



制定分娩计划

分娩计划可以告诉所有人您在分娩过程中想要什么。它能帮助您、您的支持团队和医护人员了解您的偏好和目标。

由于每位产妇和新生儿的情况都不同，您的分娩计划也需要灵活调整。有时，出于安全考虑，可能需要对计划进行调整或寻求医疗帮助。但我们会支持您做出明智的决定。

一个名为BRAINS的工具通过询问一些关于您选择的简单问题来帮助您做出决定。它可以帮助您找到当下最适合您的方案。

B	这样做有什么 好处 （Benefits）？
R	这样做有什么 风险 （Risks）？
A	是否有其他 替代方案 （Alternatives）或选择？
I	直觉 （Instincts）或感觉在告诉您什么？ 这样做或不这样做可能会产生什么 影响 （Impact）？
N	现在 （Now）必须做吗？
S	您是否有足够的 空间 （Space）和 支持 （Support）来做出这个决定？

制定分娩计划没有正确或错误的方式。

您可以写下几个对您来说最重要的要点，也可以填写一份更详细的表格。我们提供了一个简单的表格供您参考。您可以根据自己的需要进行修改。

我们鼓励您花时间与您的陪护人员和护理人员交谈，分享您的想法，并就您的分娩意愿征求他们的意见或建议。

注意：在妇女医院，我们提供一些标准护理选项。这些包括：

- 在胎儿头部娩出过程中，用温热敷布按压会阴（阴道和肛门之间的区域）；
- 对于分娩顺利的父母和婴儿，可延迟夹脐；
- 出生后尽快进行肌肤接触。

作为患者，您有权获得正确和最新的信息，与您的护理团队合作，并决定是否接受或拒绝护理。

有时需要迅速做出决定。这可能会让一些人感到压力和失控。如果您愿意，我们可以为您提供一个机会，让您事后谈谈您的经历和感受。

我的分娩计划

请使用此页面来说明您想要什么样的分娩。

将您的计划分享给您的支持团队以及为您提供支持的助产士/医生。

您的姓名：	
支持人员姓名：	
支持人员联系电话：	
陪产员或助产专业学生的姓名（如有）：	

在分娩环境中，我希望：

- ☐ 昏暗的灯光
- ☐ 轻柔的音乐（可以创建播放列表）
- ☐ 芳香疗法（请自带精油）
- ☐ 积极分娩姿势的空间和支持
- ☐ 其它：_____

止痛药：

- ☐ 请不要给我止痛药，
我会自己要求。

我会考虑的止痛方案：

- ☐ 笑气
- ☐ 无菌水注射
- ☐ 吗啡
- ☐ 硬膜外麻醉

我可能会选择以下几种分娩姿势：

- ☐ 水中分娩
- ☐ 斜倚在床上或地板上
- ☐ 侧卧于床上或地板上
- ☐ 四肢着地跪姿或直立姿势
- ☐ 其它：_____

我想尝试以下这些方法来帮助分娩：

- ☐ 按摩/指压
- ☐ 放松/深呼吸
- ☐ 经皮神经电刺激仪（TENS，孕期租用或购买）
- ☐ 催眠疗法/平静分娩®（实践中）
- ☐ 淋浴
- ☐ 盆浴
- ☐ 健身球
- ☐ 热敷或冷敷
- ☐ 积极分娩姿势
- ☐ 其它：_____

宝宝出生时我想要：

- ☐ 宝宝出来时，轻轻抚摸宝宝的头
- ☐ 一面镜子，这样我就可以看到用力推和分娩的过程
- ☐ 亲自去发现我宝宝的性别
- ☐ 我的支持人员协助我分娩
- ☐ 其它：_____

