

ママと赤ちゃん サポートシリーズ

Guia de Apoio para Mamães e Bebês

~^{にほん}日本でくらす^{がいこくじん}外国人のみなさんへ

Para estrangeiros que vivem no Japão



ぼるとがるごばん
ポルトガル語版

(Versão em Português)

たぶんかいいりょうけんきゅうかい
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 (APRESENTAÇÃO)



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。

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。

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。

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。

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。

Este manual foi elaborado para mães estrangeiras que pretendam dar à luz e criar seus filhos no Japão. O livreto contém assuntos relacionados ao parto e à criação das crianças.

A chegada de um bebê é muito gratificante, mas dar à luz e criá-lo em um país estrangeiro é psicologicamente mais desafiador ainda. Além disso, é difícil obter informações em japonês e compreendê-las.

Ficaremos muito felizes se este manual estiver escrito no seu idioma materno e se ele for útil para seu próprio cuidado e para o das crianças.

Você não está sozinha. Somos amigos vivendo juntos no Japão.

Desejamos sinceramente que o seu parto e os cuidados de seus filhos sejam uma experiência maravilhosa.

ラスク代表 五十嵐ゆかり

Resepresentante RASC IGARASHI YUKARI

もくじ 目次(Índice)



1. 産婦人科で聞かれること……………1	1.Perguntas feitas pelo ginecologista …………… 1
2. 病院に連絡をするとき…………… 5	2.Quando comunicar o hospital? …… 5
3. 日本の出産について…………… 7	3.Sobre o parto no Japão…………… 7
4. 妊娠高血圧症候群(HDP)…………… 9	4.Doença Hipertensiva Específica da Gestação (DHEG)…………… 9
5. 妊娠糖尿病(GDM)……………12	5.Diabetes Mellitus Gestacional(DMG) …………… 12
6. 切迫流産・切迫早産……………14	6. Aborto e parto prematuro iminentes …………… 14
7. B群溶血性レンサ球菌(GBS)……………16	7.Bactéria Streptococos do Grupo B (EGB)…………… 16
8. 陣痛促進剤……………17	8.Sobre a indução do parto…………… 17
9. バースプラン……………19	9.Plano de Nascimento…………… 19
10. 出産のあとの生活……………21	10.Cotidiano pós-parto…………… 21
11. 授乳…………… 24	11.Amamentação…………… 24
12. 赤ちゃんについて…………… 27	12.Sobre o recém-nascido…………… 27
13. 社会資源について…………… 29	13.Sobre recursos sociais…………… 29
14. 予防接種……………31	14.Vacinação…………… 31
15. よく使う出産に関することば…………… 33	15.Termos comuns ao parto…………… 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	Coluna. Conselhos de mães estrangeiras que tiveram o parto no Japão…………… 44

1

さんふじんか

産婦人科でできること

(Perguntas feitas pelo ginecologista)



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

Nome	
Nascimento	Ano Mês Dia
Idade	anos
Endereço	〒
Telefone	
Nacionalidade	
Idioma	
Tradução	Possuo Relação: Família, Amig, Tradut, Outro Não possuo
Altura	cm
Peso pré-parto	kg
Seguro	Possuo (trazer sem falta) Não Possuo

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 できる	かんたんな 会話が わかる	ひらがなが かける	ひらがなが わかる
4	日常会話が できる	日常会話が わかる	漢字も かける	漢字も わかる

Sobre o nível de japonês

Circule a opção apropriada.

	Falar	Ouvir	Escrever	Ler
1	Não falo nada	Ñ compreendo nada	Ñ escrevo nada	Ñ leio nada
2	Consigo cumprime ntar	Compreendo cumprimentos	Escrevo um pouco de hiragana	Leio um pouco de hiragana
3	Falo conversa ção simples	Entendo conversação simples	Escrevo hiragana	Leio hiragana
4	Conversa ção de cotidiano	Conversação de cotidiano	Escrevo kanji	Leio kanji

いま 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

()

Sobre todas as doenças que já sofreu

Faça ☑ um na opção mais apropriada.

- Mioma uterino
- Cisto no ovário
- Doença estomacal ()
- Doença no fígado()
- Doença no coração()
- Doença no rim ()
- Doença na tireoide()
- Pressão alta
- Diabetes
- Asma

- Doença contagiosa Tenho Não
- Gonorréia Clamídia Sífilis
 - Condiloma Herpes genital
 - Tricomoníase Hepatite B Hepatite C
 - HIV Tuberculose
 - Outros()

Já fez alguma cirurgia? Sim Não

Sim⇒ Ano Mês

Região operada

()

Já fez transfusão de sangue? Sim Não

Sim⇒ Ano Mês

Motivo

()

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。

Sobre a gravidez

1. Sobre a gravidez anterior

- Já engravidou antes? Sim Não
- Gravidez()vezes Parto()vezes

2. Sobre o(s) parto(s)

Preencha o quadro até onde conseguir

	Idade	Sexo	Peso	P.normal・ Cesária	Vivo・ Morto
1		<input type="checkbox"/> Menino <input type="checkbox"/> Menina	g	<input type="checkbox"/> P.normal <input type="checkbox"/> Cesária	<input type="checkbox"/> Vivo <input type="checkbox"/> Morto
2		<input type="checkbox"/> Menino <input type="checkbox"/> Menina	g	<input type="checkbox"/> P. normal <input type="checkbox"/> Cesária	<input type="checkbox"/> Vivo <input type="checkbox"/> Morto
3		<input type="checkbox"/> Menino <input type="checkbox"/> Menina	g	<input type="checkbox"/> P. normal <input type="checkbox"/> Cesária	<input type="checkbox"/> Vivo <input type="checkbox"/> Morto
4		<input type="checkbox"/> Menino <input type="checkbox"/> Menina	g	<input type="checkbox"/> P. normal <input type="checkbox"/> Cesária	<input type="checkbox"/> Vivo <input type="checkbox"/> Morto

3. Sobre a gravidez atual

Você deseja alguns dos itens abaixo?

- Uso de desinfetador com álcool Sim Não
- Pode fazer transfusão de sangue Sim Não
- Preferência pelo sexo do médico Sim Não
- Deseja um horário para prece Sim Não
- Deseja um local para prece Sim Não
- Há outros desejos? Sim Não

➡()

Possui alergia a remédios ou alimentos?

Sim Não

➡Remédios()

Alimentos()

Outros()

Deseja fazer o parto neste hospital?

Sim Não

※Este questionário foi baseado no“Questionário Médico Multilíngue”produzido pela NPO Comunidade Internacional Hearty Konandai e pela Fundação Internacional de Kanagawa.

2

びょういん れんらく

病院に連絡をするとき

(Quando comunicar o 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



Quando acontecer algo como:

1. Dor abdominal, enrijecimento da barriga
2. Sangramento
3. Pouca movimentação do bebê
4. Escorreu um líquido (rompimento da bolsa)
5. Dor de cabeça



しゅつさん 出産のとき

1. 陣痛
規則的におなかがはる
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)
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、す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。

Hora do parto

1. Contração
Enrijecimento regular da barriga
Enrijecimento da barriga por mais de 6 vezes por hora
2. Escorreu um líquido (rompimento da bolsa)
Saída de um líquido diferente da urina, não é possível controlar.
O volume de líquido do rompimento da bolsa varia entre bastante e pouco. O rompimento pode ocorrer sem nenhuma relação com a contração. Coloque um absorvente limpo e avise o hospital imediatamente.

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

()

Em quaisquer circunstâncias, havendo dúvidas, comunique o hospital.

Número de telefone do hospital:

()

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。

-
-
-
-



O que levar na hora da internação

Abaixo há exemplos de objetos considerados necessários na hora da internação. Confira no hospital os itens necessários.

- Caderneta materno-infantil
- Cartão de Seguro Saúde
- Cartão de consulta
- Roupas, entre elas pijamas
- Toalhas
- Roupas íntimas
- Absorvente
- Chinelo
- Itens para higiene pessoal
- Suco e bebidas que hidratem
- Itens que te façam relaxar

Escreva caso haja mais algum item necessário.

-
-
-
-



3

日本の出産について (Sobre o Parto no Japão)



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。

Durante a gravidez

O total de consultas pré-natal durante a gravidez será de aproximadamente 14 vezes. No Japão, os exames pré-natal a partir do início da gravidez são realizados 1 vez a cada 4 semanas até a 23ª semana de gestação; 1 vez a cada 2 semanas até a 35ª semana, e, a partir daí, 1 vez a cada semana até o nascimento.

Início até 23 semanas	1 vez a cada 4 semanas
De 24 semanas a 35 semanas	1 vez a cada 2 semanas
De 36 semanas até o nascimento	1 vez por semana

No Japão, geralmente o seguro de saúde não se aplica em casos normais de gravidez ou parto, sendo que tais despesas são mais caras se comparadas com o tratamento de doenças.

Receba da prefeitura a caderneta materno-infantil, que contém 14 cupons de desconto para exames pré-natal. Através dos cupons algumas consultas serão gratuitas, mas dependendo do que for pedido nos exames pode ser que a paciente tenha que arcar com custos extras. Dependendo do estado de saúde da mãe, as consultas poderão ultrapassar 14 vezes, neste caso os custos ficarão por conta da paciente.

As despesas com o parto podem variar entre hospitais universitários, hospitais gerais, hospitais particulares e clínicas obstétricas. Caso esteja filiada a algum Seguro de Saúde japonês, a mãe receberá o Auxílio Parto.

しゅっさん 出産について

しゅっさん けいちつぶんべん した しゅっさん 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 しゅっさん 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 処置がある... すすんざい を使った分娩
きゆういんぶんべん 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



吸引分娩



鉗子分娩



無痛分娩

■ ていおうせつかい しゅじゅつ での しゅっさん 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

しゅっさん ほうほう いし そうだん して 決めますが、陣痛がはじ
まっ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 しゅじゅつ
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
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 きんきゅう によっては 急に 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 から せつめい があります。

また、日本では、希望で帝王切開は選べません。
しゅっさん 出産のときに、パートナーや家族、子どもが 出産の部屋
に入れるかどうかは、病院によってちがいます。

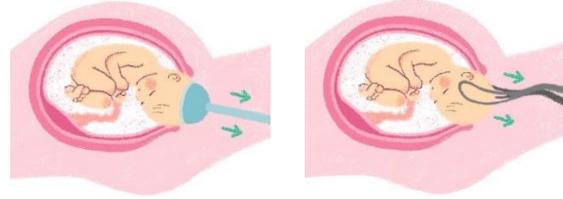
Sobre o parto

Os partos são divididos em dois tipos:

parto normal (parto vaginal) e cesárea (parto cirúrgico).

■ Parto normal (parto vaginal)

- ・Parto natural
- ・Há tratamento... parto utilizando indutor
parto a vácuo extrator, parto a fórceps
parto sem dor



Parto a vácuo extrator Parto a fórceps



Parto sem dor

■ Cesárea (parto cirúrgico)

- ・Cesárea agendada
- ・Cesárea de emergência

O método do parto será determinado em consulta com o médico, mas pode mudar de acordo com a situação da mãe e do bebê após o início das contrações. Há dois tipos de cesárea: a agendada cuja data é estipulada durante a gravidez no caso de gêmeos ou culartra, e a emergencial na qual a mãe é submetida a uma cirurgia de emergência durante o parto. Mesmo que se planeje o parto vaginal, dependendo da situação, a mãe pode ser submetida a uma cesárea de emergência. Nesse momento seu médico lhe dará explicações. No Japão não se faz cesárea por escolha da mãe. Dependendo do hospital é possível que o parceiro e familiares entrem na sala do parto.

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

(Doença Hipertensiva Específica

da Gestação :DHEG)



けつあつ 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。

Mães com pressão arterial acima de 140/90 mmHg serão diagnosticadas com hipertensão gestacional (DHEG). Mães com pressão arterial elevada antes da gravidez também serão diagnosticadas com hipertensão gestacional.

Q: 体の中で何が起こるの？

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: O que acontece no organismo?

A: Quando a placenta é criada no útero, algumas mulheres liberam substâncias que danificam os vasos sanguíneos. Por conta disso, diversos vasos sanguíneos de órgãos são danificados.

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うという最悪の結果になることもあるからです。

Q: Por que há de se temer?

A: Na medida em que a doença avança a circulação sanguínea do rim ou fígado se torna difícil, influenciando negativamente a saúde materna. Na placenta há um grande número de vasos sanguíneos que fornecem nutrientes e oxigênio ao feto, e quando esse processo é afetado pode comprometer o crescimento fetal e sua vitalidade levando até a sua morte.

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、血液が流れにくくなって、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: Por que surgem os sintomas?

A: Hipertensão

Na medida em que os vasos sanguíneos sofrem danos, o fluxo sanguíneo torna-se difícil e substâncias que elevam a pressão são produzidas nos vasos. Por isso a pressão fica alta. O dano nos vasos sanguíneos da placenta pode prejudicar o desenvolvimento do feto, além de poder prejudicar os vasos cerebrais da mãe levando muitas vezes a convulsões.

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にしてください。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味にしたり、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: Proteinúria

Se os vasos sanguíneos do rim (órgão que transforma o sangue em urina) recebem dano, as proteínas do sangue vazam com a urina. Este é o sinal de que o rim está sendo danificado.

Pontos fundamentais para um bebê saudável

1. Em relação ao peso

Para que o feto também tenha uma alimentação balanceada e nutritiva, evite substituir refeições por salgadinhos. O limite do aumento de peso da gestante vai depender do seu peso antes da gestação, tenha como base um aumento de 8 a 10 kg.

2. Em relação ao sal

Para prevenir a Doença Hipertensiva da Gestação, procure diminuir a quantidade de sal nas refeições. Use menos temperos salgados, substituindo-os por vinagre ou limão. Se for diagnosticada a doença hipertensiva, o ideal seria de 7 a 8g de sal por dia. Segue abaixo a tabela com a quantidade de sal em alguns alimentos.

Nome do alimento	Média	Quant .de sal
Pão em forma	1 fatia de 6	0.8g
Udon cru	Para uma pessoa	1.8g
Soumen	Para uma pessoa	3.0g
Chukamen cru	Para uma pessoa	0.3g
Shoyu	5cc (1 colher de chá)	1g
Molho	10cc (2 colheres de chá)	1g
Maionese	40g (2 colheres de sopa cheia)	1g

Fonte: Tabela de quantidade de sal

<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. Repouso

A gestante costuma se cansar mais fácil. Arrume tempo para um bom sono e relaxamento. Se sentir os sintomas da doença hipertensiva é importante relaxar para melhorar a circulação. Durante a gravidez recomenda-se praticar exercícios moderados, mas havendo sintomas de DHEG o mais importante é descansar o corpo. Há casos em que são indicadas internações. O repouso melhora o fluxo da corrente sanguínea, evitando a propagação da doença além de fornecer boa nutrição e oxigenação para o feto.

5

にんしんとうによびょう

妊娠糖尿病

(Diabetes Mellitus Gestacional: DMG)



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、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。

Durante a gravidez, quando o seu nível de glicemia aumentar e estiver em um estado próximo ao de diabetes, você receberá o diagnóstico de Diabetes Gestacional (DMG). O corpo materno durante a gestação tende a enviar glicose em excesso para o feto, causando um estado de alto nível de glicemia. Portanto, se não controlar o nível de glicose sanguíneo durante a gravidez haverá risco de crescimento fetal excessivo ou seu bebê terá pouco açúcar no sangue assim que nascer, causando convulsão. A DMG pode ser diagnosticada em mulheres que não eram diabéticas, mas que ao engravidar seus níveis de glicemia excederam o nível padrão perto de 24 semanas de gravidez. Quando os níveis anormais são detectados por um teste de triagem e os níveis de glicose no sangue excedem o nível padrão em um Teste de Tolerância à Glicose Oral 75gTTGO, a gestante também será diagnosticada com DMG. O teste de tolerância consiste em administrar uma dose padrão de glicose, ingerida oralmente em jejum. O sangue é coletado três vezes, antes de ingerir, uma hora depois e duas horas depois.



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まりありません。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もなる切迫早産、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

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: O que acontece com o corpo?

A: Não há muitos sintomas que você consiga sentir por conta própria. No entanto, quando a glicemia no sangue da mãe aumenta, consequentemente a glicemia do bebê também se eleva, causando vários efeitos negativos.

- Efeitos nas mães: Doença Hipertensiva (DHEG), parto prematuro iminente associado a um aumento no líquido amniótico, diabetes pós-parto, etc.
- Efeitos no bebê: aborto, malformação congênita, bebê gigante, problema no coração. Após o nascimento baixo nível de glicemia, icterícia, morte, etc.

Q: Qual será o tratamento?

A: Durante o período de gravidez deve-se controlar a taxa de glicemia. No início, tente dividir as refeições em quatro a seis vezes, mas se mesmo assim você ainda possuir alto nível de glicemia, utilize insulina por injeção. Especialmente durante a segunda metade da gravidez, verifique se o seu peso não excede 300g por semana. Em muitos casos, a glicemia da mãe volta ao normal após o parto, mas é provável que ela se torne diabética no futuro.

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

(Aborto e parto prematuro iminentes)

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。

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、お腹のほ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。

Aborto iminente

O aborto iminente é uma ameaça de aborto, mas em um estado em que não se chega a abortar. Com menos de 22 semanas pode-se ter sintomas como sangramento e dores abdominais, mas a gravidez poderá continuar apesar destes sintomas.

Tratamento para a iminência de aborto

Diz-se que não há medicamentos eficazes para o aborto até a 12ª semana de gravidez, portanto o tratamento geralmente é o repouso.

Parto prematuro iminente

O parto prematuro iminente é uma ameaça de trabalho de parto, mas em um estado que não chega a ser um parto prematuro. Após 22 semanas de gravidez surgem sintomas como dor abdominal e contrações, além de sangramento vaginal. Mesmo sem estes sintomas o colo uterino pode abrir ou o comprimento cervical pode ser encurtado, resultando em um diagnóstico de trabalho de parto prematuro. Em alguns casos a bolsa pode estourar e causar um parto prematuro. Ou seja, trata-se de「um estado em que o bebê poderá nascer antes do tempo ideal」

Tratamento para parto prematuro iminente

A gestante deve ser hospitalizada para repouso, e o soro será o medicamento que inibirá as contrações. No ambulatório é possível receber medicação oral. Ainda, antibióticos podem ser receitados em caso de infecção vaginal se esta for diagnosticada como a causa do parto prematuro. A cerclagem poderá fechar o colo do útero caso este esteja aberto.



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
出ることが多いのですが、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。

O uso de medicamento para inibir contrações
gera efeitos colaterais tais como palpitações,
corpo quente, mãos trêmulas, etc., mas os
sintomas gradualmente se tornam mais leves.
Particularmente se você estiver com menos de
34 semanas de gravidez e se o bebê nascer, ele
não conseguirá respirar o suficiente por conta
própria. O recém-nascido será hospitalizado e
receberá soro para inibir o enrijecimento de sua
barriga, mas pode ser necessário que o bebê
prematureo tenha que ser transferido e
hospitalizado em hospitais que possuam a
Unidade de Terapia Intensiva Neonatal (UTIN)



7

ぐん ようけつ せい きゅう きん
B群溶血性レンサ球菌

(Bactéria Estreptococos do Grupo B: EGB)



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 がいても妊娠中に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。

A Bactéria Estreptococos do Grupo B (EGB) é um organismo comum que se encontra na vagina. A bactéria costuma ser inofensiva na maioria dos casos. Ela só é agressiva para recém-nascidos no momento do parto (principalmente para os prematuros), por isso, é importante realizar o exame. A infecção ocorre quando o bebê passa pelo canal vaginal durante o parto. Se a bactéria EGB for transmitida para o bebê sua condição poderá ficar ruim.

Mesmo se você tiver a EGB durante a gravidez, enquanto o bebê estiver no útero não há chances de infectá-lo. O risco só se apresenta mesmo na hora do parto, momento em que as bactérias podem passar para o recém-nascido. Portanto, para proteger o seu bebê, a mãe deve se preparar tomando antibióticos antes de ter contrações ou da bolsa estourar.

Q:どんな検査をするの？

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:どんな治療をするの？

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: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: Qual exame é feito?

A: Exame de bactérias da região vaginal será realizada entre a 33ª e 37ª semana, perto da data do parto.

Q: Que tratamento é realizado?

A: Se o resultado for positivo, haverá uma explicação sobre o parto. A gestante será tratada com antibióticos do tipo penicilina no soro em um intervalo de horas ao se internar quando começarem as contrações ou quando a bolsa estourar.

Q: O que acontece se o bebê for infectado?

A: O bebê pode ficar gravemente doente, com pneumonia, meningite e pode morrer. O recém-nascido pode receber antibióticos via soro imediatamente após o nascimento, mas será mais eficaz se a mãe receber antibióticos na hora do parto.

8

じんつうそくしんざい
陣痛促進剤

(Sobre a indução do parto)

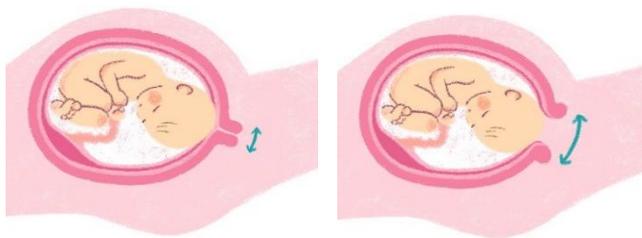


出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキ
シトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の
収縮)がおこります。

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:どんな薬ですか？

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。

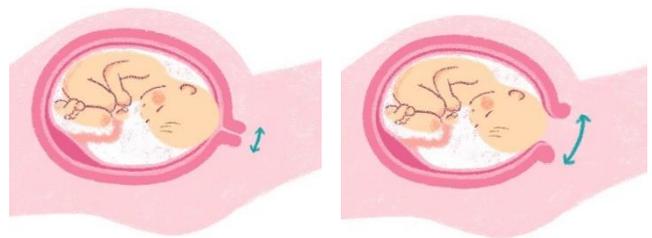
状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方の
ルールにあわせて薬は少しずつ使います。

No momento do parto, o corpo libera naturalmente a prostaglandina e a ocitocina, que estimulam o trabalho de parto (constricção do útero).

No entanto, se o trabalho de parto não começar ou se o parto já começou mas as contrações estão fracas, ou ainda em situações em que é necessário dar à luz o mais rápido possível, a indução de parto será utilizada. Prostaglandina e ocitocina fabricados artificialmente serão administrados no soro (infusão), estimulando contrações e o trabalho de parto.

Q:O que é esse medicamento?

A: Prostaglandinas: É administrada por infusão ou como medicamento oral. Sua função é amolecer o colo uterino e desencadear as contrações. Não pode ser utilizado por pessoas com asma.



A: Ocitocina: Administrada por infusão. Não há função para amolecer o colo uterino. Em alguns casos pode gerar apenas contrações fracas. Qualquer medicamento é utilizado dependendo das condições. O medicamento será utilizado pouco a pouco de acordo com as regras de como usá-lo.



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: Por que induzir o parto?

A: Se o bebê não estiver em bom estado, é preferível dar luz à e fornecer tratamento necessário. Por este motivo o medicamento é utilizado para induzir o parto. Por exemplo, caso a bolsa estoure antes das contrações pode ser que ocorra uma infecção, piorando o estado do bebê. Quando a mãe é diagnosticada com a Doença Hipertensiva Específica da Gestação (DHEG) ou Diabetes Gestacional, a mãe e seu bebê podem ser afetados negativamente. A placenta que alimenta o bebê deixará de funcionar corretamente caso o bebê não nasça na data prevista ou após alguns dias da data planejada. A condição do bebê pode piorar ou o bebê pode ficar muito grande. Além disso, se as contrações forem fracas sem se intensificarem levará tempo para dar à luz, deteriorando a condição do bebê e desgastando a mãe.

Q: E os efeitos colaterais?

A: Os efeitos colaterais serão diferentes dependendo de pessoa para pessoa. Pode ser que não haja efeito mesmo sendo administrado por meio de infusão. Embora seja raro, as contrações podem ficar muito fortes e o útero pode ser rompido. Para evitar que isso aconteça, os medicamentos são utilizados de acordo com as regras de uso.

9

バースプラン (Plano de Nascimento)



出産しゅつさんのときや出産しゅつさんのあとにしたいことを考えて、医療者いりようしゃ(医師いしや助産師じょさんし、看護師かんごしなど)に相談そうだんすることです。病院びょういんによっては、できることとできないことがあるので、妊娠中にんしんちゆうから相談そうだんしておくといでしょう。以下の例れいを参考さんこうに考えておくといでしょう。

出産しゅつさんのとき

出産しゅつさんの方法ほうほう(自然分娩しぜんぶんべん、無痛分娩むつうぶんべんなど)、パートナーや家族かぞく、友人ゆうじんの立ちあいたちあい、出産しゅつさんの姿勢しせい(どんな姿勢しせいでうみたいのか)などの希望きぼうについて、など。

例)

無痛分娩むつうぶんべんをしたい

横向きよこむきで出産しゅつさんしたい

パートナーや友人ゆうじんと一緒にいっしょにいたい

好きな音楽おんがくをききたい

アロマセラピーあろまセラピーをしたい

赤ちゃんあかが生まれるときビデオうをとりたい

出産しゅつさんのあと

自分の国じぶんや宗教しゆきやうに関するかんことなど(食事しょくじや生活せいかつパターン)など)も伝えてつたおきましょう。

例)

豚肉ぶたにくはたべない

家族かぞくがつくったスープすーぷをのみたい

シャワーシャワーをあびない

お祈りいのりをしたい

赤ちゃんあかのこと

赤ちゃんあかにしたいこと、したくないことも伝えてつたおきましょう。

例)

ミルクミルクはあげない

O Plano de Nascimento é elaborado a partir de consultas com médicos e enfermeiras sobre o que você pensa e planeja fazer em relação ao parto e pós- parto. Nem tudo o que você deseja poderá ser realizado pelos hospitais, por isso é fundamental que você converse sobre seus planos antecipadamente. Abaixo constam alguns exemplos que podem servir de modelo.

Na hora do parto

Conversar sobre o método do parto (parto natural, parto sem dor, etc.), possibilidade de presença de companheiro, familiares ou amigas, posição para dar à luz, etc.

Ex)

Desejo parto sem dor

Desejo fazer o parto deitada de lado

Gostaria de estar com o companheiro ou amigas

Gostaria de ouvir minha música preferida

Gostaria de fazer aromaterapia

Gostaria de filmar o nascimento do bebê

Pós-parto

Conversar também sobre os costumes do seu país (como tipo de refeição e cotidiano).

Ex)

Não como carne de porco

Quero tomar sopa feita por alguém da família

Não tomo ducha

Quero orar

Em relação ao bebê

Converse sobre o que quer e não quer fazer em relação ao bebê.

Ex)

Não quero dar leite em pó (fórmula)

わたしのバースプラン(Meu Plano de Nascimento)

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 :	_____

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。

しゅっさん 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

しゅっさん 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

あか 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

Nome:	_____
No. do cartão de consulta:	_____
Data prevista para o parto:	_____

Se houver algo que você queira fazer, marque-o com e, se houver outras coisas que desejar, anote-as.

Na hora do parto

- Desejo parto sem dor
- Gostaria de estar com o companheiro
- Quero orar
- Gostaria de fazer aromaterapia
- Gostaria de filmar o nascimento do bebê

Outros

Pós-parto

- Não como carne de porco
- Quero tomar sopa feita por alguém da família
- Não tomar ducha
- Quero orar

Outros

Em relação ao bebê

- Não dar leite em pó (fórmula)
- Quero dar leite em pó (fórmula) que eu trouxe
- Quero pegar no colo logo que o bebê nascer

Outros



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！

Após o parto são tantas as atividades que deixam as mães bastante cansadas.

Isto porque além do desgaste com o parto, o recém-nascido chora dando sinais sem se preocupar se a mãe está ou não disponível. Por exemplo, o recém-nascido chora por causa de fralda molhada, fome, ou apenas chora…

Troca-se a fralda antes e após a amamentação, põe para dormir e já chega a hora da próxima mamada… e assim o tempo passa.

O acúmulo de cansaço faz com que a mãe desanime, ficando irritada e com vontade de chorar, mas são experiências que todas as mães vivem. É natural que haja dificuldades com o cuidado da criança! Trata-se do primeiro encontro entre a mãe com o bebê. Para conquistar os sentimentos do bebê leva-se tempo. O ideal é manter-se calma e serena, buscando seu próprio jeito de cuidar mesmo quando ele estiver chorando.

Não carregue tudo sozinha, vamos buscar ajuda!



しゅっさん 出産のあとのママのからだ

しゅっさん 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で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。

あか 赤ちゃんができた子宮の出口は、出産のあとも開いています。だいたい4～6週間ぐらいで閉じます。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。

かぞくけいかく 家族計画について

つうじょう しゅっさん 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。

しゅっさん ひにんほうほう 出産のあとの避妊方法

にほん 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、医師の診察がひつようです。出産のあと、医師や助産師に確認してみましょう。

O corpo da mãe pós-parto

Após o parto o útero que ficou grande tenta retornar ao seu tamanho original. Por esse motivo haverá sangramento com pequenos coágulos e cólicas. Dentro de 1 a 2 semanas a quantidade do sangue vai diminuindo e a cor vai mudando para amarelado esbranquiçado. Se mesmo após o retorno para casa o sangue estiver vermelho, consulte o médico. O colo uterino estará aberto após o parto, fechando-se em cerca de 4 a 6 semanas. Ao entrar na piscina ou banheira, bactérias podem entrar e causar infecção, gerando febre. Banho em banheiras e piscinas só serão permitidas após a consulta de um mês e receber permissão do médico.

Planejamento familiar

Normalmente, após o parto e antes da 1ª menstruação, se tiver relações sexuais corre-se o risco de uma nova gravidez. É dito que quando se está amamentando há menos chances de engravidar, mas isso não impede uma nova gravidez. Converse com seu companheiro a respeito do planejamento familiar, programando o próximo filho para depois da recuperação de sua saúde e energias para cuidar da criança. O ideal é esperar mais ou menos 1 ano até a próxima gravidez.

Métodos contraceptivos após o parto

No Japão, normalmente utiliza-se preservativo masculino. Há outros métodos como pílula e DIU, mas é necessário consultar o médico. Após o parto converse com seu médico ou obstetra.

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
	しゅじゅつ 手術 	いつでも可能 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 かげつ てから 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 	・できれば出産のあと しゅっさん 6ヶ月すぎから かげつ ・出産のあと6週間～ しゅっさん 6か月間で、ほかの避妊 ひにん 方法が使用できないとき ほうほう
	パッサリー 	しゅっさん ・出産のあと、2カ月すぎ かげつ てから
	しゅじゅつ 手術 	けいちつぶんべん <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

Métodos contraceptivos		A partir de quando?
Masculino	Preservativo 	Na hora da relação
	Cirurgia 	Sempre
女性 じょせい	DIU 	・Dois meses após parto ・Após confirmar que não está grávida
	Pílula 	・Preferencialmente depois de 6 meses após o parto ・Em 6 semanas a 6 meses após o parto, quando outros métodos contraceptivos não puderem ser utilizados
	Pessário 	Após o parto depois de 2 meses
	Cirurgia 	<u>Para quem fez o parto normal</u> ・Após o parto depois de 2 a 3 dias <u>Para quem fez a cesárea</u> ・Será feito durante a cirurgia



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良いでしょう。

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良いでしょう。

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時間ぐらいいぐっ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回ぐらい(8~12回ぐらい)になることもあります。

Muitos hospitais no Japão recomendam amamentar no peito. É aconselhável consultar as enfermeiras e obstetras sobre a amamentação no peito, ou como utilizar o leite em pó (fórmula). No Japão, após dar à luz a mãe ficará internada por cerca de 1 semana, recebendo alta hospitalar após receber um treinamento sobre amamentação. Há hospitais onde os recém-nascidos ficam em quarto conjunto (mães e bebês no mesmo quarto) e outros em berçários. Isto faz com que haja diferenças quanto ao tempo e número de mamadas que o bebê receberá.

Sobre a amamentação

Logo após o parto o leite da mãe não flui de imediato. Conforme a sucção do bebê somente após uns 3 dias é que se começa a produzir leite, portanto, é importante introduzir o peito com calma. O leite inicial é conhecido como colostro, de aspecto amarelado espesso e que contém substâncias que deixam o bebê imune a doenças. Sua quantidade é pouca, mas é importante que consiga dar ao bebê. Geralmente, apenas as energias e nutrientes herdados pela mãe e o colostro são suficientes para 2 ou 3 dias após o nascimento. Por outro lado, o bebê pode querer mamar com frequência ou dormir por 3 horas consecutivas, não tendo ritmo controlado, ou então quando quiser dar de mamar não poderá acordá-lo. Se amamentar nos momentos oportunos, os bebês podem chegar a 10 mamadas (de 8 a 12 mamadas diárias).

産後3~4日目になると、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

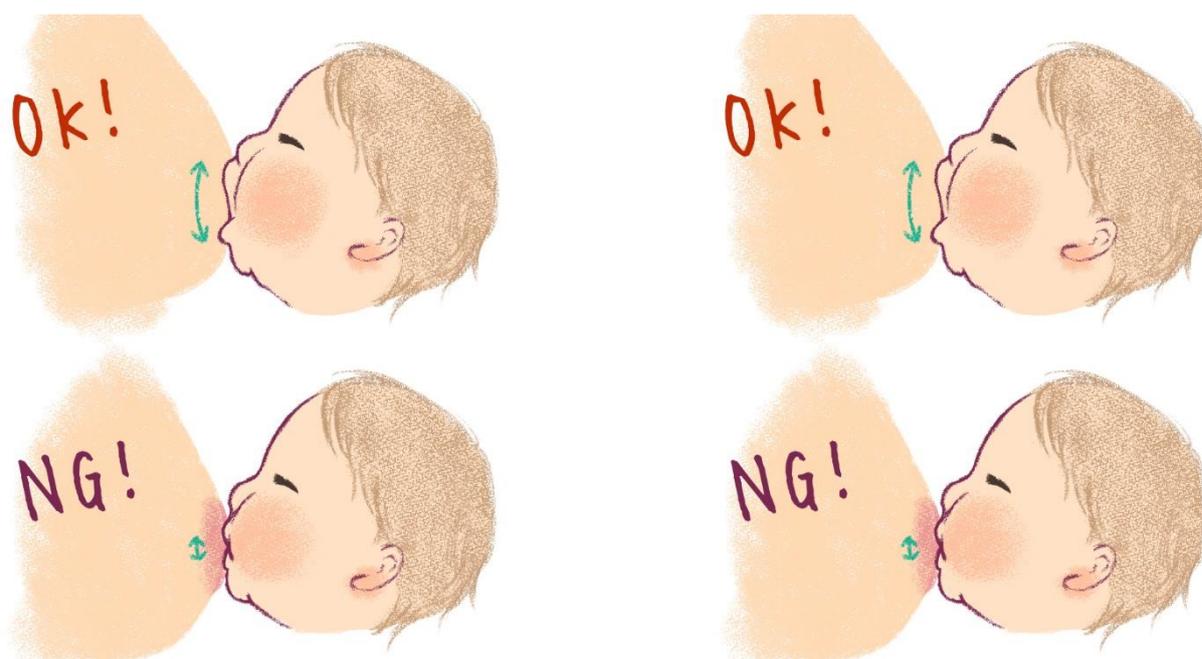
乳首の下に赤ちゃんの下のくちびるをあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)全体を赤ちゃんの口にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるのもよいでしょう。

O redor das mamas começa a esquentar e a endurecer após 3 a 4 dias do parto. Este é o sinal de que muito leite está sendo produzido. Também começam a surgir alterações na sua coloração. Nessa altura o bebê já estará mais habituado a mamar, sendo que o aumento de seu peso será prova disso. Dependendo das condições físicas da mãe e do bebê,

há casos de não poder amamentar diretamente. Nesses casos é possível retirar o leite manualmente. Consulte as enfermeiras ou obstetras. Mães que pretendem criar os bebês com o leite em pó receberão orientações quanto ao seu preparo durante a internação.

Como abocanhar o seio

Coloque a parte inferior dos lábios do bebê na parte inferior dos mamilos. O bebê deve abocanhar toda a aréola (círculo pigmentado ao redor dos bicos). Ao tocar a boca do bebê com os dedos, estimulará o bebê abrir a boca, e poderá abocanhar o seio.



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°C近い熱が出る場合があります)
- 乳首が痛いとき
- 乳首から血が出る時
- 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いので、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もよいでしょう。

Nos casos abaixo faça consulta por telefone

- Quando os seios estiverem doloridos e com nódulos
- Febre (calafrios e febre próxima de 40°C)
- Ao sentir dor no bico dos seios
- Sangramento no bico dos seios
- Quando a quantidade de excreção diminuir ou o beber chorar após a mamada
- Quando houver dúvidas sobre a amamentação

O bebê não chora apenas por fome, mas ao sentir sono, calor, quando querer colo ou para qualquer outro sinal. É importante sempre observar seu bebê, a fim de identificar cada situação. Na maioria das vezes o hospital dará assistência até o exame de 1 mês. Além disso, procure por associações que ofereçam ajuda quanto à amamentação. Verifique se há clínicas obstétricas perto de sua residência.



あか たいじゅう だいじょうぶ
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。

あか からだ きいろ だいじょうぶ
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、よくのめていけば問題ありません。黄疸が強いときは、「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けば心配ありません。



Q:Tudo bem se o bebê perder peso?

A: Recém nascidos de 3 a 4 dias perdem peso porque ingerem menos nutrientes do que eliminam através das urinas e fezes. Se a perda for de até 10% do seu peso ao nascer é considerado normal. Após 1 semana ou 10 dias, o bebê voltará ao seu peso inicial.

Q:É normal o corpo do bebê ficar amarelado?

A: A icterícia neonatal (pele amarelada) ocorre em quase todos os bebês. Após 3 a 4 dias do nascimento, sua face ou a parte branca dos olhos ficam amarelados, desaparecendo após 1 semana ou 10 dias. A causa da icterícia é devido a uma substância amarela chamada bilirrubina no corpo. No corpo do bebê muitos glóbulos vermelhos se rompem porque a hemoglobina dos glóbulos muda do período fetal para o adulto. Tais glóbulos rompidos transformam-se em bilirrubina, deixando a pele amarelada. Normalmente, a bilirrubina é eliminada com as fezes, mas o organismo do bebê ainda é prematuro em relação ao adulto, sendo que a função de processar a substância não está bem desenvolvida. A quantidade pode ser checada através de exame de sangue, mas se o bebê estiver saudável, não há motivos para preocupação. Caso seja necessário, os bebês podem ser expostos à “fototerapia” (banho de luz). Bebês em fase de amamentação poderão ter o sintoma da icterícia mais longo, porém não há motivos para se preocupar caso estejam com saúde e mamando bem.

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: Por que tomar o xarope K2?

A: Recém-nascidos podem ter insuficiência de vitamina K. Sua carência faz com que o sangue não coagule adequadamente, ficando mais propensos a hemorragias no cérebro e trato digestivo. Como precaução são oferecidos xaropes de vitamina K durante a internação (após o nascimento, início da amamentação, e na hora da alta) e 1 mês após o parto.



Q: Por que coletar sangue do calcanhar?

A: Este é um exame de sangue realizado em todos os bebês no 4º dia após o nascimento para diagnóstico de doenças congênitas. É realizado durante a internação colhendo-se uma pequena amostra de sangue através do calcanhar. O resultado será enviado via correio.



Q: Quando será o exame do bebê?

A: Faça o exame médico de 1 mês no hospital onde o bebê nasceu. Faça também os exames médicos regulares de 3 meses, 6 meses, 9 meses e 1 ano para verificar seu desenvolvimento e detectar precocemente possíveis anormalidades. Esses exames são realizados gratuitamente nos Centros de Saúde municipais ou em clínicas. Se você registrou o nascimento do bebê na prefeitura, receberá uma notificação por correspondência.



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、はい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: Onde levo o Registro de Nascimento?

A: A parte do registro de nascimento da "Certidão de nascimento" (à direita) é arrancada pela equipe do hospital em que ocorreu o parto e é fornecida pela equipe antes da alta.

Decida o nome de seu bebê no prazo de 14 dias após o parto e entregue-o no escritório da prefeitura onde reside. No momento da notificação é preciso levar a caderneta materno-infantil e o carimbo com seu nome. Você pode obter o auxílio para o parto se estiver cadastrado em um seguro de saúde.

Q: O que é o subsídio de auxílio para o parto?

A: É um benefício para auxiliar na despesa do parto, obtido se estiver cadastrada em um seguro de saúde.

Você poderá obtê-lo após o parto se a mãe tiver tido uma gestação de mais de 4 meses (85 dias). O valor é de cerca de 420.000 ienes por bebê (informação de novembro de 2019). O procedimento depende do tipo de seguro de saúde que você possui. Pergunte ao seu sindicato de seguros de saúde ou à pessoa responsável pela empresa. Ao mudar o seguro de saúde no momento da gravidez, não deixe de consultá-los.

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: 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。赤ちゃんだけではなく、小学生、中学生、高校生も自由にくることができます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがいいます。週に3日以上開いています。

Q: O que é a visita ao recém-nascido?

A: Entregue na prefeitura o Cartão de Recém-Nascido encontrado na caderneta materno-infantil em até 28 dias após o nascimento do bebê. Então, uma enfermeira irá até sua residência e verificará o corpo da mãe e do bebê.

Q: Há locais onde posso levar o bebê?

A: Há lugares onde o bebê e a mãe podem brincar juntos, além de poder consultar uma equipe profissional. Existem três tipos de locais: espaço aberto, centro e a casa das crianças. Para mais informações, vá ao escritório da prefeitura em que você reside.

■ Espaço aberto

Pode-se conversar sobre assuntos que lhe incomodam e que geram insegurança acerca da criação do bebê. Há funcionários com experiência na criação de filhos. Geralmente, os espaços funcionam por 3 dias na semana. Você pode conversar com outras mães e fazer amizades.

■ Centro

Assim como o espaço aberto, no parque você pode conversar sobre as preocupações com seu bebê. Aqui há especialistas como professores de jardim de infância, enfermeiras e especialistas, de modo que você poderá tirar suas dúvidas. Funciona 5 dias por semana.

■ Casa das crianças

Oferecem programas de brincadeiras para bebês. Você também pode brincar com outros bebês. Além de bebês, alunos do ensino fundamental e médio podem usufruir do espaço com liberdade. Há funcionários com experiência na criação de bebês. Funciona por mais de 3 dias por semana.

14

よぼうせつしゅ 予防接種 (Vacinação)



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。

No Japão há vacinações periódicas e opcionais, sendo a maioria aplicada antes do ingresso no ensino fundamental. Planeje a vacinação das crianças levando em consideração seu estado de saúde.

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。

Vacinação periódica

Vacinações periódicas são aplicadas em determinada idade de acordo com a lei japonesa, e são gratuitas desde que tomadas nos períodos específicos.

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。

Vacinação opcional

Vacinações opcionais são aplicadas apenas em interessados. As taxas ficam a cargo do paciente.

- 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。

- Em algumas regiões a prefeitura cobre as taxas. Por favor confira a prefeitura de sua região.
- Rotavírus, caxumba e influenza são vacinas opcionais.

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。

Calendário para vacinação

Segue abaixo o site com o calendário para vacinação no Japão. No entanto, consulte seu médico, pois existem diferentes formas de vacinação para cada região.

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)

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

引用: 日本小児科学会 (Japan Pediatric Society)

・Calendário de vacinação recomendado pela Sociedade Japonesa de Pediatria (nov. de 2019)

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

Fonte: Sociedade Japonesa de Pediatria (Japan Pediatric Society)

・予防スケジュール(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)



・Calendário de vacinação (fev. 2019)

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

Citação:NPO CONHEÇA★VPD! Proteja nossos filhos(KNOW★VPD! Protect our Children)

・Calendário de vacinação multilíngue (abril 2019)

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

Os idiomas são inglês, chinês, indonésio, espanhol, tagalo, nepalês, vietnamita, bengali, português e mianmar.

Fonte:NPO CONHEÇA★VPD! Proteja nossos filhos(KNOW★VPD! Protect our Children)

Informações sobre vacinação

No site abaixo você poderá obter mais informações detalhadas sobre vacinas para bebês.

・Vacinação e saúde da criança
<http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/>

Os tipos de idioma são inglês, chinês, coreano, vietnamita, espanhol, português, tailandês, indonésio, tagalo e nepalês.

Fonte: Fundação Incorporada de Interesse Público Centro de Pesquisa de Vacinação (Republic Foundation of the Vaccination Research Center)

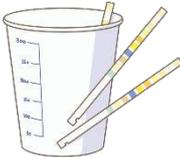
15

つか しゅっさん かん
よく使う出産に関することば
(Termos comuns ao parto)



にんしんき がいらい
妊娠期(外来で)

Período de gestação (ambulatório)

ほしであう 母子手帳	BOSHI-TECHOU	
にんぶけんしん 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	
<p>「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。</p>		
にようけんさ 尿検査	NYOU-KENSA	

Caderneta materno-infantil	
Pré-natal	
Cadeira para Exame Ginecológico	
Exame ginecológico (Exame de toque vaginal)	
<p>Será explicado que “o exame será feito por baixo”. A paciente deve retirar a peça íntima e sentar-se na cadeira ginecológica. Também será preciso retirar calças compridas.</p>	
Exame de urina	

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	
かんせんしょう 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		

Medir a pressão arterial	
Medir o peso	
Exame de sangue	
Exame de Doenças Infecciosas	
Ultrassonografia	
Também denominado “ecografia”	
Ecocardiograma fetal	
Também denominado “exame com doppler”	
Exame citopatológico do colo do útero	
Também denominado “exame papanicolau”	
Exame de Secreção Vaginal	
Também denominado “exame de corrimento”	

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 (NST) ou cardiotocografia.	
Cardiotocografia é um método não invasivo de avaliação do bem-estar fetal.	
Reserva do parto	
Para o parto é preciso fazer reserva. Muitas vezes é necessário fazer a reserva no início da gravidez, portanto, discuta sobre o assunto com o médico ou enfermeira. Pode ser necessário pagar uma taxa de reserva.	

分娩期(出産のとき)

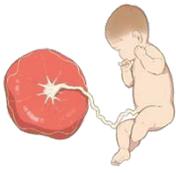
Período do parto (hora do parto)

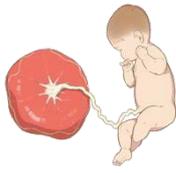
便がしたい 感じ	BEN-GA-SHITAIKANJI	
毛をそる	KE-O-SORU	
浣腸	KANCHOU	
点滴	TENTEKI	

Sensação de querer evacuar	
Raspagem dos pêlos (depilação da região pubiana)	
Enema (lavagem retal)	
Soro	

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	

Respirar profundamente	
Inspirar	
Expirar	
Relaxar	
Encostar o queixo no peito	
Encostar a nádega na cadeira cirúrgica para o parto	
Fazer força	
Abrir as pernas	
Abrir os olhos	
Fazer o corte no períneo	

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	

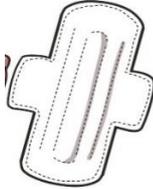
Placenta	
Hemorragia	
Trocar de roupa	
Dormir	
Voltar ao quarto	

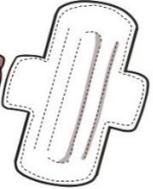
さんご しゅっさん
産後(出産のあと)

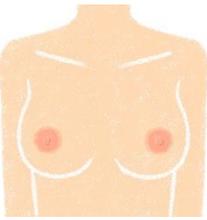
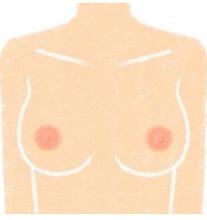
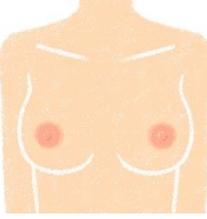
くすり 薬をのむ	KUSURI-O- NOMU	
あさ 朝	ASA	
ひる 昼	HIRU	
よる 夜	YORU	
しょくじ 食事のあと	SHOKUJI- NO-ATO	

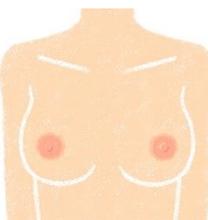
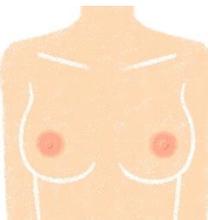
Puerpério
(período pós-parto, resguardo)

Tomar remédio	
Manhã	
Meio-dia	
Noite	
Após a refeição	

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 が でない</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 が でない</small>	BEN-GA-DENAI	
食事の たべた量 <small>しょくじ たべた 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	

Quantas vezes urinou	
Não consigo urinar	
Quantas vezes defecou	
Não consigo defecar	
Quantidade de comida ingerida	
Tudo	
Metade	
30%	
Não comi	
Mpstre o absorvente	
Quantidade de sangue	
Muito	
Pouco	
Igual	

した ^{きず} の傷を みせて ください	SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI	
おなか ^{なか} を みせて ください	ONAKA-O- MISETE- KUDASAI	
いた ^{いた} 痛い	ITAI	
つよ ^{つよ} 強い	TSUYOI	
よわ ^{よわ} 弱い	YOWAI	
いし ^{いし} が 診察 ^{しんさつ} します	ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU	
さいけつ ^{さいけつ} を します	SAIKETSU-O- SHIMASU	
おっぱい ^{おっぱい} が 痛い	OPPAI-GA- ITAI	
おっぱい ^{おっぱい} が はる	OPPAI-GA- HARU	
おっぱい ^{おっぱい} が 熱 ^{あつ} い	OPPAI-GA- ATSUI	

Deixe-me averiguar a cicatrização	
Deixe-me averiguar a barriga	
Dói	
Forte	
Fraca	
O médico irá consulta-la	
Coleta de sangue	
Os seios estão doloridos	
Os seios estão inchados	
Os seios estão quentes	

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	

Dor no mamilo	
Amamentação	
Posição tradicional	
Posição cavaleiro	
Posição transversal	
Posição invertida	
Laid-back breastfeeding (Amamentação relaxada)	
Banho	

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	

Orientações para dar banho	
Instruções para alta hospitalar	
Horário de visita	
Horário da alta hospitalar	
Tomar uma ducha	
Sinto tontura/vertigem	
Estou com dor de cabeça	
Estou com ânsia de vômito	
Sinto fadiga	

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

Termos mais utilizados relacionado aos bebês

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	

Não quer mamar no peito	
Não quer tomar leite em pó (fórmula)	
Não arrota	
Chora com facilidade	
Não para de chorar	
Colo	
Leite em pó (formula)	

おむつ	OMUTSU		Fralda	
赤ちゃんのきがえ	AKACHAN-NO-KIGAE		Troca de roupa do bebê	
少しの間あずかってほしい	SUKOSHI-NO-AIDA-AZUKATTE-HOSHII		Gostaria que cuidassem do meu bebê por um tempo	
手伝ってほしい	TETSUDATTE-HOSHI		Preciso de ajuda	
わからない	WAKARANAI		Não sei/Não entendo	
新生児室	SHINSEIJI-SHITSU		Berçário	
体重測定	TAIJYU-SOKUTEI		Pesar	
赤ちゃんの検査	AKACHAN-NO-KENSA		Exame do bebê	

にほん しゅっさん くに
日本で出産したいいろいろな国のママからのアドバイス
 (Conselhos de mães de outros países
 que tiveram o parto no Japão)



タイ

タイの病院では、赤ちゃん用品や入院に必要なものは病院が準備してくれます。そのため身ひとつで入院できますが、日本では自分で準備しなければいけません。

イタリア

日本の診察時間はとても短いので、自分の聞きたいことは、メモをしていったほうがよいでしょう。また、日本語には、同じ意味なのに、ひとつのことばにいろいろないいかたがあることがあります。たとえば、授乳は、「おっぱい、母乳、おチチ・・・など」。それになれるまで、とまどいます。

ロシア

パートナーや家族が日本語をわかる場合でも、通訳する内容は十分ではないことも多いです。ビジネスのことばはわかっても、医療には専門用語が多く、ことばが難しいので、説明がよくわからないこともあります。大切なお話のときは通訳者をお願いするものよいでしょう。

中国

日本の病院では、診療時間が短いために説明がシンプルなことが多いです。よくわからないときは、わからないことをはっきり伝えたいほうがいいです。

パキスタン

宗教上の理由で、女性の医師や助産師からしかケアをうけられないことがある場合は、事前に相談しましょう。また、妊娠中であっても、ファースティング(食事などを制限すること)をする人も、事前にお話しする方がよいでしょう。

Tailândia

Na Tailândia os artigos necessários para os recém-nascidos e para a internação são fornecidos pelo próprio hospital. Portanto, basta apenas ir ao hospital. Mas no Japão tudo deve ser providenciado por conta.

Itália

Como no Japão o tempo de consulta é muito curto, é melhor levar as dúvidas anotadas. Na língua japonesa uma única palavra pode ser dita de várias formas. Por exemplo, em relação à “ oppai, bonyu, otiti, etc ”. Pode haver confusões até que se habitue com essas palavras.

Rússia

Mesmo que seu esposo ou sua família entendam a língua japonesa, muitas vezes o conteúdo é insuficiente para fazer traduções. Apesar de conhecer termos sobre negócios, há muitos termos específicos na área médica, tornando difícil a tradução. É aconselhável pedir auxílio à intérpretes nas conversas mais importantes.

China

Tendo em vista que o tempo de consultas nos hospitais do Japão é muito curto, muitas vezes as explicações dos médicos também se tornam simplificadas. Caso não entenda direito é melhor dizer isso claramente ao médico.

Paquistão

Se a paciente, por razões religiosas, preferir ser tratada apenas por médicas ou parteiras consulte-as com antecedência. Mesmo durante a gravidez, quem precisar ficar de jejum (restringindo as refeições) também deve avisar com antecedência.

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

Série Suporte para Mamã e Bebê

Elaboração

Março de 2020 Pesquisa e Apoio ao Serviço Multicultural de Serviços de Saúde (RASC)

Supervisão

IGARASHI YUKARI

Editores

SHIMODA KANA, OKA MIYUKI,
UEKUSA CHIHO, IGARASHI TOSHIO

Lista de tradutores

Indonésio

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

Português

TSUTIYA KELLY YUMI

Vietnamita

NGUYEN LE THAO VAN

Francês

FUJITA MADOKA

Tagalo

TAKEHARA RUBY

Nepalês

MAHARJAN RAVI

Alemão

TOGAMI YUKARI

Russo

MUZAFAROVA MARIYA

Tailandês

PENGTHAM PIYAWAN

Chinês

AN KEISHO

Coreano

KIM HYONGYON

Inglês

TANAKA NAMIKI

Ilustração

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

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。

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。

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。

■ Informações

Pesquisa e Apoio ao Serviço Multicultural de Serviços de Saúde (RASC)

E-mail : info@rasc.jp

Os direitos autorais deste material pertencem à Pesquisa e Apoio ao Serviço Multicultural de Serviços de Saúde (RASC). **O uso deste material é gratuito. Qualquer um pode usá-lo.**

Faça o download deste documento em www.rasc.jp abaixo.

Caso queira tirar cópia do material, entre em contato conosco com antecedência.

O RASC não se responsabilizará por quaisquer problemas decorrentes do uso deste material. Por favor, use-o após compreender os pontos acima.

Este livreto foi financiado pela Sociedade Japonesa de Promoção das Ciências (JSPS), verba para Pesquisa Científica B (19H0395), projeto intitulado “Desenvolvimento e Avaliação de Programa de Saúde Diversificado e Amigável em Cuidado Pré-natal”.