

# 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 だいひょう いがらし  
RASC代表 五十嵐ゆかり

Resepresentante RASC IGARASHI YUKARI