

*** (名前) 's Birth Plan

◆ Personal Information ◆ (氏名などの情報)

Full name: 自分の名前

Partner's name: パートナーの名前

Due date: OR Induction date: 予定日もしくは計画分娩日

Doctor's name: 担当医の名前

Hospital name: 出産予定病院名

Please note that I: (当てはまる場合はチェック)

- Have group B strep: B型レンサ球菌が陽性である
- Am Rh incompatibility with baby: Rh式血液型不適合である
- Have gestational diabetes: 糖尿病である

◆ Labor – Delivery ◆ (陣痛～分娩)

My delivery is planned as: 分娩の予定形式

- Vaginal: 経膣
- C-section: 帝王切開
- Water birth: 水中出産
- VBAC: 自然出産(1人目が帝王切開だった場合)

I'd like: 陣痛前/中は下記の人への付き添いを希望

- Partner: 夫などのパートナー
- Parents: 親
- Other children: 子ども
- Doula: ドゥーラ (産後サポートをしてくれる女性)
- Other: その他

...present before AND/OR during labor

During labor, I'd like: 分娩中は

*** (名前) 's Birth Plan

- Music played (I will provide): (持参した)音楽をかけてほしい
- The lights dimmed: 照明は暗くしてほしい
- The room as quiet as possible: できるだけ室内は静かにしてほしい
- As few interruptions as possible: できるだけ干渉しないでほしい
- As few vaginal exams as possible: できるだけ経膣検査は少なくしてほしい
- Hospital staff limited to my own doctor and nurses (no students, residents or interns present):
医師・看護師のみ入室してほしい (学生、研修医、インターンなどは不可)
- To wear my own clothes: 自分の洋服を着たい
- To wear my contact lens the entire time: コンタクトレンズをずっとつけていたい
- My partner to film AND/OR take pictures: パートナーに撮影してほしい
- My partner to be present the entire time: 立会いしてほしい
- To stay hydrated with clear liquids and ice chips: 水と氷で水分補給したい
- To eat and drink as approved by my doctor: 医師の許可のもと飲食したい

I'd like to spend the first stage of labor: 陣痛の第一段階は

- Standing up: 立っていたい
- Lying down: 寝ていたい
- Walking around: 歩いていたい
- In the shower: シャワーを浴びたい
- In the bathtub: バスタブにつかりたい

I'm not interested in: 希望しないこと

- An enema: 浣腸
- Shaving of my pubic area: 剃毛
- A urinary catheter: 尿道カテーテル
- An IV, unless I'm dehydrated (and a heparin or saline lock IS/IS NOT ok): 点滴(脱水症状にならない限り。また、ヘパリン or 生理食塩水ロックは可/不可)

I'd like fetal monitoring to be: 胎児モニタリングは

***** (名前) 's Birth Plan**

- Continuous: 常時
- Intermittent: 時々
- Internal: 内部 (内部胎児モニタリング)
- External: 外部 (外部胎児モニタリング)
- Performed only by Doppler: 超音波ドップラーのみ
- Performed only if the baby is in distress: 胎児が苦しんでいる場合のみ希望

I'd like labor augmentation: 陣痛促進の希望は

- Performed only if baby is in distress: 胎児が苦しんでいる場合のみ
- First attempted by natural methods such as nipple stimulation: 最初は自然療法(乳頭刺激など)のみ
- Performed by membrane stripping: 卵膜剥離
- Performed with prostaglandin gel: プロスタグランジン
- Performed with Pitocin: ピトシン
- Never to include an artificial rupture of the membrane: 人工的な破膜は行わない

For pain relief, I'd like to use: 和痛ケアの希望は

- Acupressure: 指圧
- Acupuncture: 鍼灸
- Breathing techniques: 呼吸法
- Cold therapy: コールドセラピー
- Demerol: 催眠剤
- Distraction: 気晴らし・娯楽
- Hot therapy: ホットセラピー
- Hypnosis: 催眠療法
- Massage: マッサージ
- Meditation: 投薬
- Reflexology: リフレクソロジー
- Standard epidural: 通常硬膜外麻酔
- TENS: 微弱電流マシン

*** (名前) 's Birth Plan

- Walking epidural: 弱めの硬膜外麻酔 (陣痛を感じる程度)
- Nothing: 特になし
- Only what I request at the time: 自分でリクエストした時のみ可
- Whatever is suggested at the time: その場で推薦されたものは何でも可

During delivery, I would like to: 分娩中の姿勢は

- Squat: スクワット
- Semi-recline: 仰向け (半分上体を起こす)
- Lie on my side: 横向き
- Be on my hands and knees: 四つん這い
- Stand: 立ち
- Lean on my partner: パートナーに寄りかかる
- Use people for leg support: 脚をサポートしてほしい
- Use foot pedals for support: フットペダルを使用
- Use a birth bar for support: 分娩台のバーをつかむ
- Use a birthing stool: 出産用スツールを使う
- Be in a birthing tub: 出産バスタブに入る
- Be in the shower: シャワーに入る

I will bring a: 持参予定のもの

- Birthing stool: 出産スツール
- Birthing chair: 出産いす
- Squatting bar: スクワットバー
- Birthing tub: 出産用バスタブ

As the baby is delivered, I would like to: 赤ちゃんが出てきたら

- Push spontaneously: 自然にいきみたい
- Push as directed: いきみを指示してほしい
- Push without time limits, as long as the baby and I are not at risk: 赤ちゃんと母体に危険がない限り、時間制限なくいきみたい

*** (名前) 's Birth Plan

- Use a mirror to see the baby crown: 赤ちゃんの頭を見るために鏡を使いたい
- Touch the head as it crowns: 赤ちゃんの頭を触りたい
- Let the epidural wear off while pushing: いきみを間は麻酔を弱めてほしい
- Have a full dose of epidural: 麻酔を全開にしてほしい
- Avoid forceps usage: 鉗子分娩を避けてほしい
- Avoid vacuum extraction: 吸引分娩を避けてほしい
- Use whatever methods my doctor deems necessary: 医師が必要とおもう措置は何でも可
- Help catch the baby: 赤ちゃんを取り上げるのを手伝いたい
- Let my partner catch the baby: パートナーに赤ちゃんを取り上げてほしい
- Let my partner suction the baby: パートナーに吸引してほしい

I would like an episiotomy: 会陰切開は

- Used only after perineal massage, warm compresses and positioning: 会陰マッサージなどの自然療法の後のみ
- Rather than risk a tear: 会陰裂傷のリスクがあるなら可
- Not performed, even if it means risking a tear: 会陰裂傷のリスクがあるとしても不可
- Performed only as a last resort: 最後の手段
- Performed as my doctor deems necessary: 医師が必要だと感じたら使ってほしい
- Performed with local anesthesia: 局所麻酔と一緒にしてほしい
- Performed by pressure, without local anesthesia: 局所麻酔なしで圧迫しながらしてほしい
- Followed by local anesthesia for the repair: 縫合の際に局所麻酔をしてほしい

Immediately after delivery, I would like: 出産直後は

- My partner to cut the umbilical cord: パートナーにへその緒を切してほしい
- The umbilical cord to be cut only after it stops pulsating: 脈動がなくなった後にへその緒を切してほしい
- To bank the cord blood: 血液を保管してほしい
- To donate the cord blood: 血液を寄付してほしい
- To deliver the placenta spontaneously and without assistance: 胎盤が自然に出てくるのを待ちたい

*** (名前) 's Birth Plan

To see the placenta before it is discarded: 捨てられる前に胎盤を見たい

Not to be given Pitocin/oxytocin: ピトシン/オキシトシンは使わない

If a C-section is necessary, I would like: 帝王切開になった場合は

A second opinion: セカンドオピニオンを聞きたい

To make sure all other options have been exhausted: 他の選択肢が残っていないと確認したい

To stay conscious: 意識がある状態でいたい

My partner to remain with me the entire time: パートナーにも部屋に残ってほしい

The screen lowered so I can watch baby come out: 赤ちゃんが出てくるところが見られるようモニターを設置してほしい

My hands left free so I can touch the baby: 赤ちゃんに触れるように手を自由にしてほしい

The surgery explained as it happens: 施術内容を説明してほしい

An epidural for anesthesia: 硬膜外麻酔をしてほしい

My partner to hold the baby as soon as possible: 産後なるべく早くパートナーに赤ちゃんを抱っこしてほしい

To breastfeed in the recovery room: 回復室で授乳したい

◆ After Delivery ◆ (産後)

I would like to hold baby: 赤ちゃんを抱きたいタイミングは

Immediately after delivery: 出産後すぐ

After suctioning: 吸引後すぐ

After weighing: 体重測定後すぐ

After being wiped clean and swaddled: きれいに拭いておくるみをした後

Before eye drops/ointment are given: 目薬/軟膏の投薬前

I would like to breastfeed: 授乳するタイミングは

As soon as possible after delivery: 出産後なるべく早く

Before eye drops/ointment are given: 目薬/軟膏の投薬前

***** (名前) 's Birth Plan**

Later: 後で

Never: 授乳しない

I'd like my family members (*NAMES): 下記のタイミングでいてほしい家族 (*名前を書く)

To join me and baby immediately after delivery: 出産後すぐ

To join me and baby in the room later: 出産後、しばらくしてから回復室で

Only to see baby in the nursery: 新生児室のみ

To have unlimited visiting after birth: 制限なし

I'd like baby's medical exam and procedures: 赤ちゃんへの検査・医療処置は

Given in my presence: 私がいる前で

Given only after we've bonded: 私達の下承後のみ

Given in my partner's presence: パートナーがいる前で

To include a heel stick for screening tests beyond the PKU: かかとの採血を含む

To include a hearing screening test: 聴力検査を含む

To include a hepatitis B vaccine: B型肝炎ワクチンを含む

Please don't give baby: 下記は与えないこと

Vitamin K: ビタミンK

Antibiotic eye treatment: 抗生物質の点眼薬

Sugar water: 砂糖水

Formula: 粉ミルク

A pacifier: おしゃぶり

I'd like baby's first bath given: 初めてのお風呂は

In my presence: 私の目の前で

In my partner's presence: パートナーの目の前で

By me: 私自身

By my partner: パートナー

***** (名前) 's Birth Plan**

I'd like to feed baby: 赤ちゃんの食事は

- Only with breastmilk: 母乳のみ
- Only with formula: 粉ミルクのみ
- On demand: 要求による
- On schedule: スケジュールによる
- With the help of a lactation specialist: 授乳スペシャリストのヘルプを借りる

I'd like baby to stay in my room: 赤ちゃんとの同室時間は

- All the time: 常に
- During the day: 日中のみ
- Only when I'm awake: 私が起きている時のみ
- Only for feeding: 授乳のみ
- Only when I request: リクエストした時のみ

I'd like my partner: パートナーには

- To have unlimited visiting: 無制限に来られるようにしてほしい
- To sleep in my room: 同室で寝てほしい

If we have a boy, circumcision should: 男児だった場合、割礼は

- Be performed: する
- Not be performed: しない
- Be performed later: 後でする
- Be performed with anesthesia: 麻酔をしてする
- Be performed in the presence of me AND/OR my partner: 私達の立会いのもと行う

As needed post-delivery, please give me: 産後に希望する処方薬

- Extra-strength acetaminophen: 特に強いアセトアミノフェン(鎮痛剤)
- Percoset: パーコセット(鎮痛剤)
- Stool softener: 下剤
- Laxative: 下剤

*** (名前) 's Birth Plan

After birth, I'd like to stay in the hospital: 産後は

- As long as possible: できるだけ長く病院にいたい
- As briefly as possible: できるだけ短く病院にいたい

If baby is not well, I'd like: もし赤ちゃんの体調が良くない場合は

- My partner and I to accompany it to the NICU or another facility: 私かパートナーが NICU や他の施設に同伴する
- To breastfeed or provide pumped breastmilk: 授乳する / 搾乳した母乳を提供する
- To hold him or her whenever possible: 可能な時はいつでも抱っこする

Thank you!!