

# Planning Ahead for the Birth of Your Baby

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

- Choose a baby doctor called a pediatrician or a family doctor 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 admission process when you are in labor.
- Put the car seat in your car. Have it checked by a trained person. 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 have free or lower cost car seats available.
- 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 room, crib and other items ready for use. Prepare a place to care for your baby such as diaper changing spot on each floor of your home. Some parents put baby care items in a basket that can be carried from room to room.
- Plan childcare arrangements. Many day cares have long waiting lists.
- Pack your bag for the hospital.
- Think about taking childbirth education, breastfeeding and baby care classes to prepare you to care for your baby.

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

# 出産前にしておくこと

出産予定日の6～8週間前までに以下の準備をしておきましょう。

- 赤ちゃんのかかりつけの小児科医またはホームドクターを選びましょう。
- 病院の下見をしましょう。下見をしておくことで、どのような場所  
で出産するのか、また病院の日常業務やポリシーについて知ることが  
できます。
- 病院の必要書類を記入して、病院に送ります。そうすると、陣痛が  
起こったときの入院手続きが短時間で済みます。
- 車にチャイルドシートを取り付けましょう。取り付けたら専門家に  
確認してもらいましょう。病院から赤ちゃんを連れて自宅に帰ると  
き、チャイルドシートのない車に乗せることはできません。収入が  
限られている場合は、医師または病院に無料または低価格のチャイ  
ルドシートの用意がないかを確認してみましょう。
- 入院中に他の子どもたちの世話を誰がするのか検討しておきまし  
ょう。
- 出産後数週間の家事や食事の支度を誰かに手伝ってもらえるかどう  
か検討しておきましょう。
- 赤ちゃんの部屋、ベビーベッド、その他必要な品をすぐ使えるよう  
に準備しましょう。オムツ交換など赤ちゃんの世話ができるスペー  
スを各階に用意しましょう。赤ちゃんのお世話に必要なものをバス  
ケットに入れて、部屋を移動するときに持ち運ぶのもよいでしょう。
- 育児計画を立てましょう。多くの保育所は多数の待機児童を抱えて  
います。
- 入院の準備をして、必要なものをかばんにつめておきましょう。
- 出産後の赤ちゃんのお世話に備えて出産、母乳育児、育児指導など  
のクラスに参加することも検討しましょう。

**質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。**

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Planning-Ahead-Baby. Japanese