

ママと赤ちゃん サポートシリーズ

The Support Guide for Moms and Babies

にほん がいこくじん
～日本でくらす外国人のみなさんへ

For people from other countries living in Japan



えいごばん
英語版

(English Version)

たぶんか いろいろ けんきゅうかい
多文化医療サービス研究会

Researching and Supporting Multi-Cultural Healthcare Service (RAS^ラSC^{スク})

はじめに(Introduction)



この冊子は、日本で出産や育児をする外国人のみなさんに、活用していただくために作成しました。冊子には、日本で出産するために必要な情報や育児に関することなどがかかれています。

This booklet was created for people from abroad who experience pregnancy and parenting in Japan. In this booklet, you can find important information about childbirth and parenting in Japan.

赤ちゃんが生まれることは、とてもうれしいことです。が、異国での出産や育児は心にも体にも負担が大きいこともあるでしょう。そのうえ、日本語で情報をさがし、理解することは、非常に大変なことだと思えます。

Childbirth is happiness but giving birth and parenting could be stressful mentally and physically. Plus, we believe that it is very challenging to find and understand information in Japanese.

もし、この冊子があなたの母語でかかれていて、あなたのセルフケアや育児をするうえでのサポートになれば、とてもうれしいです。

We are glad if this booklet is written in your native language and is helpful for your self-care as well as parenting support.

あなたはひとりではありません。日本と一緒にくらす仲間です。

You are not alone. You are a part of us who live in Japan.

あなたの出産や育児がすてきな体験となることを心からお祈りしています。

We sincerely hope that your childbirth and parenting are going to be great experience.

ラスク代表 五十嵐ゆかり

The representative of RASC,
Yukari Igarashi

もくじ 目次(Contents)



1. 産婦人科で聞かれること……………1	1. Questions Asked by Obstetrics and Gynecology (OB-GYN) …………… 1
2. 病院に連絡するとき……………5	2. When You Need to Contact Hospital …………… 5
3. 日本の出産について……………7	3. Childbirth in Japan……………7
4. 妊娠高血圧症候群(HDP)……………9	4. Hypertensive Disorder of Pregnancy (HDP)……………9
5. 妊娠糖尿病(GDM)……………12	5. Gestational Diabetes Mellitus (GDM)……………12
6. 切迫流産・切迫早産……………14	6. Threatened Miscarriage・Preterm Labor……………14
7. B群溶血性レンサ球菌(GBS)……………16	7. Group B Streptococci……………16
8. 陣痛促進剤……………17	8. Labor Induction Medications…… 17
9. バースプラン……………19	9. Birth Plan……………19
10. 出産のあとの生活……………21	10. The Postpartum Life……………21
11. 授乳……………24	11. Breastfeeding……………24
12. 赤ちゃんについて……………27	12. About Baby……………27
13. 社会資源について……………29	13. Social Resources……………29
14. 予防接種……………31	14. Vaccinations……………31
15. よく使う出産に関することば……………33	15. Words Frequently Used about Childbirth……………33
コラム. 日本で出産したいろいろな国のママからのアドバイス……………44	Column. Advices from non-Japanese moms who gave birth in Japan……………44

1

さんふじんか

産婦人科できかれること

(Questions Asked by OB-GYN)



なまえ	
生年月日	年 月 日
年れい	歳
住所	〒
電話	
国籍	
言語	
通訳	あり 関係: 家族・友人・通訳者・その他 なし
身長	cm
妊娠前の体重	kg
保険	あり (必ずもってきてください) なし

Name	
Birthday	Year Month Day
Age	Years Old
Home Address	〒 (Zip Code) _ _ _ _ _
Phone	
Nationality	
First Language	
Translator	Yes: Family, Friend, Interpreter, Others None
Heights	cm
Pre-pregnancy Weights	kg
Health Insurance	Yes (Please bring if you have) None

日本語のレベルについて

あてはまるところに○をつけてください。

	はなす	きく	かく	よむ
1	まったくはなせない	まったくわからない	まったくかけない	まったくよめない
2	あいさつができる	あいさつがわかる	ひらがなが少しかける	ひらがなが少しわかる
3	かんたんな会話が	かんたんな会話が	ひらがなが	ひらがなが
4	日常会話が	日常会話が	漢字も	漢字も

Your Japanese Language Levels

Please circle the answer that applies in each skill

	Speaking	Listening	Writing	Reading
1	Not able to speak at all	Not able to understand	Not able to spell	Not able to read at all
2	Able to greet	Able to understand greetings	Able to write some Hiragana	Able to read some Hiragana
3	Able to have simple conversations	Able to understand simple conversations	Able to write all Hiragana	Able to read all Hiragana
4	Able to have daily conversations	Able to understand daily conversations	Able to write Kanji	Able to read Kanji

いま びょうき
今までかかったことがある病気について

あてはまるところに☑をつけてください。

- 子宮筋腫
- 卵巣のう腫
- 胃腸の病気()
- 肝臓の病気()
- 心臓の病気()
- 腎臓の病気()
- 甲状腺の病気()
- 高血圧症
- 糖尿病
- 喘息

- 感染症 ある なし
- 淋病 クラミジア 梅毒
 - 尖圭コンジローマ 性器ヘルペス
 - トリコモナス B型肝炎 C型肝炎
 - HIV 結核
 - その他()

手術をうけたことがありますか？はい いいえ

はい⇒ 年 月

手術した部位

()

輸血をうけたことがありますか？はい いいえ

はい⇒ 年 月

理由

()

About Your Health History

Please check☑ all boxes that applies to your health history.

- Uterine Fibroid
- Ovarian Cyst
- Gastrointestinal illness()
- Liver disease ()
- Heart disease ()
- Kidney disease ()
- Thyroid disease ()
- High blood pressure
- Diabetes
- Asthma

Do you have any infections? Yes None

- Gonorrhea Chlamydia Syphilis
- Anogenital warts Genital herpes
- Trichomoniasis Hepatitis B
- Hepatitis C
- HIV Tuberculosis (TB)
- Others ()

Have you had any surgery? Yes No

If yes, when? ➡ Year Month

Which part of your body have you had surgery?

()

Have you had blood transfusion? Yes No

If yes, when? ➡ Year Month

What was the reason?

()

妊娠について

1. 前の妊娠について
 ・妊娠したことはありますか？ はい いいえ
 ・妊娠()回 分娩()回

2. 分娩について
 わかる範囲でよいので、以下の表にかいてください。

	年	性別	体重	経膣分娩・ 帝王切開	生・死
1		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 経膣分娩 <input type="checkbox"/> 帝王切開	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死
2		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 経膣分娩 <input type="checkbox"/> 帝王切開	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死
3		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 経膣分娩 <input type="checkbox"/> 帝王切開	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死
4		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 経膣分娩 <input type="checkbox"/> 帝王切開	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死

3. 今回の妊娠について
 以下の希望はありますか？
- ・アルコール消毒を使える はい いいえ
 - ・輸血できる はい いいえ
 - ・医師の性別の希望がある はい いいえ
 - ・お祈りの時間の希望がある はい いいえ
 - ・お祈りの場所希望がある はい いいえ
 - ・その他の希望がある はい いいえ
- ➡()
- ・薬や食物などにアレルギーはありますか？
はい いいえ
- ➡くすり()
 食物()
 その他()
- ・当院でのお産を希望しますか？
はい いいえ

※この問診票は、NPO法人国際交流ハーティ港南台と公益財団法人かながわ国際交流財団が作成した「多言語医療問診票」を参考に作成しました。

About Your Pregnancy

1. About your previous pregnancies
 ・Have you been pregnant before? Yes No
 ・How many times did you have:
 Pregnancies()Childbirth()

2. About your childbirth
 Please fill out the blanks as possible

	Year	Gender	Weight	Vaginal delivery or C/S	Mortality
1		<input type="checkbox"/> boy <input type="checkbox"/> girl	g	<input type="checkbox"/> Vaginal <input type="checkbox"/> C-section	<input type="checkbox"/> lived <input type="checkbox"/> deceased
2		<input type="checkbox"/> boy <input type="checkbox"/> girl	g	<input type="checkbox"/> Vaginal <input type="checkbox"/> C-section	<input type="checkbox"/> lived <input type="checkbox"/> deceased
3		<input type="checkbox"/> boy <input type="checkbox"/> girl	g	<input type="checkbox"/> Vaginal <input type="checkbox"/> C-section	<input type="checkbox"/> lived <input type="checkbox"/> deceased
4		<input type="checkbox"/> boy <input type="checkbox"/> girl	g	<input type="checkbox"/> Vaginal <input type="checkbox"/> C-section	<input type="checkbox"/> lived <input type="checkbox"/> deceased

3. About your current pregnancy
 Do you have any requests below?
- ・Willing to use alcohol disinfectant Yes No
 - ・Willing to get a blood transfusion Yes No
 - ・Have a request on my doctor's gender
Yes No
 - ・Have a request on time for praying Yes No
 - ・Have a request on a place to pray Yes No
 - ・Have other requests Yes No
- ➡()
- ・Do you have any drug or foods allergies?
Yes No
- ➡Medicines ()
 Foods ()
 Others ()
- ・Do you wish to deliver your baby at this hospital? Yes No

※This medical questionnaire was created, referring to "Multilingual Medical Questionnaire," created by the NPO, International Community Hearty Konandai and Kanagawa International Foundation.

2

びょういん れんらく

病院に連絡をするとき

(When You Need to Contact Hospital)



なにかがおこっているとき

1. お腹が痛い、かたい
2. 血がでた
3. 赤ちゃんの動きが少ない
4. 水が流れた (破水)
5. 頭が痛い



When something is happening

1. Your abdomen is in pain, hard or tight
2. Your vagina is bleeding
3. You feel less fetal movement
4. Your water broke, fluid from vagina
5. You have a headache



しゅつさん 出産のとき

1. 陣痛
きそくてき 規則的におなかのはる
1時間に6回以上のおなかのハリがある

2. 水が流れた (破水)
みず 水のようなものがでます。尿とは違って自分ではとめられません。
破水は、たくさんの量がでることもあるし、ごく少ない量のときもあります。また、破水は陣痛がきていなくてもおこることがあります。清潔なナプキンをあてて、すぐ病院に連絡してください。

When you give a birth

1. Contraction
Your abdomen feels tight consistently
Your abdomen feels tight more than 6 times in an hour.

2. Water broke
Fluid will come out from your vagina. You cannot control it to stop the water unlike urine. The water could be a lot or very little.
The water possibly breaks even if you are not having a contraction. Please put a clean pad and contact your hospital as soon as possible.

どんな場合でも迷ったら病院に連絡してください。

病院の電話番号

()

Please contact your hospital if you are not certain about anything.

Hospital phone number:

()

入院のときに必要なもの

以下は、入院のときに必要であると思われるものの一例です。病院にも確認してください。

- 母子手帳
- 保険証
- 診察券
- パジャマなどの衣類
- タオル
- 下着
- ナプキン
- スリッパ
- 洗面用具
- ジュースなどの水分補給のできるもの
- 自分がリラックスできるために必要なもの

さらに、必要なものがあればかいてみましょう。

-
-
-
-



Things you need during hospitalization

Below, they are examples of what you may need when you stay in a hospital. Please confirm with your hospital as well.

- Maternal and Child Health Handbook
- Health insurance document, card
- Patient registration card
- Clothes such as pajamas
- Towels
- Underwear
- Pads, sanitary napkins
- Slippers for walking in the hospital
- Toiletries
- Juice or water to stay dehydrate
- Things that you may need to relax

Try to list any additional things you may need:

-
-
-
-



3

日本の出産について (Childbirth in Japan)



妊娠中

定期的に病院で診察を受ける妊婦健康診査(妊婦健診)は、妊娠中の回数はだいたい14回です。

日本では、妊婦健診を、妊娠初期から妊娠23週ごろまでは4週間に1回、妊娠35週ごろまでは2週間に1回、それ以降の出産までは1週間に1回うけることになっています。

妊娠初期から妊娠23週まで	4週間に1回
妊娠24週から妊娠35週まで	2週間に1回
妊娠36週から出産まで	1週間に1回

日本では、妊娠・出産には健康保険の適応がないので、病気で診察を受けるよりも費用が高いことがあります。

母子手帳に14回分の妊婦健診の費用を補助する補助券がついていますので、役所から母子手帳をもらってください。この補助券で妊婦健診の費用が無料になることもありますが、検査によっては自己負担をしなければならないこともあります。また、ママの状態によっては、妊婦健診の回数が14回よりも多くなることもありますので、そのときは自己負担になります。

出産の費用は、大病院、総合病院、個人病院、助産院など、場所によってちがいます。

日本の健康保険に入っていれば、出産育児一時金(42万円:2019年)をもらうことができます。

During Pregnancy

The regular pregnancy checkups are approximately 14 times. In Japan, it is common to have the checkups for every 4 weeks until around 23 weeks, every 2 weeks until 35 weeks, and every week until the due date.

Early pregnancy to 23 weeks	Every 4 weeks
24 weeks to 35 weeks	Every 2 weeks
36 weeks to the due date	Every week

Health insurance rarely covers the cost of pregnancy and childbirth in Japan; it could be more expensive to do pregnancy checkups than checkups for other sicknesses.

Yet, the Maternal and Child Health Handbook contains 14 tickets to help you with the cost of your pregnancy checkups. You can obtain the handbook from your city hall. Although the tickets should be able to cover your cost of pregnancy checkups, it is possible that you may have to pay some cost depending on the examinations as well as your condition. In addition, some people may have to do more than 14 checkups; you have to pay the cost after 14 checkups.

The cost varies based on where you get the pregnancy checkups; for example, costs in university hospitals, general hospitals or private clinics are different.

If you have Japanese National Health Insurance, you are able to receive the One Time Allowance for Childbirth and Child Care, which is 420,000 Yen as of 2019.

しゅつさん 出産について

しゅつさん けいちつぶんべん した しゅつさん ていおうせつかい
 出産は、経膣分娩(下から出産すること)と帝王切開
 (手術での出産)に分けられます。

■ けいちつぶんべん した しゅつさん (経膣分娩(下から出産すること))

- ・しぜんぶんべん 自然分娩
- ・しよちがある...そくしんざい つか ぶんべん 処置がある...促進剤を使った分娩
 吸引分娩、鉗子分娩
 むつうぶんべん 無痛分娩



きゅういんぶんべん 吸引分娩



かんしぶんべん 鉗子分娩



むつうぶんべん 無痛分娩

■ ていおうせつかい しゅじゆつ しゅつさん (帝王切開(手術での出産))

- ・よていていおうせつかい 予定帝王切開
- ・きんきゅうていおうせつかい 緊急帝王切開

しゅつさん ほうほう いし そうだん き しまつたあとのママと赤ちゃんの状況によっては、かわることもあります。

ていおうせつかい ふたご さかご りゆう にんしんちゆう しゅじゆつ
 帝王切開は、双子や逆子などの理由で妊娠中に手術の
 日にちを決める予定帝王切開と、出産のときに何かが
 おこって緊急に手術で出産する緊急帝王切開があり
 ます。

けいちつぶんべん よてい しようきよう きゆう
 経膣分娩を予定していても、状況によっては急に
 ていおうせつかい
 帝王切開にかわることもあります。そのときは、かならず
 いし せつめい
 医師から説明があります。

また、日本では、きぼう ていおうせつかい えら
 希望で帝王切開は選べません。
 しゅつさん かぞく こどもが しゅつさん へや
 出産のときに、パートナーや家族、子どもが出産の部屋
 はいり びやういん
 に入れるかどうかは、病院によってちがいます。

Giving Birth

Childbirth has two methods: vaginal delivery and Caesarean section (C-section).

■ Vaginal delivery

- ・Natural delivery
- ・With treatment...Using stimulant, suction delivery, forceps delivery, painless delivery (epidural).



Suction delivery



Forceps delivery



Painless delivery

■ C-section

- ・Scheduled C-section
- ・Emergency C-section

You can discuss about your delivery method with your doctor; however, the planned method can be changed depending on the situation after contraction starts.

There are two sorts of C-section method. One is scheduled because of having twins or a breech baby. The other one is emergency C-section when something urgent happens.

Even though you plan to have a vaginal delivery, your plan may urgently change to C-section, which depends on the situation and your condition. Your doctor will explain the reasons when this happens.

Each hospital has different policies on which you are allowed to bring to the delivery room with you.

4

にんしんこうけつあつしょうこうぐん
妊娠高血圧症候群

(Hypertensive Disorder of Pregnancy: HDP)



血圧が140/90 mmHg以上の人は妊娠高血圧症候群(HDP)と診断されます。妊娠する前から高血圧の人でも妊娠高血圧症候群と診断されます。

Anybody with blood pressure above 140/90 mmHg is diagnosed with HDP. People with this level of high blood pressure even before pregnancy are also considered that they have HDP.

Q: 体の中で何が起るの？

A: 子宮の中で胎盤がつくられるときに、血管にダメージを与える物質がでてしまう人がいます。そのために、いろいろな臓器の血管にダメージをうけてしまいます。

Q: What is happening in your body?

A: When the placenta is being formed, it is possible to produce substance that damages blood vessels for some people. Thus, different blood vessels of internal organs can be damaged.

Q: なぜ怖い症状なの？

A: 妊娠高血圧症候群がすすみ、腎臓や肝臓などへの血液の流れが悪くなることによって、ママに悪い影響を残す可能性があります。また、胎児に栄養や酸素を送る胎盤にも血管がたくさんあって、そのはたらきが悪くなって、胎児が大きくならなったり、元気がなくなったりして、ついには、胎児が亡くなってしまいうという最悪の結果になることもあるからです。

Q: Why is this condition scary?

A: As HDP progresses, blood circulation to kidney or liver becomes poor, leaving negative effects on a mother's body. Also, there are many blood vessels in placenta which sends nutrients and oxygen to the fetus; when this does not function well, the fetus may not grow properly and this can lead to the death of the fetus as the worst result.

Q: どうして症状がでるの？

A: 高血圧になる理由

全身の血管がダメージを受けると、血液の流れが悪くなって、血管から血圧を高くする物質もでてきます。そのために、血圧が高くなってしまいます。胎盤の血管がダメージを受けると、胎児の成長などに悪い影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいかると、けいれんをおこしたりすることもあります。

Q: How does this happen?

A: The cause of high blood pressure

When blood vessels in the whole body are damaged, the blood flow becomes slow, and this lets blood vessels produce substance that cause high blood pressure.

When blood vessels in the placenta are damaged, the growth of the fetus is negatively affected and also damages blood vessels in a mother's brain, which can cause stroke.

A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくるところ)の血管がダメージをうけると、ふつうはもれない血液中のたんぱくが、尿の中にもれるようになります。これは腎臓がダメージをうけているというサインなのです。

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

1. 体重について

胎児のためにも十分な栄養とバランスの取れた食事をしてください。スナック菓子などを食事のかわりにしないようにしましょう。体重は、妊娠していないときの体重にもよりますが、だいたい妊娠期間を通して8~10kg ぐらいの増加がよいでしょう。

2. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために、食事の塩分は少なくしましょう。たとえば、妊娠していないときよりもすみにしたり、酢やレモンなどの酸味を塩分のかわりにつかってみるとよいでしょう。妊娠高血圧症候群といわれたときは、1日の塩分は、7~8gがよいといわれています。この表は、塩分の目安です。参考にしてください。

食品名	目安	塩分量
食パン	6枚切り1枚	0.8g
生うどん	約1人分	1.8g
そうめん	約1人分	3.0g
生中華麺	約1人分	0.3g
しょうゆ	5cc(小さじ1)	1g
ソース	10cc(小さじ2)	1g
マヨネーズ	40g(大さじ山もり2)	1g

引用: 塩分表

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

A: The cause of protein in urine

While the blood vessels of kidney (kidney creates urine from blood) are damaged, protein in urine appears although protein in blood usually does not spill in urine. This is the sign that the kidney is being damaged.

What to be careful to deliver a healthy baby

1. Weight

Try to have enough nutrition and balanced meals for your baby. Avoid substituting snacks or junk foods for meals. Gaining 8-10Kg throughout pregnancy is ideal, but this also depends on your pre-pregnancy weight.

2. Salt intake

In order to prevent HDP, try to intake less salt. For instance, you can cook meals with less salt than usual or use vinegar or lemons for flavor instead. If diagnosed with HDP, you should not have more than 7-8g salt per day. Below, please refer to the table for the amount of salt found in different foods.

Foods	Indication	Salt
Bread	1slice (of 6 slices)	0.8g
Udon noodle (raw)	1 person	1.8g
Somen noodle	1 person	3.0g
Chuka noddle (raw)	1 person	0.3g
Soy sauce	5cc (1 tsp.)	1g
BBQ sauce	10cc (2 tsp.)	1g
Mayonnaise	40g (Full 2 tbsp.)	1g

Reference: Salt Content Table

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

3. 体を休めること

妊娠すると疲れやすくなります。十分な睡眠と、リラックスしてすごせる時間をつくりましょう。妊娠高血圧症候群の症状がでたら、血液の流れをよくするために、リラックスすることが大切なのです。妊娠中に適度な運動をすることはとてもよいですが、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を休めることの方が大切です。そのため、入院することもあります。体を休めることによって、状態が悪くなることをふせぎますし、胎児に十分な栄養と酸素を送ることができます。

3. Take rest

Being pregnant can make you feel tired easier. Try to have enough sleep and spend time to relax. When diagnosed with HDP, it is important to relax in order to have a better blood circulation. Exercise during pregnancy is also good; however, it is more important for people with HDP to take rest; hospitalization can happen to take rest for this condition. Taking rest can prevent the condition to get worse and can send the fetus enough nutrition and oxygen as well.

5

にんしんとうによびょう

妊娠糖尿病

(Gestational Diabetes Mellitus: GDM)



妊娠中に血糖値がたかくなって、糖尿病にちかい状態と判断されたとき、妊娠糖尿病(GDM)と診断されます。ママの体は、赤ちゃんに糖を送ろうとしすぎて、血糖が高い状態になってしまいます。そのため、妊娠中に血糖をコントロールしないと赤ちゃんが大きくなりすぎたり、また、赤ちゃんが生まれるとすぐに血糖が低くなって、発作をおこしたりします。

もともと糖尿病ではなかった人が、妊娠して血糖値が基準値をこえた場合と、妊娠24週ごろのスクリーニング検査で異常値をしめして、75gOGTT という検査でも血糖値が基準値をこえた場合に、GDMと診断されます。75gOGTTの方法は、朝から何もたべずに病院にいき、ブドウ糖をのんで検査をします。のむ前、のんで1時間後、2時間後と、3回採血をされます。

Q: 体の中で何がおこるの？

A: 妊娠糖尿病は自分で感じる症状がありません。しかし、ママの血糖がたかくなると赤ちゃんも血糖がたかくなり、いろいろな悪い影響が出ます。

- ママへの影響: 妊娠高血圧症候群(HDP)、羊水がふえることにともなう切迫早産、産後の糖尿病 など
- 赤ちゃんへの影響: 流産、先天奇形、巨大児、心臓への悪影響、生まれたあとの低血糖、黄疸、死亡など

When the sugar levels are high and the condition is similar to diabetes during pregnancy, it is diagnosed with GDM. Mother's body tries hard to send her baby more sugar, causing high sugar level. Thus, if you don't control the blood sugar, your baby becomes oversized and your baby's blood sugar decreases after birth, which causes seizure. People are diagnosed with GDM when: 1) their blood sugar levels go over the average although they didn't have diabetes pre-pregnancy and 2) 24 Week's screening shows unusual level and the 75gOGTT shows their blood sugar level being beyond the average. To do 75gOGTT, people have to drink glucose with an empty stomach. Blood is drawn before drinking the glucose and 1 hour and 2 hours after drinking the glucose.

Q: What happens in the body?

A: GDM rarely has symptoms that people can tell. However, an increase in mother's blood sugar causes various negative effects.

- Effects on mother: HDP, threatened premature delivery caused by the increased water and diabetes after pregnancy.
- Effects on baby: miscarriage, congenital malformation, obesity, damage on the heart, low blood sugar after birth, jaundice, and death.

Q: どんな治療をするの?

A: 妊娠期間を通して、血糖が高くないようにします。はじめは、食事を4~6回にわけて食べるようにしますが、それでも血糖がたかい場合は、注射でインスリンを使用します。とくに妊娠後半期は、体重が1週間で300g以上ふえないようにしましょう。多くの場合、出産のあとにママの血糖は正常にもどりますが、将来的に糖尿病になりやすかったり、そのまま糖尿病になってしまったりすることもあります。

Q: What kinds of treatment are needed?

A: Throughout pregnancy, the blood sugar needs to be controlled. In the beginning, meals are divided into 4-6 times instead of 3 times. If this does not work, insulin needs to be initiated. Especially in the third trimester, try not to gain 300g or more weekly. In many cases, mother's blood sugar goes back to normal; however, it is possible to get diabetes easier in the future or continue to have diabetes post pregnancy.



6

せっぱくりゅうざん せっぱくそうざん
切迫流産・切迫早産

(Threatened Miscarriage・Preterm Labor)

せっぱくりゅうざん
切迫流産

流産になりそうですが、流産にはなってはいない状態のことをいいます。妊娠22週未満に、出血があったり、お腹が痛くなったり、などの症状がありますが、妊娠は継続できるかもしれないと判断されている状態です。

せっぱくりゅうざん ちりょう
切迫流産の治療

妊娠12週までは流産に有効な薬はないといわれているので、治療は安静が原則です。

せっぱくそうざん
切迫早産

早産になりそうですが、早産にはなってはいない状態のことをいいます。妊娠22週以降に、お腹が何度もはったり、お腹がはるときに痛みがあったり、膣から出血したりなどの症状がある状態ですが、それらの症状がなくても子宮の出口が開いたり、頸管長という子宮の出口の長さが短くなって、切迫早産と診断される場合もあります。なかには、破水して早産になってしまうこともあります。つまり、「赤ちゃんが生まれるにはまだ早い時期に生まれてきそうな状態」のことをいいます。

Threatened miscarriage

Threatened miscarriage is not exactly miscarriage; rather, it's a possibility to have miscarriage. In the case of threatened miscarriage, vaginal bleedings or stomachache can occur at less than 22 week's gestation, but it is judged that pregnancy may still continue.

Treatment for threatened miscarriage

There is not any effective medication for threatened miscarriage, but taking rest and staying calm are general treatment.

Threatened preterm labor

Threatened preterm labor occurs when preterm labor may happen, but it is not exactly the case. The main symptoms include having tightened abdomen frequently, pain when the abdomen tightens, or bleeding from vagina after 22 week's gestation; however, without these symptoms, it may still be diagnosed with threatened preterm labor when cervix starts to open or when cervical length shortens. For some cases, water breaks and ends up with preterm labor. In other words, threatened preterm labor is "the condition when the baby seems to come out even though it is still early for baby to come out."

せっぱくそうざん ちりょう 切迫早産の治療

治療は、安静入院が原則で、お腹のはりを止めるための薬を点滴します。外来では、飲み薬を使用することもあります。また、膣の感染が原因と判断されたときは、抗菌薬を使用することもあります。お腹がはっていないのに子宮の出口が開いていってしまう場合は、手術で子宮の出口をしぼることもあります。



お腹のはりを止めるお薬を使用すると動悸がしたり、体が熱くなったり、手がふるえたり、などの副作用が出る事が多いのですが、だんだん症状はかるくなっていきます。

とくに妊娠34週未満の場合、もし赤ちゃんが生まれたら、まだ自分では十分に呼吸ができないので、入院してお腹のはりを止める薬を点滴しますが、早く生まれた小さい赤ちゃんが入院できる施設（新生児集中治療室: Neonatal Intensive Care Unit: NICU）がある病院にうつらなければならないこともあります。



Treatment for threatened preterm labor

Taking rest and staying calm in a hospital are the general treatments, and IV (Intravenous therapy) for reducing the tightness on the abdomen will be injected. At outpatient services, you may take regular medicines. Also, when the cause is found to be vaginal infection, you may be asked to take antibacterial drug.

If the abdomen is not tightened but the cervix starts to open, a surgery to close the cervix may be done.



Taking medications to reduce tightness on the abdomen can cause side effects such as shortness of breath, unusual body heat and shaken, restless hands, but these side effects gradually disappear.

Especially at less than 34 week's gestation, if baby is born, s/he cannot breathe well alone yet so IV of medicines for reducing the tightness on the abdomen will be injected at your hospital; it also happens that the baby has to be transferred to NICU (Neonatal Intensive Care Unit), where newborn babies can be hospitalized.

7

ぐんようけつせい きゅうきん
B群溶血性レンサ球菌
 (Group B Streptococci: GBS)



B群溶血性レンサ球菌(GBS)は、ふつうは問題にならない膣の中にある細菌(常在菌)のひとつです。

妊娠していないときは問題にはなりません、妊娠中にママの膣になかに GBS がいることがわかる(陽性)と治療が必要です。それは、赤ちゃんが膣を通過して生まれてくるので、出産のときに赤ちゃんにうつってしまうことがあるからです。GBS にうつってしまうと赤ちゃんの状態がとても悪くなってしまうことがあります。

GBS がいても妊娠中は赤ちゃんにうつりませんが、出産のときにうつる可能性があるため、陣痛がきたときや破水をしたときは、赤ちゃんを GBS から守るための準備として、ママが抗生物質の点滴をうけます。

Group B Hemolytic Streptococci (GBS) is normal bacteria flora in vagina which is normally not a problem. If this is found in a non-pregnant woman, it is not a problem, but if found in the vagina of a pregnant mom (positive), a treatment is necessary. This is because a baby is delivered through vagina, and the baby can be infected during labor. When baby is infected with GBS, it can be a serious problem. Babies do not get infected with GBS during pregnancy, but they can be infected during labor; therefore, when water breaks or contractions occur, mother needs to be injected IV antibiotics for preparation to protect her baby from GBS.

Q: どのような検査をするの?

A: 膣のなかの細菌の検査です。時期は、妊娠33~37週ごろの出産に近い時期にあります。

Q: What kind of examination is done?

A: Examination of bacteria in vagina is done closer to the due date: at between 33-37 weeks' gestations.

Q: どのような治療をするの?

A: GBS が陽性といわれたら、出産についての説明があります。治療は、陣痛がはじまったときや破水をしたときに、入院してペニシリン系の抗生物質の点滴を数時間ごとにうけます。

Q: What kind of treatment is done?

A: When GBS is positive, explanation about delivery is provided. The treatment is to inject IV antibiotics such as penicillin for every few hours when contraction occurs or water breaks.

Q: もし赤ちゃんが感染したらどうなるの?

A: 赤ちゃんは肺炎、髄膜炎などの重症な状態になり、亡くなってしまうことがあります。生まれた赤ちゃんにすぐに抗生物質の点滴をして治療する方法もありますが、出産のときにママが抗生物質の点滴をうけるほうが効果的といわれています。

Q: What happens if baby is infected?

A: A baby infected with GBS can be in danger and possibly die from pneumonia or meningitis. One way to treat an infected baby is to inject IV antibiotics but injecting the mother during delivery is said to be more effective.

8

じんつうそくしんざい
陣痛促進剤

(Labor Induction Medications)

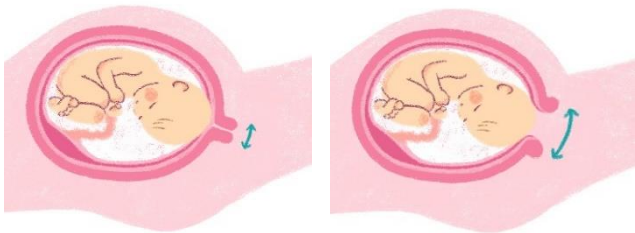


出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。

しかし、陣痛がはじまらなかったり、陣痛がはじまったけどよわかったり、ママや赤ちゃんのために早めに出産した方がよい状況のときは、陣痛促進剤がつかわれます。それは、人工的につくったプロスタグランジンとオキシトシンで、点滴することによって、陣痛がはじまったり、陣痛が強くなったりします。

Q: どのような薬ですか？

A: プロスタグランジン: 点滴やのみ薬があります。薬のはたらきは、子宮の出口をやわらかくします。また、強い陣痛がおこることがあります。喘息の人には使えません。



A: オキシトシン: 点滴です。子宮の出口をやわらかくするはたらきはありません。また、弱い陣痛しかおこらないこともあります。

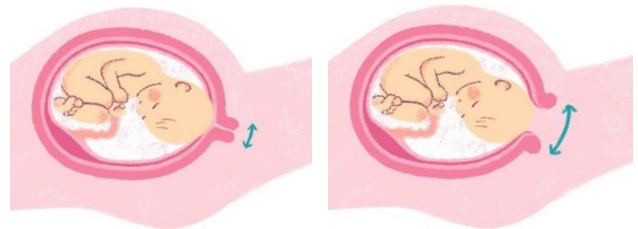
状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方のルールにあわせて薬は少しずつ使います。

During delivery, a mother's body naturally produces prostaglandins and oxytocin that cause contractions (the contraction of womb).

However, when contractions do not start or are weak and it is better to deliver babies earlier for a mother and her baby, labor induction is used. By injecting IV of prostaglandin and oxytocin, contractions start or get stronger.

Q: What are the medications?

A: Prostaglandin: IV or regular medicines. This medication softens the cervix. Also, this can cause strong contractions. People with asthma cannot use this medication.



A: Oxytocin: IV. This does not function to soften the cervix. Also, this may cause only weak contractions.

Depending on the situation and condition of a mother and her baby, the medications are used accordingly. With following its rules, the medications are also used little by little.



Q: どうして陣痛促進剤をつかうのですか？

A: 赤ちゃんの状態が悪くなっているときは、出産して必要な治療をしたほうがよいので、早く出産するために、陣痛促進剤を使います。

たとえば、陣痛がくるまえに破水したときは、感染をおこすことがあります。それによって赤ちゃんの状態が悪くなることがあります。ママが妊娠高血圧症候群(HDP)や妊娠糖尿病(GDM)などと診断されているときは、ママや赤ちゃんに悪い影響が出る可能性があります。予定日からかなりすぎってしまったのに出産にならないときは、赤ちゃんに栄養をおくる胎盤のはたらきが悪くなり、赤ちゃんの状態が悪くなったり、赤ちゃんが大きくなりすぎたりすることがあります。

また、陣痛が弱いままで強くならないときは、出産までに時間がかかり、赤ちゃんの状態が悪くなりますし、ママもとても疲れてしまいます。



Q: 陣痛促進剤の副作用は？

A: 効果が人によって違います。

点滴をしても効果がでないことがあります。あまりないことですが、陣痛促進剤によって陣痛が強くなりすぎたり、子宮が破裂したりする可能性もあります。そうならないために、陣痛促進剤を使うときは、必ずルールに沿って使われています。

Q: Why is the labor induction used?

A: When a baby's condition is not well, it is better to give the baby necessary treatments after being born. Therefore, the induction is used to fasten the delivery.

For example, when the water breaks before contractions occur, the baby may possibly get infected, which can put the baby in a bad condition. When a mother is diagnosed with HDP or GDM, the mother and her baby can be negatively affected as well.

When the expected due date is passed and the baby is not born yet, the placenta which sends babies nutrition does not function properly, and this can be risky for the baby and cause the baby to be overgrown.

Also, when contractions stay weak and do not get stronger, it takes time to deliver the baby, and the baby's condition becomes worse as the mother can get very exhausted.

Q: What are the side effects?

A: Effects of the induction are different for every mother. In some cases, IV happens to be not as effective. Also, the induction medications can make contractions excessively strong, and as a result, uterine rupture can occur although this rarely happens. In order to prevent these risks, the induction is strictly used with rules.

9

バースプラン (Birth Plan)



出産のときや出産のあとにしたいことを考えて、医療者(医師や助産師、看護師など)に相談することです。病院によっては、できることとできないことがあるので、妊娠中から相談しておくといでしょう。以下の例を参考に考えておくといでしょう。

出産のとき

出産の方法(自然分娩、無痛分娩など)、パートナーや家族、友人の立ちあい、出産の姿勢(どんな姿勢でうみたいのか)などの希望について、など。

例)

無痛分娩をしたい

横向きで出産したい

パートナーや友人と一緒にいたい

好きな音楽をききたい

アロマセラピーをしたい

赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

出産のあと

自分の国や宗教に関することなど(食事や生活パターンなど)も伝えておきましょう。

例)

豚肉はたべない

家族がつくったスープをのみたい

シャワーをあびない

お祈りをしたい

赤ちゃんのこと

赤ちゃんにしたいこと、したくないことも伝えておきましょう。

例)

ミルクはあげない

Considering things you want to do before and after delivering your baby, you want to discuss with your medical team (doctors, midwife, and nurses). In some hospitals, there are things you can and cannot do: it is better for you to discuss about your birth plan during pregnancy. Below are some examples.

During labor/delivery

Suggested topics to discuss about during labor are: delivery methods (natural or with epidural), having your partner, family or friends in the birthing room, and posture (in what posture you prefer to deliver), etc.

Examples:

- I want natural, vaginal labor
- I want to lay on my side during labor
- I want to be with my partner and friends
- I want to listen to my favorite music
- I want to use aroma therapy
- I want to record my baby being born

Post delivery

You should share requests that are related to your culture and religion as well as meals and lifestyle.

Examples:

- I do not eat pork
- I want to have soup my family makes
- I do not want to take shower
- I want to pray

About your baby

You should also share what you want and do not want to do for your newborn baby.

Examples:

- I do not want to feed milk

わたしのバースプラン(My Birth Plan)

なまえ 名前 :
しんさつけんばんごう 診察券番号:
よていび 予定日 :

Name:
Patient registration card #:
Your due date:

もし、したいことがあればをつけて、そのほかの希望があればかきましょう。

If there is anything you want to request, check and add other requests in the blank below.

出産のとき

- 無痛分娩をしたい
- パートナーと一緒にいたい
- お祈りをしたい
- アロマセラピーをしたい
- 赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

そのほかの希望

During labor/delivery

- I want to use epidural
- I want to be with my partner
- I want to pray
- I want to use aroma therapy
- I want to record when my baby is born

Other requests:

出産のあと

- 豚肉はたべない
- 家族がつくったスープをのみたい
- シャワーをあびない
- お祈りをしたい

そのほかの希望

Post delivery

- I do not eat pork
- I want to have soup my family makes
- I do not want to take shower
- I want to pray

Other requests:

赤ちゃんのこと

- ミルクはあげない
- もってきたミルクをあげたい
- 生まれたらすぐにだっこしたい

そのほかの希望

For your baby

- I do not want to give my baby milk
- I want to feed my baby the milk I brought
- I want to hold my baby as soon as s/he is born

Other requests:

10

しゅっさん せいかつ
出産のあとの生活
 (The Postpartum Life)



出産のあとは、とても忙しくて疲れやすい日々になります。

なぜならママの体は出産ですごく疲れているのに、赤ちゃんはママの気持ちやスケジュールなんか関係なく泣いて、何かを知らせようとするからです。

例えば、おむつがぬれていたり、おなかがすいていたり、ただ泣きたかったり…。

おむつをかえて、授乳をしてまたおむつをかえて寝かしつけるともう次の授乳…といった感じに、時間はどんどん流れていきます。

あわただしく、疲れがたまると気分が落ちこんで、イライラしたり、涙がでてしまったりすることがあるでしょう。でもそれはだれもが経験することです。赤ちゃんのお世話がうまくいかないのはあたり前！親子といっても、はじめて出会ったふたりです。気持ちをつかむまでは時間がかかるのです。赤ちゃんが泣いてもそんなにあせらずに、自分なりの赤ちゃんとのつきあい方をさがしてください。

一人でがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

しゅっさん 出産のあとのママのからだ

出産のあとは、大きくなっていた子宮がもとに戻ろうとします。そのため、お産のすぐあとは、赤い血や血のかたまりがでてきたり、おなかが痛くなったりします。1～2週間ぐらいたると、血の量もへり、色も黄色や白色にかわります。おうちに帰ってからも赤い血がたくさんでているときは、病院に行きましょう。

赤ちゃんがでてきた子宮の出口は、出産のあとも開いています。だいたい4～6週間ぐらいたと閉じます。お湯の中やプールに入ると、その出口から菌が入って感染し熱が出たりすることがあります。お風呂にはいること、プールに行くことは、1ヶ月健診のときに、診察をうけて「大丈夫」といわれてからにしましょう。

After delivery, every day becomes very busy, and you tend to get tired easily because your body is still healing after giving birth. However your baby cries to communicate whenever your baby wants something without considering your schedule. For example, your baby may be crying because the diaper is dirty or wet, s/he feels hungry, or just wants to cry for no reason… Time quickly goes by while you keep changing diapers, feeding milk, changing the diapers again, and feeding milk again.

You may feel frustrated, stressed from being tired and cry with being emotional. This is what every mother experience. It is normal that taking care of your baby doesn't go smooth or easy! Even though it is your child, this is the first time you meet each other. It takes time to understand each other. Do not get panic when your baby cries but try to find your own way to communicate with your baby. You are not alone and try to seek support from others.

Mother's body after delivery

After delivery, your expanded uterus is trying to go back to the original size. Thus, right after delivery, blood or clot of blood may appear as you may also feel pain around the abdomen. After 1-2 weeks, the amount of blood decreases and the color changes to yellow or white. If you still see a lot of red blood after going home, please see your doctor. The cervix is still opened after delivery. It will close in about 4-6 weeks. Going in a pool or bathtub can let bacteria go in your cervix, causing infection or fever; try not to swim or take shower until your doctor approves at the 1 month postpartum checkup.

家族計画について

通常、出産のあとはじめての生理がある前でもセックスすると、妊娠することがあります。また、母乳をあげている授乳中は妊娠しにくいといわれていますが、妊娠することもあります。ママの体のことや育児への体力も十分に考えたほうがよいので、避妊方法や次の赤ちゃんの計画は、パートナーとよく話しあってください。だいたい次の妊娠までは1年ぐらいはまったほうがよいといわれています。

出産のあとの避妊方法

日本では、男性用コンドームを使うことがおおいです。そのほか、ピルやIUDなどもありますが、医師の診察がひとつです。出産のあと、医師や助産師に確認してみましょう。

Family Plan



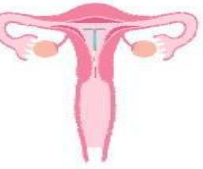



Usually, after delivery, without having the first menstruation, it is still possible for you to get pregnant. Even though some say that it has less possibility to get pregnant during breastfeeding, it is still possible to get pregnant. Considering mother's body and her physical strength for taking care of her baby, talk to your partner about contraceptive methods and plans for the next baby. It is said to be better to wait for the next pregnancy after 1 year from last delivery.

Postpartum contraceptive methods

In Japan, many use condoms for men. There are birth control pills or IUD, but you need to see a doctor for these methods. After delivery, try to talk to your doctor or/and midwife about contraceptive methods.



ひにんほうほう 避妊方法		いつから？
男性 だんせい	コンドーム 	セックスのとき
	手術 しゅじゅつ 	いつでも可能 いづでかもかのう
女性 じょせい	IUD 	しゅっさん ・出産のあと、2カ月すぎ てから かけつ にんしん ・妊娠していないことを かくにん 確認してから
	ピル 	・できればしゅっさん の出産のあと かけつ 6ヶ月すぎしてから しゅっさん ・出産のあと6週間～ かけつ 6か月間で、ほかの避妊 ほうほう 方法が使用できないとき
	ペッサリー 	しゅっさん 出産のあと、2カ月すぎ てから かけつ
	手術 しゅじゅつ 	けいちぶんべん <u>経膣分娩のひと</u> しゅっさん ・出産のあと2～3日あと にち ていおうせつかい <u>帝王切開のひと</u> しゅじゅつちゆう ・手術中におこなう

Contraceptive methods		From when?
Male	Condoms 	When having sex
	Surgery 	Anytime
Female	IUD 	・2 months after delivery ・After confirming that you are not pregnant
	Birthcontrol pills 	・6 months after delivery if possible ・6 months after delivery and plus there is no other contraceptive method
	Pessary 	2 months after delivery
	Surgery 	<u>After vaginal delivery:</u> ・2-3 days after delivery <u>After C-session</u> ・during surgery

11

授乳

(Breastfeeding)



日本では母乳をすすめる病院が多いです。また、母乳で育てたいか、ミルクをどのように使いたいかの希望を妊娠中から助産師に話しておくといでしょう。

日本では出産のあとの入院期間(約1週間)に母乳をあげる練習をして退院します。病院では母子同室制(赤ちゃんと一緒にすごす)と母子異室制(赤ちゃんは新生児室です)の両方があり、それによって授乳の時間や回数に違いがあります。

母乳について

出産のあとのママの母乳はすぐには出ません。赤ちゃんにすわれることによって、出産後3日めごろから少しずつでてくるのであせらずに。最初に出る母乳は初乳といい、黄色くドロツとしていて、免疫がふくまれています。たくさんはでないものですが、少しでも赤ちゃんにのませられるといでしょう。

通常、生まれて2~3日めの赤ちゃんはママのおなかの中でもらったエネルギーと初乳だけで十分です。

また、赤ちゃんは授乳後すぐにのみたくなったり、3時間ぐらいくすり眠っていたりリズムがバラバラです。授乳しようとしても、赤ちゃんがねむっていて、のまなかったりします。赤ちゃんのタイミングにあわせて授乳すると、1日10回くらい(8~12回くらい)になることもあります。

Many hospitals recommend breastfeeding in Japan. Before your due date, you should talk with your midwife whether you want to breastfeed or feed formula. In Japan, mothers practice breastfeeding after delivery while they stay in the hospital about a week. In hospitals, there are rooming-in system (stay with baby) and rooming-out system (baby stay in the nursery). Schedules of breast feeding could be different based on where you and your baby stay.

About breast milk

Breast milk does not come out right after delivery. By having a baby sucking mother's breast, the breast milk comes out about 3 days after the delivery; do not rush or worry. The first breast milk is called colostrum which is yellow, thick and contains immunization. Even though the first breast milk may not be a lot, it is still important to feed your baby.

Normally, a 2-3day old baby can get enough nutrition from colostrum and energy received in mothers' womb. Also, all babies are different; some babies want to be fed right after they are fed breast milk while others prefer to sleep for 3 hours deeply instead. Even though mothers want to feed their babies, it's not necessary to feed the babies if they are asleep. Adjusting with the baby's routine, there may be 10 (8-12) times to feed breast milk per day.

産後3~4日めになると、おっぱい(乳房)全体が熱くなり、かたくなります。これは母乳がたくさんつくられているということです。また母乳の色も変わります。産後3~4日後になると、赤ちゃんも母乳をのむことになってくるので、少しずつ体重がふえはじめてきます。ママや赤ちゃんの健康状態によっては、直接母乳をあげられないこともあります。そのような場合は搾乳する(母乳を手でしぼる)こともできるので、助産師に相談しましょう。また、ミルクで育てるママは、入院中にミルクの作りかたなどの説明をうけることになります。

おっぱいのくわえさせ方

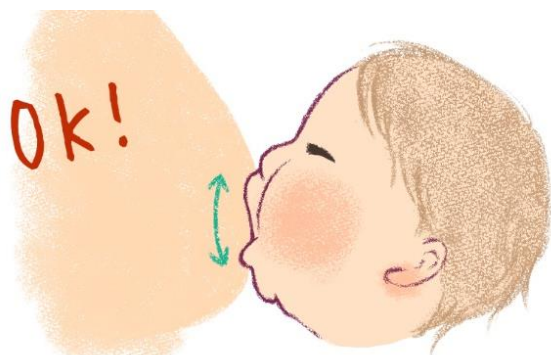
乳首の下に赤ちゃんの下のおくちびるをあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)全体を赤ちゃんの口にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるのもよいでしょう。

After 3-4 days from delivery, breasts get warm and hard; this means that the breasts are creating a lot of breast milk. The color of breast milk also changes. Babies start gaining weights from breast milk after 3-4 days of birth. Depending on mother's or baby's health condition, direct breastfeeding may not work. Talk to midwife about how to milk with your hands.

If you are planning to give formula, mothers learn how to make the formula during hospitalization.

How to breastfeed your baby

Have the lower lip of your baby under the nipple while you try to put the areola (the colored part of the nipples) in your baby's entire mouth. When you gently tap your baby's mouth, it may be wide open; put your breast in your baby's mouth when s/he does it.



こんなときは電話で相談しましょう

- おっぱい(乳房)がはって痛い、しこりがあるとき
- 熱があるとき(からだがふるえると 40℃近い熱が出る場合があります)
- 乳首が痛いとき
- 乳首から血が出るとき
- 赤ちゃんの便や尿の回数や量がへって、のんでもすぐ泣くとき
- その他、おっぱいのでまよったとき

しかし、赤ちゃんが泣くのはおなかがすいたときだけではなく、眠い、暑い、だっこしてほしいなど、いろいろなことを泣いてつたえようとしています。いつも赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

何か授乳のことでこまったことがあるとき、1ヶ月健診までは出産した病院で対応してくれることが多いです。そのほかに、母乳外来のある病院や助産院(助産師が開業している)を利用することもできます。自宅や実家の近くの母乳外来などをしらべておくとよいでしょう。

Contact your hospital when ..

- Your breasts feel tense and painful, and you feel lump
- You have fever (if your body is shaking, you may have 40 °C, 103-104 degree fever)
- Your nipples feel pain
- Your nipples bleed
- Your baby's pee and poop decrease, and s/he cries right after you feed milk
- Others: when you are confused or uncertain about breasts

Yet, babies cry because of different reasons. They may cry because they are sleepy, hot, or want to be held; they communicate by crying. Watching your baby often and carefully is very important.

When you have problems or concerns about breastfeeding, hospitals frequently happen to support you until the first month check-up. Also, you can visit midwifery hospital or hospitals that have outpatient for breast milk. Searching for these places near your home or parent's home is also a good idea.

12

赤ちゃんについて (About Baby)



Q: 赤ちゃんの体重がへるのは大丈夫？

A: 生後3～4日めまでの赤ちゃんは、おしっこ(尿)やうんち(便)を出すのに比べて、飲む量が追いつかないために、体重がへっていきます。生まれたときの体重の10%以内のへり方であれば問題ありません。1週間～10日間後には、生まれたときの体重にもどっていきます。

Q: 赤ちゃんの体が黄色なのは大丈夫？

A: 黄疸(皮ふが黄色になること)は、どの赤ちゃんにもあります。生後3～4日めごろから、顔や白目が黄色くなりますが、1週間～10日めごろには、なくなっていきます。黄疸の原因は体の中のビリルビンという黄色い物質によるものです。赤ちゃんの体の中では、赤血球のヘモグロビンがお腹の中にいた胎児期のものから大人のものにかわるため、たくさんの赤血球がこわれます。赤血球がこわれてビリルビンができるのですが、このビリルビンによって、皮ふなどが黄色に染まることを黄疸といいます。通常、ビリルビンは便として体の外にでていくものですが、赤ちゃんの場合は、体のはらたきが大人とくらべてまだ未熟で、ビリルビンを処理し便として外にだすはたらきも弱いため、このような症状がこります。ビリルビンの値は血液検査でわかりますが、基本的には元気がよく泣いて、よくのめていれば問題ありません。黄疸が強いつきは、「光線療法」という赤ちゃんに光をあてる治療をすることがあります。また、母乳をのんでいる赤ちゃんは黄疸が長くなることもあります。元気があってよくのめていれば心配ありません。



Q: Is a decrease in baby's weight a problem?

A: 3-4 day old new born babies tend to lose weight because of the limited intake of milk comparing to the amount they urinate or poop. If the weight loss is less than 10 % of their weight at birth, it is not an issue. Within 1 Week or 10 days, they will gain back to the birth weight.

Q: Is the baby's yellow skin an issue?

A: Jaundice (skin becoming yellow) happens to any baby. From 3-4th day after birth, the face and the whites of eyes turn yellow, but it will go away after a week or 10 days. Jaundice is caused by bilirubin, the yellow substance of a body. In a baby's body, red blood cells in hemoglobin change from ones when s/he was in the womb to adult's one, and a lot of red blood cells break down.

Bilirubin is produced due to the red blood cells breakdown, which make the skin turn to yellow; it is called jaundice. Normally, bilirubin is removed from a body as stool. For babies; however, their bodies are not developed as adults yet, and because the function of removing bilirubin as stool is also weak, this condition occurs. Blood tests can show the level of bilirubin, but if a baby cries and drinks well while s/he has this condition, it is not a problem. When jaundice appears to be strong, "phototherapy," a treatment of lighting the baby, may be done. Breastfed babies tend to have jaundice longer, but if they are energetic and drinking well, do not worry.

Q: どうしてK2 シロップをのむの？

A: 生まれてすぐの赤ちゃんは、ビタミン K がたりないことがあります。ビタミンKがたりないと、血液をかたまりさせるはたらきが悪くなり、脳や消化管などで出血しやすくなります。これを予防するために、入院中(生まれたあと授乳を開始してすぐと、退院のとき)と生後1ヶ月ごろにビタミンK2のシロップをのませます。



Q: どうしてかかとから血をとるの？

A: 先天性代謝異常症をはやくみつけるための血液検査で、これはすべての赤ちゃんに生後4日めに行います。検査の方法は、入院中に赤ちゃんの「かかと」から少しだけ血液をとります。結果は、検査をしたところから郵送で送られてきます。



Q: 赤ちゃんの検査はいつですか？

A: 1ヶ月健診は赤ちゃんが生まれた病院でうけてください。そのあとも、発育・発達の確認と異常をはやくみつけるために、生後3ヶ月ごろ、6ヶ月ごろ、9ヶ月ごろ、1歳ごろの定期健診をうけましょう。健診は、市や区の保健センター(無料なことが多い)や、かかりつけの病院でうけることができます。出生届をだしていれば、役所から郵送で連絡がきます。

Q: Why do babies drink the K2 syrup?

A: Newborn babies sometimes have deficiency of Vitamin K. Deficiency of Vitamin K dysfunctions forming a clot, which can cause bleeding in the brain or digestive tract. To prevent this risk, they have to drink the Vitamin K2 syrup when they start drinking breast milk, when they leave hospital, and when they are 1 month old.



Q: Why taken blood from their heel?

A: In order to find inborn errors of metabolism, the blood test is done to all babies after 4 days from their birth day. This blood test is done by taking blood from a baby's heel. The results are mailed from the facility where the test is done.



Q: When are the babies' checkups?

A: Make a doctor appointment for your baby's 1st month checkup at the hospital where s/he was born. In order to watch and find any issues with growth and development, take your baby to the 3rd, 6th, 9th month and 1st year checkups. The checkups are offered at a local health center (often for free) or a hospital you always go to. The city hall should send you the notification in the mail after you submit the birth certificate.



Q: 出生届はどこに出しますか？

A: 「出生届」の出生証明書の部分(右側)は出産した病院のスタッフがかり、退院までにスタッフからわたされます。

「出生届」は出産後14日以内に赤ちゃんの名前を決めて、住んでいる場所の市区町村の役所に必ず提出してください。届け出のときには母子手帳と印鑑(はんこ)が必要です。出産育児一時金は、入っている健康保険の手続きをすればもらえます。

Q: 出産育児一時金とは何ですか？

A: 出産育児一時金とは、健康保険に入っている場合にもらえるおかねのことです。

妊娠4ヶ月(85日)以上で出産したあとにもらえます。金額は、ひとりの赤ちゃんにつき、だいたい42万円です。(2019年11月現在)

手続きは、入っている健康保険によってちがいます。健康保険組合、または会社の担当の人にきいてください。妊娠のとちゅうで健康保険をかえるときも、かならずきいてください。



Q: Where to submit a Registration of Birth?

A: Certificate of birth (right side) of a Birth Notification needs to be filled out by your hospital, and a staff member of your hospital will give you the notification before you go home.

Within 14 days of baby's birth, decide the name of your baby and submit the registration to your city hall. When you submit the registration, you have to bring your Maternal and child Health Handbook and your name seal (Hanko). You can receive the One Time Allowance for Childbirth and Child Care after you contact your health insurance, and they can process the allowance.

Q: What is the One Time Allowance for Childbirth and Child Care?

A: One Time Allowance for Childbirth and Child Care is an allowance that you can receive if you have a health insurance.

You can receive it after 4 months (85days) from birth. The allowance is about 420,000 yen (as of November 2019). The procedure to receive it differs for different insurance companies. Ask the Health Insurance Association or the person who is in charge of health insurance in your company. When you change your health insurance during pregnancy, please make sure to ask them as well.

Q: 新生児訪問とは何ですか？

A: 生後28日以内に、母子手帳にはさんであるハガキ（新生児訪問依頼書）をだしましょう。そうすると、保健師や助産師が家にきてくれて、ママと赤ちゃんのからだのチェックをします。



Q: What is a home visit?

A: Within 28 days from birth, mail the card (Home visit request) inside your maternal and child health handbook. Then, the public health nurse or midwives will visit your home and give you and your baby a health checkup.



Q: 赤ちゃんをつれていける場所がありますか？

A: 赤ちゃん和妈妈が一緒にあそべる場所や専門のスタッフに相談できる場所があります。「ひろば」「センター」「児童館」の3つの種類があります。くわしくは、すんでいるところの役所にきいてみましょう。

■ひろば

赤ちゃんのことで気になること、不安なことについて、相談できます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがあります。だいたい、週に3日以上開いています。ほかのママと話をしたり、友だちになったりできます。

■センター

「ひろば」と一緒に、赤ちゃんのことで気になること、不安なことについて相談できます。ここには、保育士や看護師などの専門家がいますので、知りたいことが聞けるとおもいます。週に5日以上開いています。

■児童館

赤ちゃんのための遊びのプログラムがあります。ほかの赤ちゃんとも一緒に遊ぶことができます。赤ちゃんだけでなく、小学生、中学生、高校生も自由に来ることができます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがあります。週に3日以上開いています。

Q: Where can you bring your baby?

A: There are places where you can play with your baby and talk to professionals: the places include “Hiroba (play spaces),” “Center,” and “Jidokan (children’s hall).” For more details, please ask your city hall.

■Hiroba, play spaces

You can ask about your concerns with your baby. There are staff members who have experiences raising babies. It is opened more than 3 days a week. It is your chance to meet other moms and make friends with them.

■Center

Like “Hiroba,” you can ask about your concerns with your baby. Here, you can meet professionals such as child-minders or day care workers and nurses. You can ask them what you want to learn about. They usually open more than 5 days a week.

■Jidokan, children’s hall

There are programs for babies to play as well, and they can play with other babies. Not only babies, but elementary, middle school and high school students can also come without restrictions. There are staff members who have experiences raising children.

14

よぼうせつしゅ 予防接種 (Vaccinations)



日本の予防接種には定期接種と任意接種のものがあり、ほとんどが小学校に入る前にうけます。予防接種は子どもの体調をみながら計画的にうけるようにしましょう。

There are two types of vaccines in Japan: routine vaccine and voluntary vaccine, and many of children get vaccines done before starting elementary school. It's recommended that you watch your child's health condition and plan for vaccines accordingly.

ていきせつしゅ 定期接種

定期予防接種とは、日本の法律で、ある一定の年齢になったらうけることが望ましいとされているもので、決められた期間であれば費用は無料です。

Routine vaccines

Routine vaccines are recommended for everyone at certain ages by the law in Japan, and these are free of charge if within a mandated period of time.

にんいせつしゅ 任意接種

任意接種とは希望者のみがうけられるもので、費用は自己負担です。

Voluntary vaccines

Voluntary vaccines are for people who wish to receive the vaccines, and these are not free.

- 一部の地域では、費用を負担してくれます。役所で確認してください。
- ロタウイルス、おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)、インフルエンザワクチンは任意接種です。

- In some areas, the expenses for these vaccines are offered free. Please contact your city hall.
- Voluntary vaccines include rotavirus, mumps, and influenza.

よぼうせつしゅ 予防接種のスケジュール

日本の予防接種のスケジュールは、以下のWEBサイトでみることができます。参考にしてください。ただし、地域ごとの接種方法があるので、かかりつけ医に相談してください。

Schedule for vaccinations

In the link below, you can learn about the schedule for vaccinations in Japan. Please take a look for your reference. Yet, there are different ways of receiving vaccines depending on the area you live in. Please talk to your doctor.

・日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール(2019年11月)

・Vaccine schedules recommended by Japan Pediatric Society (November 2019).

https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf

https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf

引用:日本小児科学会 (Japan Pediatric Society)

Reference: Japan Pediatric Society

・**予防接種スケジュール**(2019年2月)

<http://www.know-vpd.jp/children/index.htm>

引用: NPO法人 VPD を知って、子どもを守ろうの会 (KNOW★VPD! Protect our Children)

・**多言語予防接種スケジュール**(2019年4月)

<http://www.know-vpd.jp/feature/vc-schedule-multilingual.html>

言語の種類は、「英語」「中国語」「インドネシア語」「スペイン語」「タガログ語」「ネパール語」「ベトナム語」「ベンガル語」「ポルトガル語」「ミャンマー語」です。

引用: NPO法人 VPD を知って、子どもを守ろうの会 (KNOW★VPD! Protect our Children)

予防接種についての情報

赤ちゃんがうける予防接種についての詳しい情報は、以下のWEBサイトでみることができます。参考にしてください。

・**予防接種と子どもの健康**
<http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/>

言語の種類は、「英語」「中国語」「韓国語」「ベトナム語」「スペイン語」「ポルトガル語」「タイ語」「インドネシア語」「タガログ語」「ネパール語」です。

引用: 公益財団法人 予防接種リサーチセンター (Republic Foundation of the Vaccination Research Center)



・Vaccine schedules (February, 2019)

<http://www.know-vpd.jp/children/index.htm>

Reference: KNOW★VPD! Protect our Children

・Vaccine schedules in different languages (April, 2019).

<http://www.know-vpd.jp/feature/vc-schedule-multilingual.html>

The different languages include English, Chinese, Indonesian, Spanish, Tagalog, Nepali, Vietnamese, Bengali, Portuguese, and Burmese.

Reference: KNOW★VPD! Protect our Children

Information about vaccination

In the link below, you can learn more about vaccinations for babies. Please take a look for your reference.

・Vaccinations and Children's health
<http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/>

The languages translated for this information are English, Chinese, Korean, Vietnamese, Spanish, Portuguese, Thai, Indonesian, Tagalog and Burmese.

Reference: Republic Foundation of the Vaccination Research Center



15




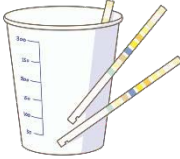
つか しゅっさん かん
よく使う出産に関することば





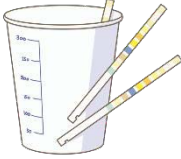
(Words Frequently Used about Childbirth)




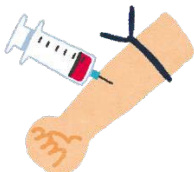














にんしんき がいらい
妊娠期(外来で)



During pregnancy (Time of check-up)



ほしであう 母子手帳	BOSHI-TECHOU	
にんぷけんしん 妊婦健診	NINPU-KENSHIN	
しんさつだい 診察台	SHINSAT SU-DAI	
ないしん 内診	NAISHIN	
「下から検査します」などと説明される。下着(パンツ)をぬいで、診察台にあがる。ズボンのときは、一緒にぬぐ。		
にょうけんさ 尿検査	NYOU-KENSA	

Maternal and Child Health Handbook	
Pregnancy screening/ Gynecological checkup	
Examination table	
Internal examination	
Doctor will tell you, "I will check from the bottom part." Take off your underwear (and your pants) and lay on the examination table.	
Urinalysis	

けつあつそくてい 血圧測定	KETSUATSU-SOKUTEI	
たいじゆうそくてい 体重測定	TAIJYU-SOKUTEI	
けつえきけんさ 血液検査	KETSUEKI-KENSA	
かんせんしやう 感染症 けんさ 検査	KANSENSHO U-KENSA	
ちやうおんぱ 超音波 けんさ 検査	CHOUONPA-KENSA	
「エコー検査」ともいわれる		
たいじしんおん 胎児心音 けんさ 検査	TAIJISHINON-KENSA	
「ドップラー検査」ともいわれる		
しきゅうけいぶ 子宮頸部 さいぼうしん 細胞診 けんさ 検査	SHIKYUKEIB USAIBOUSHI N-KENSA	
「スメア検査」ともいわれる		
ちつぶんびつぶつ 膺分泌物 けんさ 検査	CHITSUBUN PITSUBUTSU -KENSA	
「おりもの検査」ともいわれる		

Blood pressure measurement	
Weight measurement	
Blood test	
Infectious disease test	
Ultrasound examination	
: also called “Echo test”	
Fetal heart rate monitoring test	
: also called “Doppler test”	
Cervical cytology test	
: also called “Smear test”	
Vaginal secretion test	
: also called “vaginal discharge test”	





ノンストレステスト	NON-SUTORESUTESUTO	
おなかのはりと赤ちゃんの状態をみる検査。 40～60分くらいかかる。		
分娩予約	BUNBEN YOYAKU	
出産するために予約をすること。 早い時期に必要なことが多いので、スタッフに相談しましょう。予約金を支払うこともあります。		











Non-stress test	
This is a test to examine abdomen and fetal health condition, which takes about 40-60 minutes.	
Register for delivery	
This is to reserve for your delivery. There may be things you need to prepare; talk to staff members ahead of time. Some charges may occur to register for your delivery.	











分娩期(出産のとき)

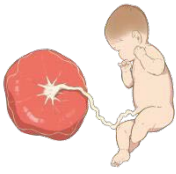




During childbirth (Time of delivery)

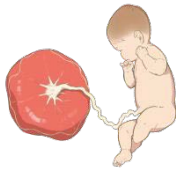




便がしたい 感じ	BEN-GA-SHITAIKANJI	
毛をそる	KE-O-SORU	
浣腸	KANCHOU	
点滴	TENTEKI	

Feelings of stool	
Shave hair	
Enema	
IV (intravenous drip)	






しんこきゅう 深呼吸	SHINKOKYU	
いきをすう 息をすう	IKI-O-SUU	
いきをはく 息をはく	IKI-O-HAKU	
ちから 力をぬく	CHIKARA-O- NUKU	
あごをひく あごをひく	AGO-O-HIKU	
おしりを 分娩台に つける	OSHIRI-O- BUNBENDAI- NI-TSUKERU	
いきむ いきむ	IKIMU	
あしをひらく 足を開く	ASHI-O- HIRAKU	
めをあける 目をあける	ME-O-AKERU	
あかちゃん が でるところ を切る	AKACHAN- GA- DERUTOKOR O-O-KIRU	

Take a deep breath	
Breathe in / inhale	
Breathe out / exhale	
Relax	
Pull your chin	
Sit on the delivery table	
Push	
Open your legs	
Open your eyes	
Cut where your baby comes out from	



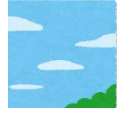


たいばん 胎盤	TAIBAN	
しゅっけつ 出血	SHUKKETSU	
きがえる 着がえる	KIGAERU	
ねむ 眠る	NEMURU	
へや 部屋にかえる	HEYA-NI- KAERU	


Placenta	
Bleeding	
Change your clothes	
Sleep	
Return to a room	






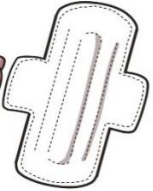

さんご しゅっさん
産後(出産のあと)





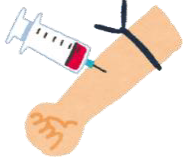
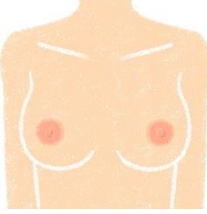
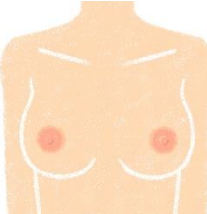
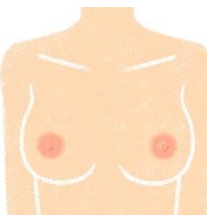
くすり 薬をのむ	KUSURI-O- NOMU	
あさ 朝	ASA	
ひる 昼	HIRU	
よる 夜	YORU	
しょくじ 食事のあと	SHOKUJI- NO-ATO	






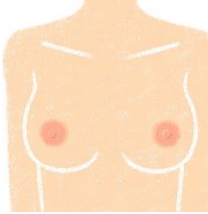
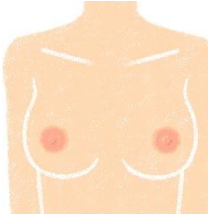
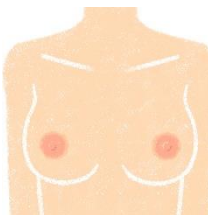
Postpartum (Post-delivery)










Take medicines	
Morning	
Afternoon	
Night	
After a meal	










尿の回数 <small>にょう かいすう</small>	NYOU-NO-KAISUU	
尿がでない <small>にょう</small>	NYOU-GA-DENAI	
便の回数 <small>べん かいすう</small>	BEN-NO-KAISUU	
便がでない <small>べん</small>	BEN-GA-DENAI	
食事の たべた量 <small>しょくじ りょう</small>	SHOKUJI-NO-TABETARYO	
全部 <small>ぜんぶ</small>	ZENBU	
半分 <small>はんぶん</small>	HANBUN	
3割 <small>わい</small>	SANWARI	
たべて いない	TABETE-INAI	
ナプキン (パット)を みせてくだ さい	NAPUKIN (PATTO) -O- MISETE- KUDASAI	
血の量 <small>ち りょう</small>	CHI-NO-RYO	
多い <small>おおい</small>	OOI	
少ない <small>すくない</small>	SUKUNAI	
同じ <small>おなじ</small>	ONAJI	







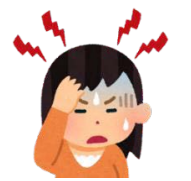


The number of urination	
Unable to urinate	
The number of taking stool	
Unable to poop	
The amount of foods eaten	
All	
Half	
One third (1/3)	
None (Ate nothing)	
Let me see your pad	
The amount of blood	
A lot	
Little	
Same	










下の傷を みせて ください	SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI	
お腹を みせて ください	ONAKA-O- MISETE- KUDASAI	
痛い	ITAI	
強い	TSUYOI	
弱い	YOWAI	
医師が診察 します	ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU	
採血を します	SAIKETSU-O- SHIMASU	
おっぱいが 痛い	OPPAI-GA- ITAI	
おっぱいが はる	OPPAI-GA- HARU	
おっぱいが 熱い	OPPAI-GA- ATSUI	

Let me see your scar on the vaginal area	
Let me see your stomach, abdomen	
It hurts	
Strong	
Weak	
Your doctor will examine, do check up	
Going to take your blood	
My breasts hurt	
My breasts feel tight	
My breasts feel hot	

ちくび 乳首が痛い	CHIKUBI-GA-ITAI	
じゆにゅう 授乳	JYUNYU	
よこだき 横抱き	YOKO-DAKI	
たてだき 縦抱き	TATE-DAKI	
こうさだき 交差抱き	KOUSA-DAKI	
わきだき 脇抱き	WAKI-DAKI	
レイドバック	REIDO-BAKKU	
もくよく 沐浴	MOKUYOKU	 

My nipples hurt	
Brest feeding	
Cradle hold	
Upright / koala hold	
Cross-cradle hold	
Football hold	
Laid back position	
Bathing	 

もくよくしどう 沐浴指導	MOKUYOKU-SHIDOU	
たいいんしどう 退院指導	TAIIN-SHIDOU	
めんかいじかん 面会時間	MENKAI-JIKAN	
たいいんじかん 退院の時間	TAIIN-NO-JIKAN	
シャワーを あびる	SHAWA-O-ABIRU	
めまいが する	MEMAI-GA-SURU	
あたま 頭が いたい	ATAMA-GA-ITAI	
はきげ 吐き気が ある	HAKIKE-GA-ARU	
だるい	DARUI	





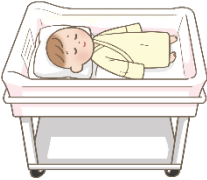






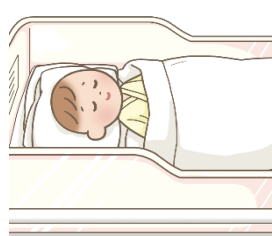



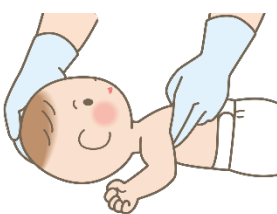
Bathing guidance	
Discharge (leaving hospital) guidance	
Visiting hours	
Discharge time	
Take a shower	
Feel dizzy	
Have a headache	
Feel nauseous	
Feel dull, sluggish	

あか かんれん つが ひょうげん
赤ちゃんに関連してよく使われる表現

Words often used to describe babies

ほにゅう 母乳を のまない	BONYU-O- NOMANAI	
ミルクを のまない	MIRUKU-O- NOMANAI	
げっぷが でない	GEPPU-GA- DENAI	
すぐ泣く	SUGU-NAKU	
泣きやま ない	NAKI- YAMANAI	
だっこ	DAKKO	
ミルク	MIRUKU	

Does not drink breast milk	
Does not drink milk	
Does not burp	
Cries easily	
Does not stop crying	
To hold	
Milk, breast milk	

おむつ	OMUTSU		Diapers	
あかちゃん のきがえ	AKACHAN- NO-KIGAE		Baby clothes for changing	
すこ しの あひだ 間あず かってほ しい	SUKOSHI-NO- AIDA- AZUKATTE- HOSHII		I need someone to watch /babysit my baby for a bit	
てつだ 手伝って ほしい	TETSUDATTE- HOSHI		I need help	
わからな い	WAKARANAI		I don't understand	
しんせいじ 新生児室	SHINSEIJI- SHITSU		Newborn nursery	
たいじゆう 体重 そくてい 測定	TAIJYU- SOKUTEI		Weight measurement	
あかちゃん のけんさ	AKACHAN- NO-KENSA		Baby checkups	

日本^{にほん}で出産^{しゅつさん}したいろいろな国^{くに}のママからのアドバイス (Advices from moms who gave birth in Japan)



タイ

タイの病院^{びやういん}では、赤ちゃん用品^{あかちゃんようひん}や入院^{にゅういん}に必要なものは病院^{びやういん}が準備^{じゅんび}してくれます。そのため身ひとつで入院^{にゅういん}できますが、日本^{にほん}では自分で準備^{じゅんび}しなければいけません。

イタリア

日本^{にほん}の診察時間^{しんさつじかん}はとても短いので、自分の聞きたいこと^{きか}は、メモをしていったほうがよいでしょう。また、日本語^{にほんご}には、同じ意味^{いみ}なのに、ひとつのことばにいろいろないかたがあることがあります。たとえば、授乳^{じゆにゅう}は、「おっぱい、母乳^{ほにゅう}、おチチ・・・など」。それになれるまで、とまどいます。

ロシア

パートナーや家族^{かぞく}が日本語^{にほんご}をわかる場合^{ばあい}でも、通訳^{つうやく}する内容は十分^{じゆうぶん}ではないことも多い^{おほ}です。ビジネスのことばはわかっても、医療^{いりょう}には専門用語^{せんもんようご}が多く、ことばが難しい^{むずか}ので、説明^{せつめい}がよくわからないこともあります。大切^{たいせつ}なお話^{はなし}のときは通訳者^{つうやくしゃ}にお願い^{ねが}するものよいでしょう。

中国

日本^{にほん}の病院^{びやういん}では、診療時間^{しんりょうじかん}が短い^{みじか}ために説明^{せつめい}がシンプル^{おほ}なことが多い^{おほ}です。よくわからないときは、わからないこと^{こと}をはっきり^{つた}伝えたほうがよいです。

パキスタン

宗教^{しゅうきょうじょう}上の理由^{りゆう}で、女性^{じよせい}の医師^{いし}や助産師^{じょさんし}からしかケアをうけられないことがある場合^{ばあい}は、事前^{じぜん}に相談^{そうだん}しましょう。また、妊娠中^{にんしんちゆう}であっても、ファースティング(食事^{しょくじ}などを制限^{せいげん}すること)をする人も、事前^{じぜん}にお話^{はなし}する方がよいでしょう。

Thailand

In hospitals in Thailand, everything you need for babies and hospitalization is prepared and offered. Therefore, there is no need to prepare and bring to a hospital in Thailand, but you have to prepare what you want to take to the hospital in Japan.

Italy

Checkups in Japan are short; taking notes what you asked is recommended. Also, Japanese language has words that mean the same but can be expressed in different words. For example, there are different ways of saying breastfeed. It was confusing until getting used to this.

Russia

Even though your partners or families can understand Japanese, their translations may not be accurate enough. They may know business Japanese, but medical terms are not easy to understand, and explanations sometimes do not make sense. Asking for an interpreter is recommended when you talk about something important.

China

Because checkups are short in Japanese hospitals, explanations tend to be simple. If you do not understand something, clarify what you do not understand.

Pakistan

Talk to staff members in your hospital ahead of time when you have to seek female doctors or midwives due to religious reasons. You should also talk to them if you have to fast even during pregnancy.

ママと赤ちゃんのサポートシリーズ

作成

2020年3月 多文化医療サービス研究会(RASC)

監修

五十嵐ゆかり

編集委員

下田佳奈、岡美雪、植草千穂、五十嵐敏雄

翻訳者一覧

インドネシア語

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

ポルトガル語

TSUTIYA KELLY YUMI

ベトナム語

NGUYEN LE THAO VAN

フランス語

藤田まどか

タガログ語

竹原ルビー

ネパール語

MAHARJAN RAVI

ドイツ語

戸上由香梨

ロシア語

MUZAFAROVA MARIYA

タイ語

PENGTHAM PIYAWAN

中国語

安慶松

韓国語

金鉉卿

英語

田中七美希

イラスト

石野史子

The Support Guide for Moms and Babies

Printed by:

Researching and Supporting Multi-Cultural
Healthcare Services (RASC). March, 2020.

Editorial Supervisor

Igarashi Yukari

Editors:

Shimoda Kana, Oka Miyuki, Uekusa Chiho,
Igarashi Toshio

Translators:

Indonesian: Rizka Amalia Fitriani Arief

Portuguese: Tutiya Kelly Yumi

Vietnamese: Nguyen Le Thao Van

French: Fujita Madoka

Tagalog: Takehara Ruby

Nepali: Maharjan Ravi

German: Togami Yukari

Russian: Muzafarova Maria

Thai: Pengtham Piyawan

Chinese: An Qing Song

Korean: Kim Hyun Kyung

English: Tanaka Namiki

Illustrations

Ishino Fumiko

■ お問い合わせ先

多文化医療サービス研究会(RASC)

E-mail : info@rasc.jp

■ Contact Information

Researching and Supporting Multi-Cultural
Healthcare Services (RASC)

E-mail : info@rasc.jp

本資料著作権は多文化医療サービス研究会(RASC)
が所有しております。本資料のご利用は無料です。

どなたでもご利用になれます。本資料のダウンロード

は以下の www.rasc.jp より行ってください。

なお、本資料をコピーしてご使用される場合は、
事前にご連絡ください。

The copyright of this booklet is reserved for
RASC.

Anyone can use this booklet for free. You can
download this in the following link:

www.rasc.jp

For making copies of this booklet, please
contact us prior to do so.

本資料のご利用につき生じた諸問題に対して、

RASCは一切責任を負いかねます。

以上の点をご了解の上ご利用下さい。

Before using this book let, please
understand that RASC is not responsible for
any issues caused through use of this
booklet.

この冊子は、日本学術振興会による科学研究費基盤

B (19H0395)「周産期医療におけるダイバーシテ

ィフレンドリーヘルスケアプログラムの開発と評価」の

助成を受けています。

This booklet was founded by Japan Society
for the Promotion of Sciences (JSPS), Grand-
in-Aid for Scientific Research B (19H0395)
project titled Development and Evaluation of
Diversity Friendly Healthcare Program in
Prenatal care.