

# ママと赤ちゃん サポートシリーズ

## 妈妈和宝宝的好帮手系列

~<sup>にほん</sup>日本でくらす<sup>がいこくじん</sup>外国人のみなさんへ~

写给在日本生活的外国人



ちゅうごくごばん  
中国語版

(中文版)

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<sup>ラ</sup>SC<sup>スク</sup>)

# はじめに(前言)



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います。

もし、この冊子があなたの母語でかかれています、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。

这本手册是为在日本生育孩子的外国朋友们所编写的，希望可以得到大家的有效利用。这本手册包含了在日本进行分娩、育儿时所需的重要信息。

迎接新生命是非常值得高兴的事情，但在异国经历分娩与育儿，想必对身心的负担都很大吧。在此之上，还得用日语去搜集、理解信息，也绝非易事。

如果这本手册有您的母语版本，能为您照顾自己、照顾宝宝而帮上忙，则是再好不过了。

您绝不是孤立无援。您是与我们在日本共同生活的伙伴。

愿您的分娩、育儿经历会成为美好的体验。

ラスク代表 五十嵐ゆかり

RASC 代表 五十嵐 YUKARI

# もくじ 目次(目录)



1. 産婦人科で聞かれること……………1	1. 妇产科的问诊事项…………… 1
2. 病院に連絡をするとき…………… 5	2. 与医院进行联络时…………… 5
3. 日本の出産について…………… 7	3. 关于在日本进行分娩…………… 7
4. 妊娠高血圧症候群(HDP)…………… 9	4. 妊娠性高血压综合征(HDP)…………… 9
5. 妊娠糖尿病(GDM)…………… 11	5. 妊娠糖尿病(GDM)…………… 11
6. 切迫流産・切迫早産……………12	6. 先兆流早产…………… 12
7. B群溶血性レンサ球菌(GBS)……………14	7. 无乳链球菌(GBS)…………… 14
8. 陣痛促進剤……………15	8. 阵痛促进剂…………… 15
9. バースプラン……………17	9. 生育计划……………17
10. 出産のあとの生活……………19	10. 产后生活…………… 19
11. 授乳…………… 22	11. 哺乳…………… 22
12. 赤ちゃんについて…………… 24	12. 关于小宝宝…………… 24
13. 社会資源について…………… 26	13. 关于社会资源…………… 26
14. 予防接種…………… 28	14. 预防接种…………… 28
15. よく使う出産に関することば…………… 30	15. 怀孕常用语…………… 30
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……………41	专栏. 在日本生过宝宝的 外国妈妈们的建议…………… 41

# 1

## さんふじんか 産婦人科でできること (妇产科的问诊事项)



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

姓名	
生日年月	年 月 日
年齢	岁
地址	〒
电话	
国籍	
母语	
翻译	有 关系: 家人・朋友・翻译员・其他 无
身高	cm
孕前体重	kg
保险	有 (请务必带好) 无

### 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

### 关于日语水平

请圈出符合实际情况的项目。

	说	听	写	读
1	完全不会说	完全听不懂	完全不会写	完全看不懂
2	可以打招呼	可以听得懂 别人打招呼	会写一些 平假名	看得懂 一些平假名
3	可以进行简 单对话	可以听得懂 简单对话	会写平假名	看得懂 平假名
4	可以进行 日常对话	听得懂 日常对话	会写汉字	看得懂汉字

## 体調について

今日はどうしましたか？あてはまるところに☑をつけてください。

- 生理がとまった
- 吐き気
- 妊娠かもしれない  
→ 自分で検査した  はい  いいえ
- 生理が規則的にこない
- 生理のときお腹が痛い
- 外陰部がかゆい
- お腹が痛い
- 不妊について聞きたい
- その他( )

## 关于身体情况

请在符合今天身体情况的项目上打钩。

- 月经停止
- 恶心想吐
- 怀疑是否怀孕  
→ 是否已自己进行过检测  是  否
- 月经不规律
- 来月经的时候肚子疼
- 外阴瘙痒
- 肚子疼
- 想咨询不孕不育
- 其他( )

## 月経について

初めての月経の 年 月 日	歳
一番最後の月経 年 月 日	から 日間
月経は順調ですか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
月経周期について	日間周期 日間続く
量	<input type="checkbox"/> 多い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 少ない
月経痛	<input type="checkbox"/> ある → <input type="checkbox"/> 生活に支障がある <input type="checkbox"/> がまんできない <input type="checkbox"/> 多少ある <input type="checkbox"/> ない
痛み止め	<input type="checkbox"/> いつもつかう <input type="checkbox"/> つかわない

## 关于月经

月经初潮的年龄	岁
最后一次来月经 是什么时候	从 年 月 日 开始, 共 天
月经是否规律	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
月经周期	每次间隔天数 天 每次持续天数 天
量	<input type="checkbox"/> 多 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 少
生理痛	<input type="checkbox"/> 有 → <input type="checkbox"/> 影响到日常生活 <input type="checkbox"/> 无法忍耐 <input type="checkbox"/> 稍微有一些疼痛感 <input type="checkbox"/> 无
止疼药	<input type="checkbox"/> 一直有使用 <input type="checkbox"/> 不使用

いま **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( )

手術を受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

( )

輸血を受けたことがありますか？ はい いいえ

はい⇒ 年 月

理由

( )

**关于病史**

请在符合情况的项目上打钩。

- 子宫肌瘤
- 卵巢囊肿
- 肠胃疾病 ( )
- 肝脏疾病 ( )
- 心脏疾病 ( )
- 肾脏疾病 ( )
- 甲状腺疾病 ( )
- 高血压
- 糖尿病
- 哮喘

传染病 有 无

- 淋病  披衣菌感染  梅毒
- 尖锐湿疣  性病疱疹
- 滴虫性阴道炎  乙肝  丙肝
- 艾滋病  结核病
- 其他 ( )

有进行过手术的经历吗？ 有 无

有⇒ 年 月

手术部位

( )

有接受过输血吗？ 有 无

有⇒ 年 月

理由

( )

## 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。

## 关于怀孕

### 1. 关于怀孕经历

- ・此前是否有过怀孕经历？ 有 无
- ・怀孕过( )次 分娩过( )次

### 2. 关于分娩

请填写下表。在您知道的范围内填写即可。

	年份	性別	体重	自然分娩・ 剖腹产	生・死
1		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 自然分娩 <input type="checkbox"/> 剖腹产	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死
2		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 自然分娩 <input type="checkbox"/> 剖腹产	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死
3		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 自然分娩 <input type="checkbox"/> 剖腹产	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死
4		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 自然分娩 <input type="checkbox"/> 剖腹产	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死

### 3. 关于本次怀孕

是否有以下需求？

- ・可以使用酒精消毒 有 无
  - ・可以进行输血 有 无
  - ・希望指定医生性别 有 无
  - ・需要进行祷告 有 无
  - ・需要祷告场所 有 无
  - ・有其他要求 有 无
- ➡( )

・是否有药物或者食物过敏？

- 有 无

➡药物( )

食物( )

其他( )

・是否希望在本院进行分娩？

- 是 否

※本问诊单是参考 NPO 法人国际交流哈提港南台以及公益财团法人神奈川国际交流财团制作的「多语种问诊单」而制作完成的。

# 2

## びょういん れんらく 病院に連絡をするとき (与医院进行联络时)



### なに 何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



### 如发生以下状况，请与医院联络

1. 肚子疼，肚子发硬
2. 出血
3. 胎动少
4. 羊水破裂 (破水)
5. 头疼



### 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回以上のおなかのほりがある

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、すごく少ない量の時もあります。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。

### 分娩時

1. 陣痛  
腹部有规律地胀痛  
一小时以内有六次以上腹部胀痛

2. 羊水破裂 (破水)  
有像水一样的东西流出来。与尿不一样，无法自己控制停下。  
有时破水后会流出大量液体，有时也只会有一点点。并且，没有阵痛也有可能发生破水。请使用清洁的护垫，并立即联络医院。

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

( )

无论出现什么情况，如果感到不知道该怎么办，就请联络医院。

医院的电话号码

( )



## 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。

- 
- 
- 
- 

## 入院所需物品

以下は入院時所需物品的范例。也请向院方进行确认。

- 母子手冊
- 保険証
- 診察券
- 睡衣等衣物
- 毛巾
- 内衣内裤
- 卫生巾
- 拖鞋
- 洗漱用品
- 可以补充水分的饮料
- 可以让自己放松的必需品

如果还有别的必需品，也可以记在这里。

- 
- 
- 
- 



## 3

# にほん しゅつさん 日本の出産について (关于在日本进行分娩)



## にんしんちゆう 妊娠中

ていきてき びやういん しんさつ にんぶけんこうしんさ にんぶけんしん  
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。

にほんでは、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。

にんしんしよき にんしん しゅう 妊娠初期から妊娠23週まで	しゅうかん かい 4週間に1回
にんしん しゅう にんしん しゅう 妊娠24週から妊娠35週まで	しゅうかん かい 2週間に1回
にんしん しゅう しゅつさん 妊娠36週から出産まで	しゅうかん かい 1週間に1回

にほんでは、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。

ほしでちゆう かいばん にんぶけんしん ひよう ほしよ  
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。

しゅつさん ひよう だいがくびやういん そうごうびやういん こじんびやういん  
出産の費用は、大学病院、総合病院、個人病院、  
助産院など、場所によってちがいます。

にほん けんこうほけん はい しゅつさんいくじいちじきん  
日本の健康保険に入っていれば、出産育児一時金(50  
万円:2023年)をもらうことができます。

## 怀孕中

怀孕时在医院所进行的定期孕妇健康检查(孕妇健診)基  
本上为14次。

在日本,怀孕初期到怀孕第23周为止,每4周接受1次  
孕妇健診。第23周至第35周为止,每2周接受1次检  
查,第36周至分娩为止,每周接受1次检查。

怀孕初期至怀孕第23周	每4周1次
怀孕第24周至怀孕第35周	每2周1次
怀孕第36周至分娩	每1周1次

在日本,分娩·生产不算在健康保险范围内,因此会比一  
般看病要贵。

母子手册上附有14次孕妇健診的费用补助券,请务必去  
地方政府领取母子手册。使用补助券后有的健診可以直接  
免费,但根据检查项目不同,有时也需要自己负担费用。  
并且,根据产妇的状态不同,孕妇健診的次数也可能会超  
过14次,介时还需要自己负担费用。

出产的费用会根据生产的场所(大学医院、综合医院、个  
人医院、助产院等)而产生不同。

如果已加入日本的健康保险,便可以获得一次性出生育儿  
补贴(50万日元:2023年)。

## 出産について

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。

### ■ 経膣分娩(下から出産すること)

- ・自然分娩
- ・処置がある…促進剤を使った分娩  
吸引分娩、鉗子分娩  
無痛分娩



吸引分娩



鉗子分娩



無痛分娩

## 关于分娩

分娩可以分为阴道分娩(经由下体进行分娩)和剖腹产(通过手术进行分娩)。

### ■ 阴道分娩(经由下体进行分娩)

- ・自然分娩
- ・使用措施…使用促进剂进行引产  
胎头吸引术、产钳助产  
无痛分娩



胎头吸引术



产钳助产



无痛分娩

### ■ 帝王切開(手術での出産)

- ・予定帝王切開
- ・緊急帝王切開

出産の方法は医師と相談して決めますが、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。

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。

経膣分娩を予定していても、状況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、かならず医師から説明があります。

また、日本では、希望で帝王切開は選べません。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。

### ■ 剖腹产(通过手术进行分娩)

- ・计划剖腹产
- ・紧急剖腹产

分娩方式可以和医生商量后决定，但阵痛开始后，根据产妇和产儿的情况会发生变动。

剖腹产分成两种。在怀孕时因为双胞胎或胎儿异位等理由而决定下来的计划剖腹产，以及分娩时因为发生意外情况而紧急决定通过手术进行生产的紧急剖腹产。

即便计划自然分娩，根据情况也可能会突然变成剖腹产。届时医生一定会进行说明。

并且，在日本无法自主选择剖腹产。

分娩的时候，是否可以让伴侣、家人、孩子进入分娩的房间这一点，会根据各个医院的规定而不同。

# 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 (妊娠性高血圧综合征)



血圧が140/90 mmHg以上の人には妊娠高血圧症候群(HDP)と診断されます。妊娠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。

血圧が140/90 mmHg以上の人には妊娠高血圧症候群(HDP)と診断されます。妊娠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。

### Q: 体の中で何が起るの？

A: 子宮の中で胎盤が作られるときに、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受けてしまいます。

### Q: 体内で何が起こりましたか？

A: 子宮内胎盤が形成される時、体内で血管にダメージを与える物質が作られます。臓器の血管はすべてダメージを受けます。

### Q: なぜ怖い症状なの？

A: 妊娠高血圧症候群がすすむと、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、その数は悪くなると、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ふという最悪の結果になることもあります。

### Q: なぜ怖い病気なの？

A: 妊娠高血圧症候群が進むと、肝臓や腎臓などの臓器への血流が悪くなり、ママに悪影響を与えます。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り、その数は悪くなると、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ふという最悪の結果になることもあります。

### Q: どうして症状が起るの？

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り、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: 症状はなぜ起るの？

A: 高血圧の原因  
全身の血管がダメージを受けると、血流が悪くなり、血管中では分泌物質がでて血圧を高くします。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。

### A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくる場所)の血管がダメージを受けると、ふつうはもれない血液の中のたんぱくが、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受けているというサインなのです。

### A: 尿中にたんぱく質が出る理由

腎臓(血液から尿をつくる場所)の血管がダメージを受けると、ふつうはもれない血液の中のたんぱく質が、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受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下さい。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。参考にして下さい。

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>

### 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。

## 为了生出健康的宝宝而应该注意的事项

### 1. 关于体重

为了胎儿着想，也应该保持营养丰富均衡的饮食生活，切忌把零食当饭吃。关于体重，虽然也根据孕前体重的不同而不同，但基本上孕期内增重8～10公斤以内为宜。

### 2. 关于盐分摄取

为了预防妊娠期高血压综合征，饮食应当减少盐分摄入。比如说，饮食调味比孕前更清淡，用醋、柠檬等酸味调料来代替盐。如果发生妊娠期高血压综合征，一日内摄取的总盐分应当在7～8克为宜。

下表为盐分的常见含量表。请参考。

食物名	参考值	盐分含量
切片面包	1片(6片装包装)	0.8g
生乌冬	约1人份	1.8g
素面	约1人份	3.0g
生中华面	约1人份	0.3g
酱油	5cc(1小勺)	1g
日式酱汁	10cc(2小勺)	1g
蛋黄酱	40g(堆满2大勺)	1g

引用:盐分表

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

### 3. 充分休息，保持体力

怀孕时非常容易疲劳。要保证好充分的睡眠时间以及放松时间。如果出现妊娠期高血压的症状，为了让血液循环变得更畅通，好好放松休息是十分重要的。怀孕时适当运动是好事，但出现妊娠期高血压的症状后，好好休息才更重要。因此，有时也需要住院。充分休息，便可以防止状态恶化，可以给胎儿提供充足的营养与氧气。



## 5

# 妊娠糖尿病 (妊娠糖尿病)



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、それでも血糖が高い場合は、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。

孕期中血糖値变高，被判断为近似糖尿病的状态时，就会被诊断为妊娠糖尿病(GDM)。当产妇的身体过于频繁地给胎儿传送糖时，血糖就会变高。因此，孕期中不注意控制血糖，胎儿就会变得过大。胎儿出生后，血糖也会过低，有可能发生癫痫痉挛等症状。

如果怀孕后血糖值超过基准值，或者怀孕第24周时的筛查中显示出异常值，在75gOGTT检查中血糖值也超出基准值的时候，即使本来不是糖尿病患者，也会被诊断为妊娠糖尿病。75gOGTT的检查方法为，晨起后空腹去医院，喝葡萄糖后进行检查。在喝葡萄糖之前，喝后1小时、喝后2小时，进行共计3次抽血。

## Q:体内发生了什么变化？

A: 产妇自身并不会感受到妊娠糖尿病所引起的症状。但是，产妇的血糖升高，胎儿的血糖也会跟着升高，会产生各种负面影响。

- 对产妇的影响：妊娠性高血压综合征(HDP)、伴随着羊水增多所出现的先兆早产、产后糖尿病等
- 对胎儿的影响：流产、先天畸形、巨大儿、对心脏产生不良影响、产后低血糖，黄疸、死亡等

## Q:会进行什么样的治疗呢？

A: 需要保持整个孕期内的血糖平稳，不过高。首先，应当把一日三餐分成4~6回。如果血糖还是高的话，则会注射胰岛素。尤其是怀孕后期，一周之内体重增长不应超过300g。大多数情况下，分娩后产妇的血糖就会恢复正常，但将来可能会更容易患上糖尿病，或也有可能产后直接患上糖尿病。

## 6

## せっぱくりゆうざん せっぱくそうざん 切迫流産・切迫早産 (先兆流産・先兆早産)



### せっぱくりゆうざん 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。

### せっぱくりゆうざん 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。

### 先兆流産

指有可能即将流产，但并未流产的状态。怀孕未满22周，有出血或腹痛等症狀，但被判断为妊娠还有可能继续的状态。

### 先兆流産の治療

直到妊娠第12周为止都没有针对流产的有效药物，因此治疗手段原则为保持静养。

### 先兆早産

指有可能即将早産，但并未早産的状态。妊娠第22周以后，腹部多次发胀，发胀时伴随疼痛，或有阴道出血等症狀。即使没有以上症狀，子宮の開口处张开，頸管（子宮開口长度）长度变短，也有可能被诊断为先兆早産。也有可能发生破水早産等情况。也就是指「在出生还为时尚早的阶段，表现得仿佛即将临产一般」的状态。

### 先兆早産の治療

治疗以住院静养为原则，为了止住腹部发胀会打点滴。如果是门诊，则有可能使用口服药。并且，如果医生判断先兆早産是由阴道感染引起的话，则会使用抗菌药物。如腹部并未发胀，但子宮開口张开，则有可能通过手术将子宮開口束合。



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。

使用可以止住腹部胀痛的药物后，经常会产生心悸、身体  
 发热、手抖等副作用，但这些症状都会渐渐减轻。

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。

特别是胎儿在妊娠未满 34 周就生下来的情况，由于产儿  
 还无法凭借自力呼吸，虽然可以住院接受止住腹部胀痛的  
 点滴治疗，但有时必须得转移到有早产儿可以住院的设施  
 （新生儿重症监护室：Neonatal Intensive Care Unit:  
 NICU）里才行。





## 7

ぐんようけつせい きゅうきん  
**B群溶血性レンサ球菌**  
 (无乳链球菌)



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 にうつし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。

### 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。

无乳链球菌(GBS)是一种阴道中的常见细菌,平时对人体无害。

没有怀孕的时候并不会构成问题,但怀孕时一旦在孕妇的阴道内发现了 GBS(阳性)就必须接受治疗。因为分娩时婴儿会经过阴道,介时就会有传染给婴儿的风险。感染上 GBS 后,婴儿的状况就有可能恶化。孕期中即使携带 GBS 也并不会传染给胎儿,但分娩时有可能传染,因此发生阵痛或破水后,为了保护胎儿不受 GBS 感染,产妇需要接受打抗生素点滴。

### Q:会接受什么样的检查?

A: 会在临近分娩、妊娠 33~37 周左右进行阴道细菌检查。

### Q:会接受什么样的治疗?

A: 如果查出 GBS 呈阳性,则会接受关于分娩的相关说明。在发生阵痛或破水后,需要住院接受青霉素系抗生素的点滴治疗,时长数小时。

### Q:如果产儿感染了会怎么样?

A: 产儿会陷入肺炎、脑膜炎等重症状态,有时会导致死亡。虽然也有在生下来之后立即给产儿注射抗生素点滴的治疗方式,但分娩时产妇接受抗生素点滴治疗更为有效。

## 8

じんつうそくしんざい  
陣痛促進剤  
(关于阵痛促进剂)



分娩のとき、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。

分娩的时候，身体会自然分泌前列腺素和催产素，从而引起阵痛（子宫的收缩）。

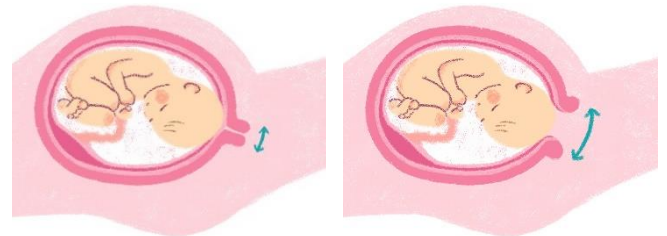
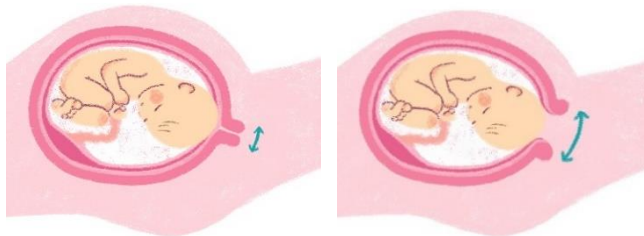
但是，当阵痛没有发生，或阵痛较弱的情况，提早进行分娩对产妇和胎儿会更有利的时候，会使用阵痛促进剂。阵痛促进剂为人工的前列腺素和催产素，通过点滴输液后，阵痛便会开始或变强。

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。

Q:这是一种什么样的药呢？

A: 前列腺素: 形式为点滴或是口服药。药的功效会使子宫口变柔软。同时,也会引起强烈的阵痛。有哮喘的人无法使用此药物。



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。

A: 催产素: 形式为点滴。没有使子宫口变得柔软的作用。并且,有时只能引起较弱的阵痛。

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。

会根据产妇状态使用这两种药物。根据用法规则,每次少量进行使用。



### 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、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: 为什么要使用阵痛促进剂？

A: 当胎儿的状态不好时，需要分娩后尽快接受治疗。为了提早分娩时间，会使用阵痛促进剂。

比如说，在阵痛开始前羊水就破了的话，就有可能引起感染，胎儿的状态可能会因此恶化。当产妇被诊断为妊娠性高血压综合征(HDP)或妊娠糖尿病(GDM)等病时，会对产妇和胎儿都造成不良影响。当过了预产期很久但分娩还是没有开始的话，给胎儿传送营养的胎盘机能便会衰弱，从而使胎儿的状态恶化，或使胎儿发育得过大。

还有，当阵痛一直较弱，无法增强的时候，分娩会非常花时间，不仅胎儿的状态会恶化，产妇也会疲惫不堪。

### Q: 阵痛促进剂的副作用有哪些？

A: 效果因人而异。

打了点滴之后也有可能没有效果。虽然很少发生，但使用阵痛促进剂后阵痛变得过于强烈，子宫发生破裂的情况也是有的。为了避免这种情况，使用阵痛促进剂的时候，一定会根据用法规则进行使用。

## 9

# バースプラン (生育計画)



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

生育計画是指，考虑好分娩时和分娩后想要做的事，并与医护人员(医生、助产士、护士等)进行商量。

根据医院的不同，能做和不能做的事也会有不同，应当从怀孕时就进行协商。

具体可以参照下面的例子。

## 分娩时

分娩方式(自然分娩、无痛分娩等)，伴侣、家人、朋友能否陪同分娩、分娩姿势(希望以什么姿势进行生产)等要求。

例)

想要进行无痛分娩

想要以侧身姿势进行分娩

想要伴侣朋友进行陪同

想要听喜欢的音乐

想要进行芳香疗法

想要拍摄婴儿出生时的视频

## 分娩后

关于自己国家的习俗以及宗教信仰(饮食和生活习惯等)也可以告诉给院方。

例)

不吃猪肉

想喝家人做的汤

不冲澡

想祈祷

## 关于小宝宝

想要为孩子做的事、不想给孩子做的事，也可以告诉院方。

例)

不喂奶粉冲泡奶

## わたしのバースプラン (我的生育计划)

名前： _____
診察券番号： _____
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。

### 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

姓名： _____
診察券番号： _____
预产期： _____

如果有想要做的事可以打☑, 如果还有别的要求也可以写下来。

### 分娩时

- 想要进行无痛分娩
- 想要伴侣陪同
- 想要进行祷告
- 想要芳香治疗
- 想要拍摄婴儿出生时的视频

其他要求

### 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

### 分娩后

- 不吃猪肉
- 想喝家人做的汤
- 不冲澡
- 想要进行祷告

其他要求

### 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

### 关于小宝宝

- 不喂牛奶
- 想要喂自己准备的牛奶
- 生下来之后想要立马抱小宝宝

其他要求



## 10

# しゅっさん せいかつ 出産のあとの生活 (产后生活)



しゅっさん 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。

たとえば、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。

ひとりでがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

産後の生活会非常忙碌，令人疲惫。

产妇的身体本来就因为生产而十分疲惫了，但小宝宝并不会管妈妈的心情和行程规划，为了表达自己的想法而哭个不停。

比如，尿布湿了、肚子饿了、或者单纯就是想哭…。

换尿布，喂奶，再换尿布，哄睡觉，再喂奶…时间就会像这样飞快地流逝。

手忙脚乱、疲劳积累到一定程度，便会心情低落，烦躁不堪，想必也会有掉眼泪的时候吧。

但这是谁都会经历的事情。照顾不好小宝宝是理所当然的！即便是亲子，也是刚刚相遇不久的两个人罢了。抓明白对方的脾气得花时间才行。孩子哭了也不必慌乱，请慢慢寻找适合你自己的与孩子相处的方式。

不要一个人逞强，也好好接受来自大家的帮助吧！

## 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週間ぐらいて閉じます。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。

## 分娩后产妇的身体状况

分娩后，变大的子宫会逐渐恢复原状。因此，分娩后不久的一段时间内，有可能会流血或者血块，也有可能肚子疼。过了1～2周后，血量也会减少，颜色会变成黄色或者白色。回家后依日出现大量流血情况的话，请务必及时去医院就诊。

胎儿生出来时所经过的子宫口会在分娩后也持续敞开的状态。大约4～6周就会逐渐闭合。如果在此时泡澡或者去泳池，细菌就有可能从子宫口处进入体内，感染后引起发烧。无论是泡澡还是去泳池游泳，都请等到1个月后的健诊后得到医生的许可后再说吧。

## 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。

## 关于生育计划

一般来说，分娩结束后到第一次来月经为止的期间内发生性行为也有可能怀孕。虽然很多人都说在哺乳期不容易怀孕，但事实上也是有可能怀孕的。要考虑到产妇的身体状况以及育儿的精力消耗等问题，和伴侣好好商量避孕方法以及未来的生育计划。通常来说，与下一次妊娠之间隔开一年会比较好。

## 分娩后的避孕方法

在日本，男性使用避孕套是主流的避孕方式。此外，也有使用避孕药或者IUD（宫内节育器）等方法，但必须在医嘱下使用。分娩后可以和医生或者助产士进行确认。



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 	いつでも可能 かのう
女性 じょせい	IUD 	出産のあと、2カ月すぎ 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 6ヶ月すぎしてから かかげつ ・出産のあと6週間～ かかげつかん 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 しやう
	pessary 	出産のあと、2カ月すぎ てから しゅつさん かかげつ
	手術 	経膣分娩のひとつ けいちつぶんべん ・出産のあと2～3日あと しゅつさん にち ていおうせつがい 帝王切開のひとつ しゅじゅつちゆう ・手術中におこなう

避妊方法		从什么时候开始？
男性	避孕套 	性行为中
	手術 	随时都可以
女性	IUD 	・分娩两个月后 ・确认目前没有怀孕后
	避孕药 	・尽可能在分娩过六个月 以后使用 ・分娩后6周～6月以内， 无法选择其他避孕方法 的时候
	子宫托 	分娩两个月后
	手術 	进行自然分娩的产妇 ・分娩的2～3天以后  进行剖腹产的产妇 ・剖腹产时进行手术





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よいでしょう。

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、のまなかつたりします。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。

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れてくるので、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。

在日本，推荐母乳喂养的医院很多。是否想用母乳喂养、想如何使用牛奶喂养等要求，可以从怀孕时就和助产士进行商量。

在日本，分娩后的住院期间(约1周)将练习如何喂母乳，之后便会出院。医院里一般有母婴同室制(妈妈和婴儿同在一室)和母婴异室制(婴儿在新生儿室)两种。根据具体情况，喂奶时间及次数会有所不同。

### 有关母乳

分娩刚结束后，产妇并不会马上分泌母乳。通过婴儿的吸吮，从产后第三天开始母乳便会一点一点地出来了，不必着急。最初出来的母乳被称为“初乳”，颜色发黄且粘稠，含有免疫成分。虽然并不会大量分泌，但能让小宝宝喝上便是好事。

一般来说，刚生下来2~3天的小宝宝靠着在妈妈肚子里得到的营养和初乳就已经足够了。

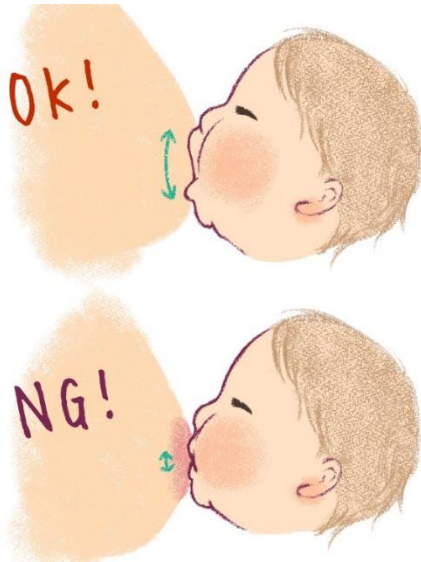
小宝宝喝过奶后马上又闹着再喝；或是一睡便是3小时；像这样，小宝宝的生活很不规律。有时想要喂奶，但小宝宝可能在睡觉，或是拒绝喝奶。如果要按着小宝宝的作息喂奶的话，一天可能要喂10次左右(8~12次左右)。

到了产后3~4天后，乳房全体会发热，变硬。这就意味着已经有了丰富的母乳。母乳的颜色也会发生变化。到了产后3~4天后，小宝宝也会开始习惯饮用母乳，体重也会渐渐增长起来。根据妈妈和小宝宝的情况，有时也无法直接进行母乳喂养。可以通过挤母乳(用手挤出母乳)的方式来解决这个问题，介时可以向助产士咨询。

如果是要用奶粉喂养婴儿的话，住院期间会接受如何冲泡奶粉的指导。

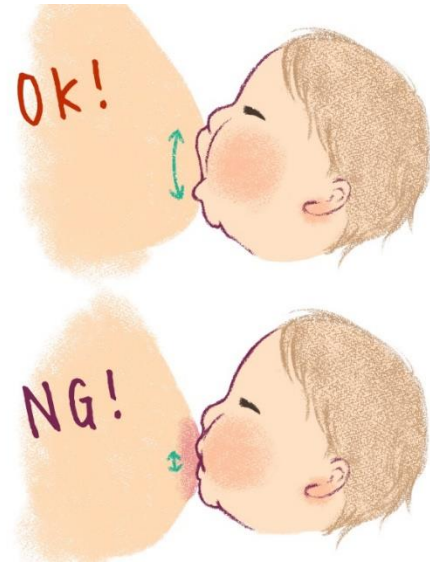
## おっぱいのくわえさせ方<sup>かた</sup>

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。



## 如何让婴儿正确含住乳头

将婴儿的下唇贴到乳头的下方固定住，不光是乳头，整个乳晕部分(和乳头颜色一样的部分)也要让婴儿含住。妈妈用手指轻敲婴儿的嘴唇的话，婴儿便有可能张大嘴巴。此时便可让婴儿含住乳头。



## 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、おっぱいのことでまよったとき

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。

## 遇到以下情况，请及时电话咨询

- 胸部胀痛，有肿块的时候
- 发烧(如果出现身体发抖，体温便可能接近 40°C)
- 乳头痛
- 乳头出血
- 婴儿的排泄回数和量减少，喝了奶也马上哭
- 其他等因为胸部的而感到迷茫不安的时候

小宝宝不光会因为肚子饿才哭，困了、热了、想要抱抱等等，会通过哭来表达各种各样的信息。因此务必要注意观察宝宝的一举一动。

如果有什么关于喂奶的问题，直到1个月健诊为止，都可以向你进行分娩的医院咨询。大多数医院都会接受咨询。此外，也可以利用有哺乳门诊的医院或者助产院(助产士所经营的机构)。可以提前调查好自己家或者父母家附近的哺乳门诊等机构。

## 12

あか  
赤ちゃんについて  
(关于小宝宝)あか  
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  
Q:赤ちゃんの体が黄色なのは大丈夫？

A:黄疸(皮膚が黄色になること)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、皮膚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、このような症状がおこります。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れば心配ありません。

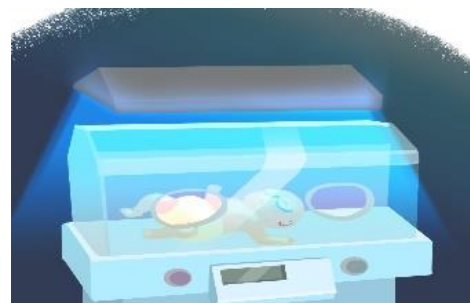


## Q:小宝宝的体重减少了要不要紧？

A:对于生后3~4天左右的小宝宝来说，摄入母乳的量赶不上排尿排便的量，因此体重会有所下降。与出生时的体重相比，体重减少10%以内的话都是没有问题的。过了生后1周~10日后，就会逐渐恢复到出生时的体重了。

## Q:小宝宝的身体发黄要不要紧？

A:黄疸(皮肤呈现黄色)是每一个婴儿都会出现的症状。大约从出生后的第3~4天开始，婴儿的脸色和白眼珠会呈黄色，经过一周~十天左右，便会自然消失。黄疸是由人体中胆红素这一黄色物质引起的。在婴儿的体内，红血球的血红蛋白正在从胎儿时期转型至成熟期，因此会有许多的红血球遭到破坏。红血球破坏后会形成胆红素，胆红素会使得皮肤变黄，被人们称作为黄疸。通常来说，胆红素会被作为粪便排除体内，但婴儿与成人相比，体内循环还不够成熟，处理胆红素将其作为粪便排出体内的能力也不足，便会出现这种症状。通过血液检查可以得知胆红素的数值，但是只要小宝宝很健康，能哭能吃，基本上就不会有什么问题。黄疸严重时，可以用光照射小宝宝，使用「光线疗法」来治疗。此外，喝母乳的婴儿有时黄疸持续时间会比较久。不过只要婴儿很健康也很能喝奶的话就不必太担心。



### 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: 为什么要喂婴儿喝 K2 糖浆？

A: 生后不久的小宝宝会出现缺乏维生素K的情况。维生素K不足的话，血液凝固功能便会恶化，大脑和消化道就会变得容易出血。为了预防这种情况，住院中(生后开始授乳后之后，以及出院的时候)和生后一个月左右时会给婴儿喂维生素K2糖浆。

### 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: 为什么要要在婴儿的脚跟处抽血呢？

A: 这是为了尽早发现遗传性代谢缺陷的血液检查，所有小宝宝都必须在生后第4天时接受检查。检查方法是从住院中的小宝宝的脚跟处抽取少量血液。检查结果会在化验完毕后邮寄过来。

### 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: 小宝宝什么时候进行体检呢？

A: 请在小宝宝出生的医院进行产后1个月健诊。之后还有3个月，6个月，9个月，1岁左右的定期健康检查。为了确认宝宝的发育·成长状况以及异常疾病的早期发现，请务必接受定期健康检查。健康检查一般是在市或者区里的保健中心(大多是免费的)，以及经常就诊的医疗机关进行。如果有提交出生申报单的话，地方政府则会通过邮送方式进行通知。



## 13

# 社会資源について (关于社会资源)



## 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50万円です。(2023年)

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: 出生申报单应该交到哪里？

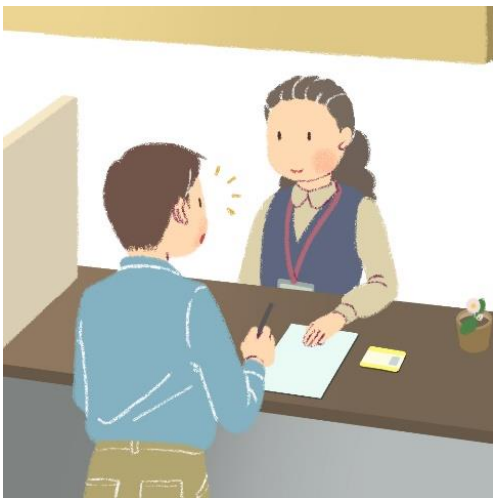
A: 「出生申报单」の出生証明部分(右半部分)是由医疗单位(出生医院)填写。出院时院方会把「出生申报单」递交给父母。「出生申报单」必须在14天之内提交给出生地、原籍所在地、或是居住地区的任何一处的市区町村政府机关。提交时,要给孩子起好名字,并带上母子健康手册和印章。只要办理你所加入的健康保险的手续,就可以领到一次性生育补贴。

## Q: 一次性生育补贴是什么？

A: 一次性生育补贴是指,当你加入健康保险时可以拿到的款项。

妊娠4个月(85日)以上,分娩后便可以领取。一名小宝宝大约能拿到50万日元。(2023年)

手续根据不同的健康保险会有不同。请咨询健康保险组合,或公司的相关人员。即使在孕期内更改健康保险,也请务必咨询清楚相关事宜。



## Q: 新生儿訪問とは何ですか？

A: 生後28日以内に、母子手帳にはさんであるハガキ（新生儿訪問依頼書）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: 新生儿訪問是什么？

A: 请在婴儿出生后28日以内寄出母子手册中所夹着的明信片（新生儿访问委托书）。这样的话，保健师或者助产士就会到上门拜访，检查妈妈和小宝宝的身体状况。



## 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あります。週に3日以上開いています。

## Q: 有什么可以带着小宝宝一起去的地方吗？

A: 有可以让小宝宝和妈妈一起玩耍的地方，也有可以向专门人员进行咨询相谈的地方。分为「广场」「中心」「儿童馆」三种。详情可以询问你所在的地区的地方政府。

### ■广场

可以向这里咨询相谈与小宝宝有关的疑问或不安。有育儿经验的工作人员常驻，每周会开放3天以上。可以和别的妈妈们一起交流作伴。

### ■中心

和「广场」一样，接受有关小宝宝的疑问不安的咨询。这里则是有保育士和护士等专门家在，有什么疑问都可以得到回答。每周会开放5天以上。

### ■儿童馆

有可以与小宝宝一起玩耍的项目。也可以和别的小宝宝一起玩耍。不光是小婴儿，小学生、初中生、高中生们也可以自由来馆。有育儿经验的工作人员常驻于此。每周会开放3天以上。

# 14

## よぼうせつしゅ 予防接種 (予防接種)



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。

日本の予防接種有定期接種和任意接種两种，大部分都是在小学入学前接种的。预防接种需要根据孩子的身体情况有计划地进行。

### 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。

### 定期接種

定期预防接种是指依照日本的法律，到了一定的年龄，最好要接受的预防接种，如果是在规定的期间之内，接种都是免费的。

### 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。

### 任意接種

任意接种是指仅希望接种的人才接受的预防接种。费用需要自己负担。

- 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。

- 一部分地区无需自费接种。可以去您所在的地方政府确认。
- 轮状病毒、流行性腮腺炎、流行性感冒为任意接种。

### 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。

### 予防接種の时间安排

在日本预防接种的时间安排可以通过以下网站进行查询。敬请参考。不过各个地区的接种方法都有不同，可以向您家附近的医生咨询。

・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](https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf)

引用:日本小児科学会 (Japan Pediatric Society)

・日本幼儿科学会建议的预防接种时间安排 (2019年11月)

[https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine\\_schedule.pdf](https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf)

引用:日本幼儿科学会 (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](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)



・**予防接種時間安排** (2019年2月)

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

引用: NPO 法人了解 VPD 保护儿童会 (KNOW★VPD! Protect our Children)

・**多语种予防接種時間安排** (2019年4月)

[http://www.know-vpd.jp/feature/vc\\_schedule\\_multilingual.html](http://www.know-vpd.jp/feature/vc_schedule_multilingual.html)

语言种类包括英文、中文、印度尼西亚语、西班牙语、他加禄语、尼泊尔语、越南语、孟加拉语、葡萄牙语、缅甸语。

引用: NPO 法人了解 VPD 保护儿童会 (KNOW★VPD! Protect our Children)

### 予防接種の相关信息

有关**婴儿**预防接种的详细信息，可以在以下网站中进行阅览。敬请参考。

・**预防接种与儿童健康**

<http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/>

语言种类包括英文、中文、韩语、越南语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、印度尼西亚语、他加禄语、尼泊尔语。

引用: 公益財団法人 予防接種研究中心 (Republic Foundation of the Vaccination Research Center)





# 15

## よく使う出産に関することば (怀孕常用語)




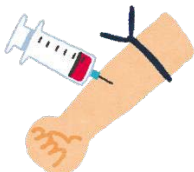









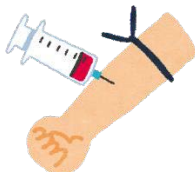




### 妊娠期(外来で)



### 孕期 (于门诊)



母子手帳 <small>ぼし てちゆう</small>	BOSHI-TECHOU	
妊婦健診 <small>にんぷけんしん</small>	NINPU-KENSHIN	
診察台 <small>しんさつだい</small>	SHINSAT SU-DAI	
内診 <small>ないしん</small>	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>		
尿検査 <small>にようけんさ</small>	NYOU-KENSA	

母子手册	
孕妇健康检查	
诊察台	
妇科检查	
<p>会被告知「检查下体」等等。通常要脱下内裤，躺到诊察台上。穿长裤时要一起脱下。</p>	
尿检	

けつあつそくてい 血压測定	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		
しきゆうけいぶ 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		
ちつぶんびつぷつ 膺分泌物 けんさ 検査	CHITSUBUN PITSUBUTSU -KENSA	
「おりもの検査」ともいわれる		

測血压	
測体重	
血液検査	
传染病検査	
超声波検査	
也被叫做「超音波検査」	
胎児心音検査	
也被叫做「多普勒検査」	
子宮頸細胞検査	
也被叫做「涂片検査」	
阴道分泌物検査	
也被叫做「白帯検査」	



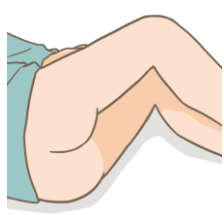

ノンストレ ステスト	NON- SUTORESUSU- TESUTO	
おなかのはりと赤ちゃんの状態をみる検査。 40～60分くらいかかる。		
分娩予約	BUNBEN YOYAKU	
出産するために予約をすること。 早い時期に必要なことが多いので、スタッフに相談し ましょう。予約金を支払うこともあります。		









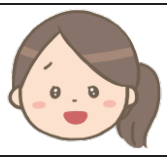

无应激试验 (NST)	
检查孕妇腹胀情况以及婴儿的状态。需要 40～60 分钟。	
分娩预约	
意指为了分娩而进行预约。 大多需要在怀孕初期进行预约，可以和工作人员进行相 谈。有时候也需要支付订金。	










分娩期(出産のとき)

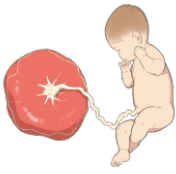




分娩期 (生产时)

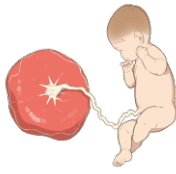




便がしたい 感じ	BEN-GA- SHITAIKANJI	
毛をそる	KE-O-SORU	
浣腸	KANCHOU	
点滴	TENTEKI	

想大便的感觉	
剃毛	
灌肠	
点滴	

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	






深呼吸	
吸气	
吐气	
放松	
收下巴	
把臀部贴到分娩台上	
憋气	
把脚打开	
睁眼	
剪子宫口	






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	

胎盤	
出血	
換衣服	
睡覺	
回房間	

さんご しゅっさん  
産後(出産のあと)

产后 (分娩后)





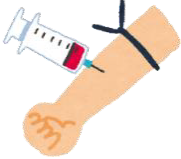
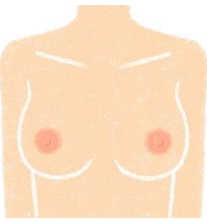
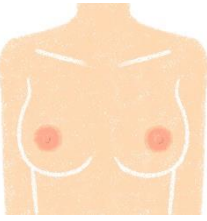
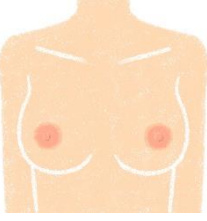
くすり 薬をのむ	KUSURI-O- NOMU	
あさ 朝	ASA	
ひる 昼	HIRU	
よる 夜	YORU	
しょくじ 食事のあと	SHOKUJI- NO-ATO	






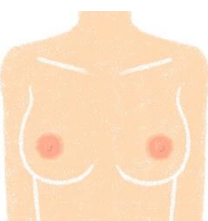
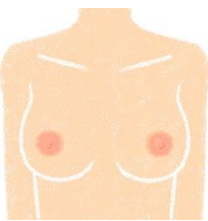
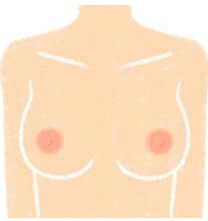
吃药	
早上	
白天	
晚上	
饭后	









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	









小便次数	
排尿困难	
大便次数	
便秘	
进食量	
全部	
一半	
三分之一	
没有吃	
请给我看一下你的卫生巾 (护垫)	
血量	
多	
少	
一样	









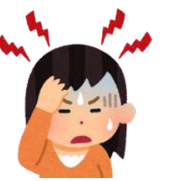


下の傷を みせて ください	SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI	
お腹を みせて ください	ONAKA-O- MISETE- KUDASAI	
痛い	ITAI	
強い	TSUYOI	
弱い	YOWAI	
医師が診察 します	ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU	
採血を します	SAIKETSU-O- SHIMASU	
おっぱいが 痛い	OPPAI-GA- ITAI	
おっぱいが はる	OPPAI-GA- HARU	
おっぱいが 熱い	OPPAI-GA- ATSUI	










请给我看一下你下面的伤口	
请给我看一下你的肚子	
痛	
强	
弱	
医生来进行诊察	
进行抽血	
胸部疼	
胸部胀	
胸部发热	

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





乳頭痛	
喂奶	
横着抱	
竖着抱	
(手臂) 交差抱	
夹在腋下抱	
躺着喂奶	
沐浴	





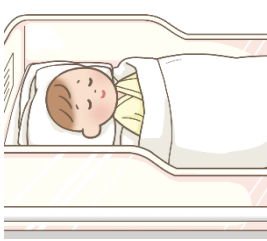

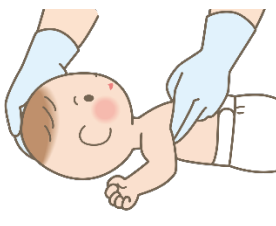


もくよくしどう 沐浴指導	MOKUYOKU-SHIDOU	
たいいんしどう 退院指導	TAIIN-SHIDOU	
めんかいじかん 面会時間	MENKAI-JIKAN	
たいいんじかん 退院の時間	TAIIN-NO-JIKAN	
シャワーを あ 浴びる	SHAWA-O-ABIRU	
めまいが する	MEMAI-GA-SURU	
あたま 頭が いたい	ATAMA-GA-ITAI	
は 吐き気が ある	HAKIKE-GA-ARU	
だるい	DARUI	

沐浴教学	
出院教学	
会面时间	
出院时间	
淋浴	
晕眩	
头疼	
想吐	
乏力、浑身无力	

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	

不喝母乳	
不喝牛奶	
不打嗝	
老是哭	
哭不停	
抱抱	
奶	

おむつ	OMUTSU		尿布	
赤ちゃんのきがえ	AKACHAN-NO-KIGAE		小宝宝的换洗衣物	
少しの間あずかってほしい	SUKOSHI-NO-AIDA-AZUKATTE-HOSHII		能不能帮我看一会儿孩子?	
手伝ってほしい	TETSUDATTE-HOSHI		能不能帮我一下?	
わからない	WAKARANAI		不知道	
新生児室	SHINSEIJI-SHITSU		新生儿室	
体重測定	TAIJYU-SOKUTEI		量体重	
赤ちゃんの検査	AKACHAN-NO-KENSA		婴儿检查	



### 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ほうがよいです。

### 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受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。

### 泰国

在泰国，院方会准备婴儿用品以及住院所需的物品，因此只要空手去医院就好。但在日本，不得不自己准备。

### 意大利

在日本的看诊时间很短，因此可以提前把自己想问的问题提前记在本子上。并且，日语里，同一个意思也会有很多种说法。比如说，授乳可以说成「喝奶，母乳，吃奶奶...等」。在习惯为止会经常感到迷惑。

### 俄罗斯

即便是伴侣和家人懂日语，有时候翻译的内容也并不完全准确。即使听得懂商务用语，但医疗场面上所使用的专业用语又多又难，听不懂说明解释的情况也不少。对话内容非常重要的时候，最好请翻译陪同。

### 中国

日本的医院看诊时间很短，因此说明也非常简洁。听不懂的时候，最好直接表达出来自己没有听明白。

### 巴基斯坦

如果因为宗教上的原因，有只能接受女性医生或者助产士的帮助的情况，最好事前进行相談。并且，即使是在孕期也要进行断食(限制进食)的人也最好事前商量好。





ママと赤ちゃんのサポートシリーズ

妈妈和宝宝的好帮手系列

作成

2020年3月 多文化医療サービス研究会 (RASC)

制作

2020年3月 多文化医疗服务研究会 (RASC)

監修

五十嵐ゆかり

监修

五十嵐 YUKARI

編集委員

下田佳奈、岡美雪、植草千穂、五十嵐敏雄

编辑委员

下田佳奈、冈美雪、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

译者一览

印度尼西亚语

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

ポルトガル語

TSUTIYA KELLY YUMI

葡萄牙语

TSUTIYA KELLY YUMI

ベトナム語

NGUYEN LE THAO VAN

越南语

NGUYEN LE THAO VAN

フランス語

藤田まどか

法语

藤田 MADOKA

タガログ語

竹原ルビー

他加祿语

竹原 RUBI

ネパール語

MAHARJAN RAVI

尼泊尔语

MAHARJAN RAVI

ドイツ語

戸上由香梨

德语

戸上由香梨

ロシア語

MUZAFAROVA MARIYA

俄罗斯语

MUZAFAROVA MARIYA

タイ語

PENGTHAM PIYAWAN

泰语

PENGTHAM PIYAWAN

中国語

安慶松

中文

安庆松

韓国語

金鉉卿

韩语

金矿卿

英語

田中七美希

英语

田中七美希

イラスト

石野史子

插图

石野史子

■ 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](mailto: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](http://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。

■ 咨询窓口

多文化医療服务中心 (RASC)

E-mail : [info@rasc.jp](mailto:info@rasc.jp)

本資料著作権属于多文化医療服务中心(RASC)所有。

**本資料无论是谁都可以免费使用。** 本資料可在 [www.rasc.jp](http://www.rasc.jp) 进行下载。

需要复印本資料进行使用的时候, 请务必进行事前联络。

对于使用本資料所发生的一切问题, RASC 不承担任何责任。请在此基础上进行使用。

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.

