



助産師  
上野 明日香

# バースプランについて



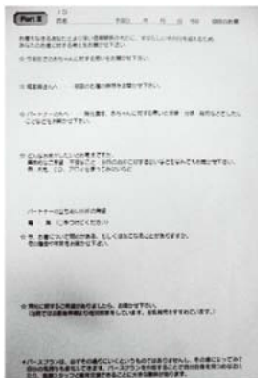
初秋の季節とはいえ暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
LDR(分娩室)では日々新たな生命が誕生しており、“福田病院で産んでよかった”と思えるようなお産ができるようにサポートさせていただいています。どのようなお産にしたいのかは、人それぞれです。  
皆様がお産や赤ちゃんに対してどのような思いを持っていらっしゃるのかを把握するために、福田病院ではバースプランを書きいただいています。  
「お産のイメージがあまりなくて、どんなお産にしたらいいかわからず書けなかった」という声を聞くことがありますので、今回はバースプランの具体例の紹介とバースプランをどのように活用しているのかについて紹介したいと思います。

## バースプランとは

お産というものはお母さんと赤ちゃんが主役であり、“病院で産ませてもらおう”という受け身の気持ちではなく、“自分の力で産むんだ”という意識をしっかり持つことが大切です。自分らしいお産になるように、どのようなお産にしたいのかなど出産の計画を立てることをバースプランと言います。

バースプランを書くことで、お産へのイメージが湧き、落ち着いた状態でお産に臨むことができます。またお産を自分のものとして受け入れることにもつながります。バースプランを通して、赤ちゃんへの思いやこれからの育児への意気込みなど、ご家族で話し合ってみましょう。赤ちゃんに会えるのが楽しみな思いやお産に対しての不安など様々ですが、どれも赤ちゃんを思う大事な気持ちとなります。皆様のありのままのお気持ちをバースプランに書いてみて下さい。

母親学級のⅡ課や両親学級では、お産の流れについてお話しています。学級を受けてお産のイメージを膨らませ、ご家族と一緒に今後のお産や育児の計画を立ててみましょう。



## バースプラン(どんなお産がしたいとお考えですか)の具体例

### 【経産分娩】

- <陣痛中の過ごし方や環境に関すること>
  - ・CDやアロマを使ってリラックスしたい ・木馬を使いたい
  - ・入浴できるならしたい ・楽な姿勢で過ごしたい など
- <処置に関すること>
  - ・できるだけ自然分娩がいい ・会陰が裂けそうな時は切開してほしい
  - ・切開する時は言わないでほしい ・早期母子接触(カンガルークア)をしたい など
- <立ち会い分娩に関すること>
  - ・家族と赤ちゃんと一緒に写真を撮りたい ・家族とリラックスして過ごしたい など
- <スタッフに関すること>
  - ・分娩経過や状況を詳しく教えてほしい ・呼吸法や腰マッサージを教えてください
  - ・褒めて伸びるタイプなので、励ましてほしい ・優しい声かけをしてほしい など

### 【帝王切開】

- ・胎盤を見たい ・術野が見えないようにしてほしい ・好きな音楽をかけたい
- ・手術中、手を握っていてほしい ・赤ちゃんが産まれたら眼鏡をかけたい など

## バースプランの活用

### ①外来での受け取り

バースプランの用紙は26週時の妊婦健診でお渡しして、36週までに外来へ提出していただきます。受け取り時にバースプランの内容の確認を行います。お産への思いや今後の不安など、何でもお聞かせください。外来で伺った内容は、LDR(分娩室)や産後の病棟で情報共有して、継続的にサポートできる体制をとらせていただいています。

### ②入院時

LDR(分娩室)へ入院する時、再度バースプランの確認を行います。提出した時から考えが変わったことや新たな要望などがあれば、入院時に口頭でお伝え下さい。バースプランの時に思いつかなかったことでも、お母さんに合わせて助産師から提案することもあります。その都度お母さんの思いを確認しながら、満足のできるお産になるように寄り添わせていただきます。

### ③分娩時

分娩時の処置に関することはバースプランを医師とも共有して、医療スタッフがチーム一体となって安全で満足のできるようなお産を目指しています。

### ④産後

育児に関する要望などはLDR(分娩室)だけではなく、産後の病棟やベビー室と情報を共有して母乳育児支援や沐浴指導などに繋げています。

### ⑤バースレビュー(お産の振り返り)

出産後にバースレビューと先輩ママからのメッセージをお渡ししています。産後、数日経ってから担当助産師がお部屋に伺い、バースプランを返却し、実際お産をしてどうだったかお母さんの出産への思いや感想を聞いて、一緒に出産体験を振り返ります。バースレビューを行う時に、バースプランも見て妊娠期からの思いを振り返っていきます。時には状況が急変して思い描いていたお産にならないこともあります。助産師と一緒にお産の振り返りを行い、そのようなお産の時のわだかまりをなくし、“お産してよかった”と思えることで、今後の育児にも前向きになれるようにサポートさせていただいています。また思い通りのお産にならなかったとしても、赤ちゃんのことを考え、妊娠期から大事に育てて愛情を注いできたことに変わりありません。赤ちゃんと向き合い、考えた時間や思いこそが大事になってきます。



## バースレビューと先輩ママからのメッセージ

皆様書いて頂いた“先輩ママからのメッセージ”は、LDR(分娩室)の各部屋に置いてあります。皆様の温かいメッセージは、これからお産するお母さんたちの勇気づけや励ましとなっています。

お産はいつの時代になっても命がけで、母子の安全と健康が最優先となるため、バースプランに書かれたこと全てが叶うわけではありません。それでもお母さんやご家族が望むお産や育児ができるように、妊娠期から産後までできる限り寄り添いサポートさせていただきます。出産はお母さんやご家族、赤ちゃんにとって人生の大きな1ページとなるものです。“自分らしいお産”についてバースプランを通して、考えてみてください。皆様の素敵なバースプランをお待ちしております。

新型コロナウイルスの感染状況によっては、母親学級の開催や立ち会い分娩、面会ができない場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。