



助産師
東田 真奈

自分らしいお産と産後を迎えるために ～バースプランを考えましょう～

厳しい暑さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。出産の日が少しずつ近づく中で、「どんなお産にしたいかな」「赤ちゃんとの生活はどんなふうになるかな」と考える機会も増えてきているのではないのでしょうか。今回は、そんな皆さまに向けて「バースプランの考え方・書き方」についてご紹介したいと思います。

保健指導でバースプランについて日々妊婦さんとお話する中で、「何を書けばいいかわからない」と悩まれる方や、空欄のまま、あるいは「特になし」と記入されたバースプランをお見かけすることがあります。しかし、バースプランは単なる提出書類ではありません。

バースプランとは、「自分がどんなお産をしたいのか」「どんな産後を過ごしたいのか」を考える大切な機会です。そして、その思いを医療スタッフと共有するためのツールでもあります。

今回は、少しでも皆さまらしいバースプランになるように、考え方のポイントをお伝えしたいと思います。

まず考えてほしいのは「どんなお産をしたいか」

バースプランの中でも特に大切なのが、「どんなお産をしたいか」という項目です。実際に書かれている内容はさまざまで、

- ・痛みをとりたい
- ・胎盤を見てみたい
- ・家族写真を撮りたい
- ・赤ちゃんが生まれる瞬間の動画を残したい

など、本当に一人ひとり違います。「何を書けばいいかわからない」という方は、まず次のようなことを考えてみましょう。

陣痛中はどのように過ごしたいか、立ち会いを希望するか、写真や動画を残したいか、どのような声かけをしてほしいか「そんなことを書いていいのかな？」と思うようなことでも大丈夫です。なぜなら、お産の満足度は「安産だったかどうか」だけでなく、「自分の希望が尊重されたかどうか」にも大きく影響するからです。

出産は人生の中で何度も経験するものではありません。だからこそ、「こうしたい」「こんな時間にしたい」という思いをぜひ大切にしてほしいと思います。私たち医療スタッフも、できる限りその希望に寄り添い、皆さまにとって満足のいくお産となるようお手伝いしたいと考えています。

最近では、YouTubeなどの動画サイトやSNSで出産の様子を発信されている方も多くいらっしゃいます。実際のお産の流れや、ご家族がどのように過ごしているのかを見ることで、「自分だったらこうしたいな」というイメージが湧くこともあります。ぜひ参考にしてみてください。

次に、産後をどのように過ごしたいか考えてみましょう。

バースプランはお産だけではなく、産後の育児や入院中の過ごし方について考えることも大切です。

例えば、

- ・母乳で育てたい
- ・ミルクで育てたい
- ・母子同室を希望したい
- ・休息を優先しながら育児を始めたい

など、さまざまな希望があります。

また、「何を希望するか」だけでなく、「なぜそうしたいのか」まで書いてみるのもおすすめです。

例えば、「できるだけ母乳で育てたい」だけでなく、「仕事復帰を見据えてミルクも取り入れていきたい」「家族にも授乳や育児に参加してほしい」など、その背景にある思いは人それぞれです。希望だけでなく理由や不安なことも共有していただくことで、私たちスタッフもより一人ひとりに合ったサポートを考えることができます。

最後に、ぜひ知っておいていただきたいことがあります。

バースプランは、「書いたことを必ず実行しなければならない契約書」ではありません。お産は何が起こるかわからないものです。お母さんや赤ちゃんの安全を最優先するため、状況によっては医療的な判断で予定を変更しなければならないこともあります。また、バースプランは必ずその通りにいくというものでもありませんし、その場になってみて自分の気持ちも変化してきます。バースプランを作成することで自分自身を見つめ直したり、医療スタッフと意見交換できることに意味があります。

大切なのは、希望を伝えることです。「私はこういうお産がしたい」「産後はこんなふうに過ごしたい」そんな思いを私たちスタッフに知ってもらうことで、一緒にその時の状況に合った最善の方法を考えることができます。出産までの限られた貴重な日々です。納得のいくお産を目指して、積極的に取り組んでいきましょう。

皆さまにとって、出産というかけがえのない時間が少しでも安心できるもの、そして満足のいくものになるよう、私たちが精一杯サポートしていききたいと思います。

【母乳育児を希望される方へ】

授乳方法について実際に多くの妊婦さんが話されるのが、「母乳が出れば母乳で育てたい」というご意見です。もちろん、そのお気持ちはとても素敵なものです。しかし、母乳育児を希望する場合は、妊娠中から準備を始めることも大切です。赤ちゃんが生まれたら自然に母乳がたくさん出る、というわけではありません。

妊娠経過に問題がない場合には、乳頭・乳輪部のマッサージを行ったり、乳頭を清潔に保ったり、自分に合ったマタニティブラジャーへ変更したりするなど、妊娠中からできる準備があります。もちろん、母乳育児には個人差があります。思うようにいかないこともありますし、赤ちゃんの状態やお母さんの体調によって授乳方法を変更することもあります。

妊娠中に行う乳房ケアや授乳に向けた準備については、妊婦健診時やおっぱい学級などを通して助産師よりお伝えしています。疑問や不安がある場合は、ぜひお気軽にご相談ください。また、おっぱい学級へ参加していただくことで、授乳について具体的なイメージを持つことができます。

母乳育児を希望される方も、授乳方法に迷われている方も、ご自身と赤ちゃんに合った方法を一緒に考えていきましょう。

