魚(さかな)・生(なま)のもの・お酒(さけ)を　使(つか)った　もの）を　食(た)べる　ことができません。

➤ベジタリアンですから、肉(にく)を　食(た)べません。
でも、(魚(さかな)・卵(たまご)・牛乳(ぎゅうにゅう)) は
食(た)べる　ことができます。

□できれば栄養士(えいようし)さんとお話(はな)ししたいです。

ほかに　伝(つた)えたい　ことが　ありますか？あれば、書(か)いてください。

はさみ
はっきり　さいごまで　みじかく
はなまるっちの
やさしいにほんご
ナビ
「やさしいにほんご」は
「はさみの法則」で！