



バースプラン  
Plano sa Panganganak  
～病院の方へ伝えたい出産についての希望～  
Mga Bagay na Ibig Ipaalam sa Ospital ukol sa Panganganak

医療関係者のみなさまへ  
Sa mga staff member ng ospital

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。

Sana po ay suportahan ninyo ang aking panganganak na isinasaisip hangga't maaari ang aking kultura, relihiyon at mga kagawian, maliban na lamang kung malagay sa panganib ang buhay ko o ng aking sanggol.

名前 Pangalan

希望年月日 Ninanais na petsa 年:      月:      日:     

**【診察に関して Ukol sa check-up Paki-lagyan ng (check  o bilog) ang mga bagay na nais.**

- 説明の時通訳を希望します  
Ibig ko ng interpreter/translator habang pinapaliwanagan.
- 宗教上の理由から女医さんを希望します  
Ibig ko ng duktor na babae dahil sa aking relihiyon.
- 触診は最低限にして欲しいです  
Hangga' t maaari, iwasan ang paghipo sa aking katawan.
- 内診は最低限にして欲しいです  
Hangga' t maaari, iwasan ang check-up sa loob ng katawan.
- 毎回超音波検査をして欲しいです  
Ibig ko ng ultrasaound bawa' t check-up.

**【出産の形式 Mga Pamamaraan ng Panganganak】**

- 自然分娩を希望します  
Ibig ko ng normal na panganganak.
- フリースタイルで産みたいです  
Ibig ko ng free style na panganganak.
- 無痛分娩を希望します  
Ibig ko ng walang sakit na panganganak.
- 帝王切開を希望します  
Ibig ko ng Caesariang panganganak.



**【産前入院中 Prenatal hospitalization】**

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)

Habang nasa ospital, kakailanganin ko ng lugar at oras upang magdasal nang 5 beses sa isang araw. (Habang nagdarasal, huwag po ninyo akong kausapin, at hindi ko kayo masasagot.)

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。

Bago magdasal, kakailanganin kong maghugas ng katawan, kaya't sana ay hayaan ninyong gamitin ko ang banyo nang 5 beses isang araw.



**【陣痛中 Habang Naglalabor】**

- 夫や家族に付き添ってもらいたいです  
Ibig kong samahan ako ng aking asawa o miyembro ng aking pamilya.
- アロマを焚きたいです  
Ibig kong mag-init ng aroma oil.
- 好きな音楽をかけたいです  
Ibig kong magpatugtog ng paborito kong musika.
- そばにいて欲しいです  
Ibig kong nasa tabi kita.

**【出産の時 Sa Oras ng Panganganak】**

- 立ち会いを希望します (夫・実母・上の子)  
Ibig kong kasama ko ang (asawa, nanay, matandang anak) ko.
- 音楽を聴きながら産みたいです  
Ibig kong manganak habang nakikinig sa musika.
- 会陰切開しないで欲しいです  
Ayaw kong gupitin/pilasin ang puerta/ari ko.
- 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)  
Ayaw kong gupitin kaagad ang pusod ng bata  
(hanggang nakadaloy nang lahat ang dugo sa katawan ng sanggol).

**【産後 Matapos ang Panganganak】**

- カンガルーケアを希望します  
Ibig kong hawakan at alagaan ang sanggol nang malapit sa katawan ko.
- すぐに母乳をあげたいです  
Ibig kong pasusuhin kaagad ang sanggol.
- 母乳で育てたいです  
Ibig kong magpasuso.
- ミルクも使いたいです  
Ibig kong gumamit ng formula.
- 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。  
Sana po ay payagan ninyo akong magdala ng halal powdered milk para sa bata.
- 母子同室を希望します  
Ibig kong kasama ang sanggol sa kuwarto habang nasa ospital.
- 母子異室(赤ちゃんとは別の部屋)を希望します  
Ayaw kong kasama ang sanggol sa kuwarto habang nasa ospital.
- 大部屋を希望します  
Ibig kong may kasamang ibang pasyente sa kuwarto.
- 個室を希望します  
Ibig ko ng pribadong kuwarto.
- 入院中上の子も一緒に泊ませたいです  
Ibig kong makasama ang matandang anak ko sa kuwarto habang nasa ospital.
- 入院中シャワーに入りたいです  
Ibig kong maligo/mag-shower habang nasa ospital.
- 入院中シャワーに入りたいありません  
Ayaw kong maligo/mag-shower habang nasa ospital.





食べ物について希望があります

May mga kahilingan ako tungkol sa pagkain habang nasa ospital.

▶ 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。

Dahil sa relihiyon ko, hindi ako maaaring kumain ng mga karne ng baboy, manok, baka (at mga may extract nila), itlog, isda, hilaw na pagkain at pagkaing ginamitan ng alcohol.

▶ ベジタリアンで肉は食べませんが (魚・卵・牛乳)は食べます

Vegetarian ako kaya hindi ako kumakain ng karne

, nguni't (kumakain/umiinom) ako ng (isda, itlog, gatas).

できれば栄養士さんとお話ししたいです。

Kung maaari, ibig ko sanang makipag-usap sa isang Nutritionist.

**その他の希望 (自由記載)**

**Isulat ang iba pang nais/kahilingan.**