

ハハモノオリジナル バースプラン記入シートについて

バースプランとは
出産直前から退院するまでをどのように過ごしたいか
どんなお産にしたいかを妊婦本人が考えて記すリストのことです
バースプランを立てるうえで一番大切なのは
「どのような気持ちで赤ちゃんを迎えるか」を考えることです

とはいえ知らないことばかりで具体的には
なかなか思いつかないものなので
まずはキーワードだけを出してみても
そこから自分の気持ちを確認していくのがオススメです

バースプランを考える際に大切にしたいこと

- 1, 本当の気持ちをまずは知る事
- 2, その上でどうしたいか納得感を持って決める事

本当の気持ちって実は自分でも分からないことが多いんですよね
沢山の情報が溢れる中で
世間一般的に良いとされているからそれが当たり前だと思っていたり
誰かの意見を気にして本当の事が書けなかったり

予定通りにいくことばかりではありませんが
赤ちゃんを産むことに真剣に向き合うことで
「自分がんばった！」と自信が持てます

出産は女性にとって心と体に変化していく大きな転機です

バースプランをきっかけに
今後の暮らしの中で大切にしていきたい価値観も
見つけていきましょう♪

ここから先は実際に
ココロを育む肌着作りオンライン3Days講座で
使っている資料です♪

資料のみの公開なので
若干説明不足な部分がありますが

少しでもバースプランを記入する際の
参考にして頂ければ嬉しいです♪

Day 1

1, ウォーミングアップ

- ・ハッシュタグ自己紹介でまずは自分を知ろう♪
- ・自分の「好き」について書き出してみよう♪

2, 気持ちを書き出す

- ・お産の時にどのように過ごしたいかをイメージして
気持ちをハッシュタグで書き出してみよう♪

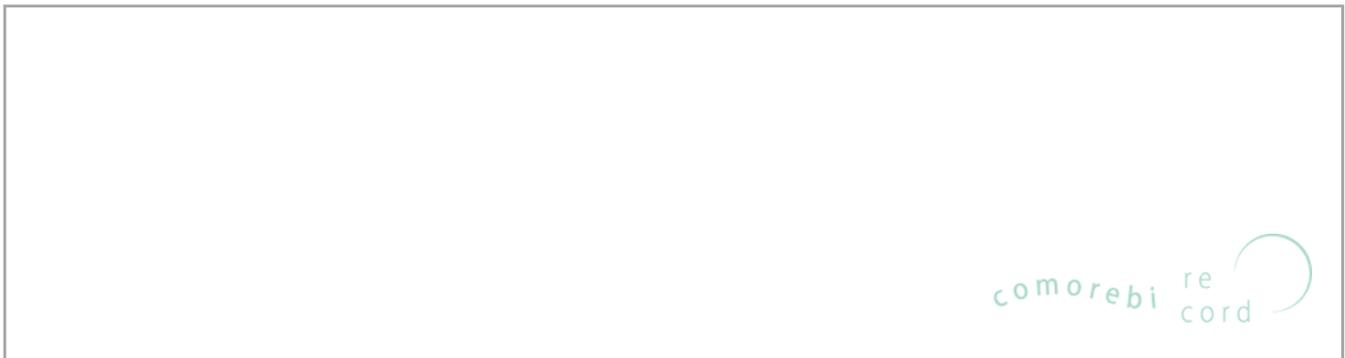
3, 望みを書き出す

- ・赤ちゃんが生まれた瞬間どんな気持ちを感じていたい
か想像して書き出してみよう♪

* それぞれワークシートに書き出してみましよう

WORK 1

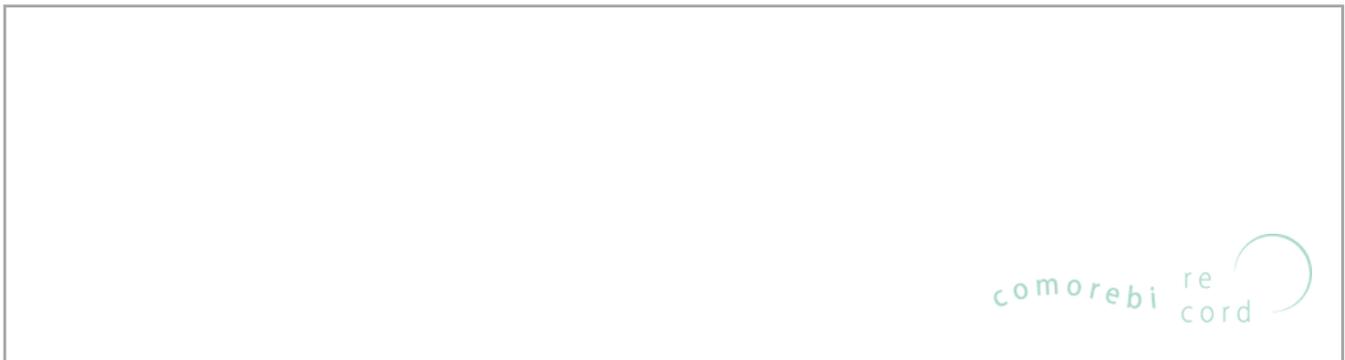
自分のことを#（ハッシュタグ）をつけて表現してみよう♪



WORK 2

ワタシの「好き」を書き出してみよう♪

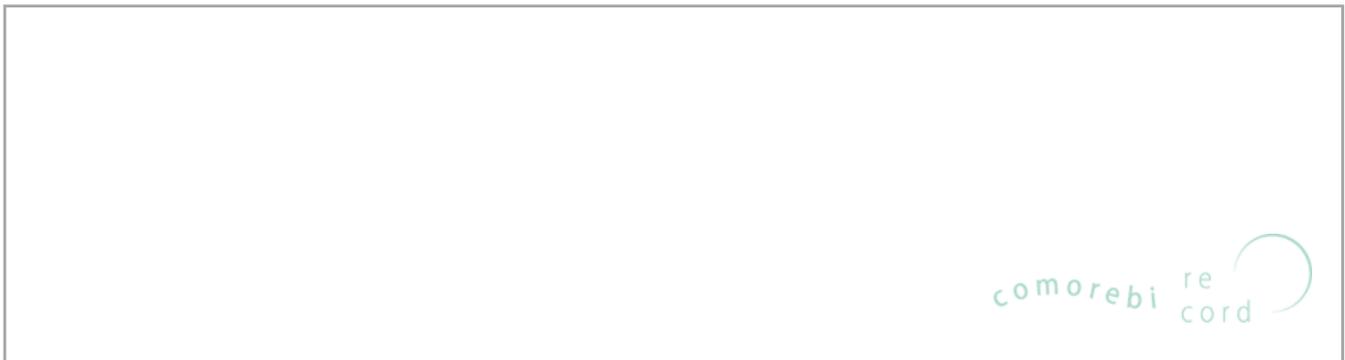
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#



WORK 3

お産の時にどのように過ごしたいかをイメージして
気持ちを書き出してみよう♪

#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#
#	#



WORK 4

赤ちゃんが生まれた瞬間どんな気持ちを感じていたい
か想像して書き出してみよう♪

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

#

Day 2

1, ウォーミングアップ

- ・ハッシュタグ自己紹介から特に気になるワードを3つ選んで理由を書いてみよう♪

2, 客観的に分析してみる

- ・3つの理由の共通点を一緒に考えてみよう

3, 価値観を書き出す

- ・共通点から見えてくる大切にしている価値観を書き出してみよう

* それぞれワークシートに書き出してみましよう

WORK 5

ハッシュタグ自己紹介から特に気になるワードを
3つ選んで理由を書いてみよう

ワード

理由

ワード

理由

ワード

理由

WORK 6

3つの理由の共通点を一緒に考えてみよう

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

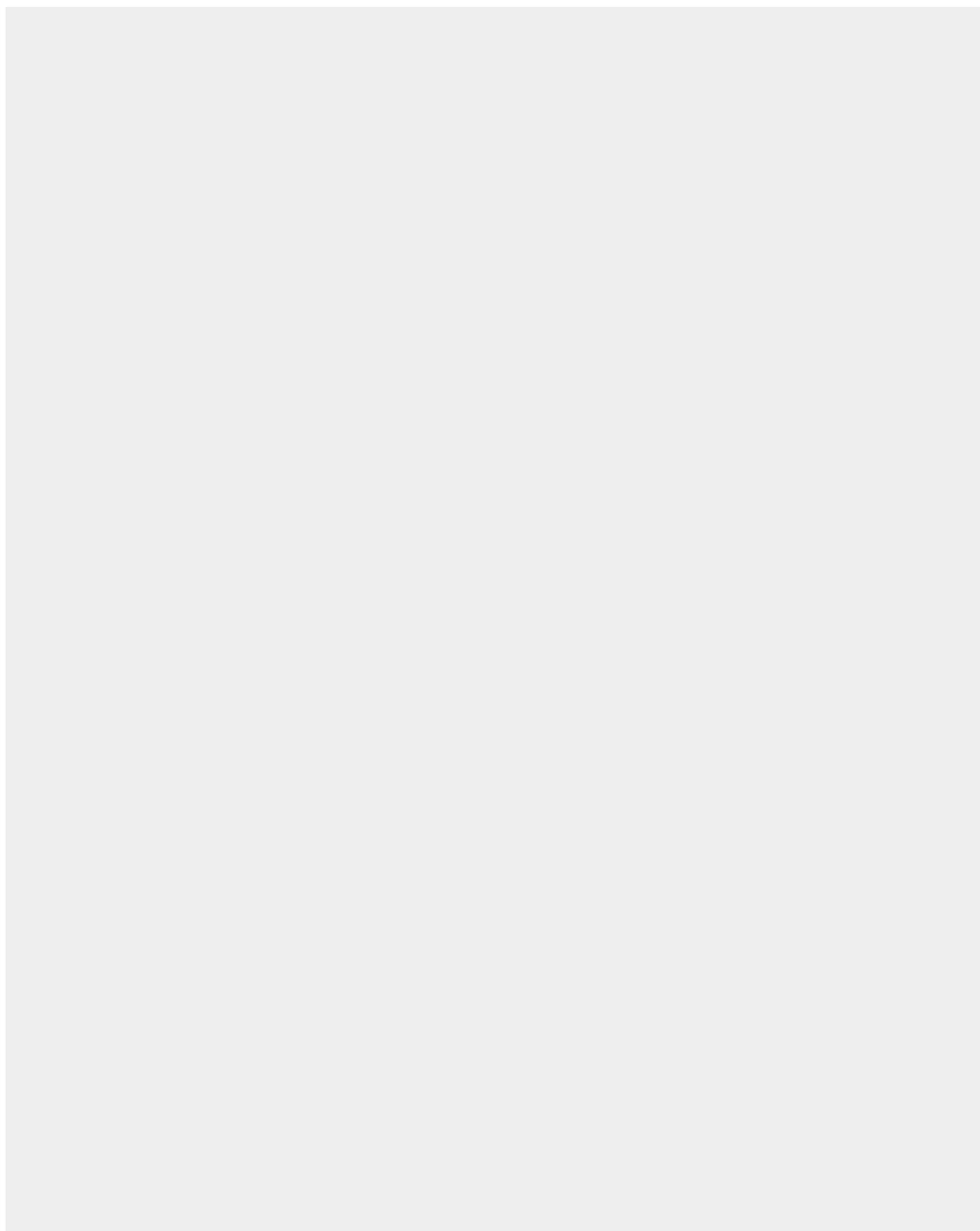
•

•

•

WORK 7

共通点から見えてくる大切にしている価値観を書き出してみよう



Day 3

1, 実際にバースプランについて考えてみよう

- ・まずは理想のバースプランを書き出してみよう
- ・次に大切にしたい価値観と照らし合わせて優先順位をつけてみよう

2, 大切にしたい価値観を元にパートナーに伝えておきたいことを書いてみよう

- ・出産だけでなく今後の育児や仕事についても考えてみよう

3, 大切にしたい価値観を元にどんな自分でありたいか考えてみよう

- ・産後の暮らしを想像して考えてみよう

* それぞれワークシートに書き出してみましよう

My Birth plan

どんなお産にしたい？

陣痛の時希望する過ごし方は？

陣痛の時夫や家族にお願いしたいことは？

My Birth plan

陣痛の時助産師さんをお願いしたいことは？

分娩の時に希望することは？

赤ちゃんが生まれた時に希望することは？

My Birth plan

産後の過ごし方はどうしたい（入院中）？

産後の過ごし方はどうしたい（退院後）？

産後に夫や家族にお願いしたいことは？

My Life plan

どんなスタイルで育児をしたい？

どんな夫婦でいたい？

どんな親でありたい？

ワークは以上です♪

今の気持ちはいかがですか？

書く前と後で何か気持ちの変化はありましたか？

バースプランは一度書いたら終わりではなく
何度も見返して

より自分らしいお産を迎えられるよう
どんどんブラッシュアップしていきましょう♪

また一人では分からないことも
人と話すことで視野が広がって
気持ちがどんどんクリアになります

もしまだ少し迷いのある方は
一緒に肌着を縫いながら気持ちを深めていける
3 Days講座をご活用下さいね♪

ココロを育む肌着作り
オンライン3Days講座



point

- ・自分で主体的に決める
- ・自分の気持ち（本音）を優先する
- ・より細かく自分の中で決めておく
- ・本当に大切にしたいことだけを採用する
- ・自分の意思を周りに共有しておく
- ・普段からコミュニケーションを大切に
- ・気分が良くなる未来を想像する
- ・気持ちが落ち込むような未来は想像しない
- ・叶っても叶わなくてもしあわせ
- ・一人で頑張らない
- ・自分を信じ、周りを信じる
- ・どうせうまくいくから大丈夫精神

パパママが望むお産の形はそれぞれの家族によって違います
いのちの誕生の瞬間をどう迎えたいか
逆にどのようなことは行ってほしくないのか
自分自身の想いを見つめた上で
助産師さんや家族と話し合って決めていきましょう

病院によってできること・できないことがありますので
事前に助産師さんから病院の設備やできないことについて
聞いておくことも大切です

あなたと家族の希望が詰まったバースプランで
よりよいお産になりますように！

記入例

●お産について

- ・自然な陣痛を待ち経膣分娩を希望します
- ・分娩台を使わず布団の上で産みたい
- ・陣痛が始まってから産後回復するまで同じ部屋で過ごせるLDR室がよい
- ・立ち会い出産がしたい
- ・帝王切開はなるべくしたくない
- ・ヨガや瞑想を取り入れたソフロロジー法で産みたい
- ・水中出産を試みたい
- ・途中から無痛分娩にしたい
- ・前は帝王切開だったけど出来れば自然分娩を試みたい
- ・上の子や夫の休みに合わせて計画分娩したい

●陣痛中にしたいこと

- ・進行具合を、その都度教えて欲しい
- ・お産の状況をこまめに教えて欲しい
- ・立ち会いが可能なら夫に側にいてほしい
- ・呼吸法をリードして欲しい
- ・呼吸法やいきみ方を教えて欲しい
- ・いきみ方のアドバイスをしてほしい
- ・リラックスできる音楽をかけたい
- ・手術室で好きな音楽をかけて欲しい
- ・愛用のクッションを持ち込みたい
- ・楽な格好で過ごしたい
- ・アロマセラピーを使いたい
- ・シャワーを浴びたり、お風呂につかったりしたい
- ・廊下などを歩いてお産を早めたい
- ・他の妊婦さんがいない部屋でひとりで過ごしたい
- ・陣痛が怖いのでできるだけ助産師さんに側にいてほしい
- ・赤ちゃんの頭が子宮から出てきたとき触らせて欲しい
- ・出産の様子を写真や動画で撮っておきたい
- ・付き添ってくれている夫の様子をビデオに撮って欲しい
- ・夫に励まして貰いたい
- ・出産時は優しく励まして欲しい
- ・助産師さんには優しくリードして欲しい
- ・コンタクトを付けておきたい
- ・痛みに弱いから優しくして欲しい
- ・お産のとき、部屋は薄暗くしてほしい
- ・静かに過ごしたい
- ・部屋をあまり移動したくない
- ・動けるうちは自由に動き回りたい
- ・体を触る前に声をかけてほしい
- ・できるだけついていてほしい
- ・しばらく来られないときは事前に伝えてほしい

● 立ち会いについて

- ・ 夫に陣痛を和らげる腰のさすり方などを教えてほしい
- ・ 夫に全部見られるのは嫌なので直接見えない位置にいるように気をつけてほしい
- ・ 家族にできるだけ側にいてほしい
- ・ 夫に明確な指示を出して欲しい
- ・ 誰にも立ち会って欲しくない
- ・ 入ってこれるのは夫だけにして欲しい（親はNG）
- ・ 夫の立ち会いが出来ないときはテレビ電話を繋いで欲しい
- ・ オンライン立ち会いをしたい
- ・ 兄弟にも立ち会って欲しい
- ・ 赤ちゃんを取り出す瞬間は教えて欲しい
- ・ 分娩に立ち合ってほしい
- ・ 分娩時は外にいてほしい
- ・ 手を握って応援してほしい

● 医療について

- ・ もし大丈夫そうなら、会陰切開をしないで欲しい
- ・ 会陰切開をするときは声をかけて欲しい
- ・ 薬を使うかもしれないときは、早めに説明して欲しい
- ・ 自然な陣痛を待ちたいので陣痛促進剤は使ってほしくない
- ・ 吸引、鉗子分娩はなるべくしたくない
- ・ へその緒は夫に切って欲しい
- ・ へその緒は兄弟に切って欲しい

● 赤ちゃんが生まれたら

- ・ 生まれたらすぐ、お腹にのせて欲しい
- ・ カンガルーケアをしたい
- ・ 赤ちゃんを取り上げたらすぐに抱っこしてみたい
- ・ ゆっくり、心ゆくまで抱きたい
- ・ 夫にも抱かせてあげたい
- ・ 赤ちゃんを最初に抱っこするのは夫にしてほしい
- ・ 自分より先に両親や義両親に赤ちゃんを抱っこしないようにしてほしい
- ・ 廊下で待っていた上の子やおばあちゃんも分娩室に呼び入れてほしい
- ・ 目が悪いので、赤ちゃんをよく見るために眼鏡を取って欲しい
- ・ 記念撮影をしたい
- ・ 生まれたばかりの赤ちゃんの写真が撮りたい
- ・ 出産後の赤ちゃんの写真や動画を撮って欲しい
- ・ 出産直後に家族とテレビ電話をしたい
- ・ 生まれたらすぐに家族写真を撮りたい
- ・ 産声を録音して欲しい
- ・ 胎盤を見てみたい
- ・ すぐに母乳を飲ませたい

●産後の過ごし方

- ・痛みが落ち着くまで赤ちゃんとは別室で過ごしたい
- ・体力が無いので産後は母子別室がいい
- ・母子同室がいい
- ・母子同室で上の子も一泊宿泊させたい
- ・ゆっくりしたいので個室がいい
- ・上の子が心配なのでなるべく早く退院したい
- ・お見舞いは断り赤ちゃんとの時間をとりたい
- ・初乳を飲ませたい
- ・退院後は、実家で過ごしサポートをお願いしたい
- ・シャワー時や夜は赤ちゃんを預かってほしい
- ・母乳指導をしっかりと行ってほしい
- ・赤ちゃんの様子に応じて粉ミルクを飲ませたい
- ・沐浴指導を夫と一緒に参加させてほしい
- ・病室前に氏名を掲示しないでほしい

●気になっていること（体について）

- ・股関節脱臼を経験しているので、負担の少ない姿勢で産みたい
- ・腰痛がひどいので、腰をさすってほしい
- ・痛みに弱いので産後は痛み止めを処方して欲しい
- ・陣痛中痛みでパニックにならないか心配
- ・尿漏れがひどいので入院中から骨盤を引き締める指導をして欲しい
- ・母乳育児を無理強いしないでほしい
- ・母乳がきちんと出るか心配
- ・母乳育児をしたいので妊娠中から母乳指導してほしい
- ・産後はどこが痛むのか事前に知りたい
- ・術後の傷跡がどれくらい残るのか心配

●気になっていること（生活について）

- ・前回切迫早産で入院になったので、今回対策があれば教えて欲しい
- ・上の子がいるので入院中のお世話が心配
- ・保険の事も含めて分娩費用について教えて欲しい
- ・分からないと不安なのでできるだけ説明してほしい

memo