

バースプラン

Planning Ahead for the Birth of Your Baby

The following are things you can do to get ready 6 to 8 weeks before your baby is due.

- Choose a doctor for your baby, called a pediatrician, or a family doctor.
- Think about taking childbirth education, breastfeeding, and baby care classes to prepare you to care for your baby.
- Take a hospital tour. This helps you know where you will deliver your baby and gives you the chance to learn about the hospital's routines and policies.
- Fill out hospital forms and send them to the hospital. This will shorten the time it takes to get to a room to deliver your baby.
- Put the car seat in your car. Have it checked or installed by a trained person. Call your local fire station or health department to see if they do car seat inspections. You cannot take your baby home from the hospital without a car seat. If you have limited income, check with your doctor or clinic to see if they offer free or low cost car seats.
- Make plans for someone to care for your other children while you are in the hospital.
- Plan for help with housework and meals for a couple of weeks after your baby is born.
- Get the baby's room, crib, and other items ready for use.
 - ▶ Prepare a place to care for your baby such as diaper changing station on each floor of your home. Some parents put baby care items in a basket that can be carried from room to room.

出産予定日の 6～8 週間前から、以下の準備を始めることができます。

- 小児科医と呼ばれる赤ちゃんのための医師、または家庭医を選びましょう。
- 出産教育、母乳育児、保育などのクラスに参加して、赤ちゃんの世話をする備えをすることを検討しましょう。
- 病院見学に参加します。これは、分娩場所を把握するのに役立ち、また病院の日課や方針について学ぶ機会になります。
- 病院の書類に記入し、病院に送ります。そうしておく、分娩室へ行く所要時間が短縮されます。
- チャイルドシートを車に取り付けておきます。訓練を受けた人に取り付け状態をチェックしてもらい、または取り付けてもらいましょう。地域の消防署や保健所がチャイルドシートの検査を実施しているかどうか電話で確認してください。チャイルドシートなしでは、赤ちゃんを病院から連れて帰ることはできません。経済的余裕がない場合は、担当医の診療所やクリニックで無料または低価格でチャイルドシートを提供していないか確認しましょう。
- 入院中に他の子供たちの世話を頼める人を決めておきます。
- 出産後、2～3 週間に家事や食事を手伝ってもらおう計画を立てましょう。
- 赤ちゃんのための部屋、ベビーベッド、その他の使用するものを用意します。
 - ▶ 自宅の各階に、おむつ交換台など、赤ちゃんのお世話をする場所を準備します。赤ちゃんのお世話に必要なアイテムをかごに入れて、部屋から部屋へ持ち運べるようにする親もいます。

- ▶ Put your baby to sleep alone, on their back in a crib. The mattress should be firm with a tight sheet on it. Do not put anything else in the crib. No toys, no blanket, no pillow. The baby should not sleep in your bed, but the crib can be in your bedroom for the first 6 to 12 months, if you wish.
- Pack your bag for the hospital and include an outfit for your baby.
- Plan child care for your baby if you plan to return to work. Many child care centers have long waiting lists.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- ▶ 赤ちゃんは、ベビーベッドに仰向けに一人で寝かせてください。マットレスは硬いものを使用して、その上にぴったり合うシーツを敷きます。ベビーベッドには何も置かないこと。おもちゃも、毛布も、枕もです、赤ちゃんは、お母さんのベッドで寝てはいけません。ただし、最初の6カ月から12カ月は、ベビーベッドをあなたの寝室に置いてかまいません。
- 赤ちゃんの産着も含めて、入院のための必要なものをバッグに入れます。
- 仕事復帰の予定がある場合は、保育計画を立てます。多くの保育園がたくさんの待機児童を抱えています。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。