

はじめに(Предисловие)



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も思います。

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。

Данный буклет был создан для иностранок, которые рожают или воспитывают детей в Японии. Буклет содержит необходимую информацию по ведению родов в Японии и воспитанию ребенка.

Рождение ребенка большая радость, но роды и воспитание ребенка в чужой стране очень тяжело и физически и морально. Кроме того, как мне кажется, найти и понять необходимую информацию на японском языке очень сложно.

Я буду очень рада если эта брошюра, написанная на вашем родном языке, поможет вам в заботе о себе и ребенке.

Вы не одиноки. Это ваш друг для жизни в Японии.

От всей души желаю, чтобы ваши роды и воспитание ребенка стало замечательным опытом.

ラスク代表 五十嵐ゆかり

Представитель RASC
Игараши Юкари