

# ママと赤ちゃん サポートシリーズ

## Panduan untuk Ibu dan Bayi

～<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～

Untuk Warga Negara Asing yang Tinggal di Jepang



いんどねしあごばん  
インドネシア語版

(Versi Bahasa Indonesia)

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(Pendahuluan)



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。

Buklet ini dibuat untuk warga negara asing yang melahirkan dan membesarkan anak di Jepang. Dalam buklet ini, terdapat informasi yang diperlukan ketika melahirkan serta hal-hal mengenai pengasuhan anak di Jepang.

Lahirnya bayi merupakan hal yang membahagiakan. Namun, melahirkan dan membesarkan anak di negara asing juga dapat memberi beban pada perasaan dan tubuh. Ditambah lagi, mencoba mencari dan memahami informasi dalam bahasa Jepang pastinya merupakan hal yang sangat sulit.

Kami akan sangat senang apabila buklet ini tersedia dalam bahasa Anda dan dapat menjadi dukungan bagi perawatan diri dan pengasuhan anak Anda.

Anda tidak sendiri. Anda adalah teman yang hidup bersama-sama kami di Jepang.

Kami berharap dari lubuk hati yang paling dalam, bahwa kelahiran dan pengasuhan anak Anda menjadi pengalaman yang indah.

ラスク代表 五十嵐ゆかり

Perwakilan RASC  
Igarashi Yukari

# もくじ 目次(Daftar Isi)



|   |   |
|---|---|
| 1. 産婦人科で聞かれること.....1                      | 1. Tanya Jawab Kebidanan & Ginekologi<br>..... 1  |
| 2. 病院に連絡するとき.....5                        | 2. Kapan Harus Menghubungi Rumah Sakit<br>..... 5   |
| 3. 日本の出産について.....7                        | 3. Tentang Melahirkan di Jepang<br>..... 7  |
| 4. 妊娠高血圧症候群(HDP).....9                    | 4. Hipertensi pada Kehamilan<br>..... 9   |
| 5. 妊娠糖尿病(GDM)..... 12                     | 5. Diabetes Gestasional<br>..... 12   |
| 6. 切迫流産・切迫早産..... 14                      | 6. Ancaman Keguguran & Kelahiran<br>Prematur ..... 14                                     |
| 7. B群溶血性レンサ球菌(GBS)..... 16                | 7. Streptokokus Grup B<br>..... 16  |
| 8. 陣痛促進剤..... 17                          | 8. Obat Perangsang Kontraksi<br>..... 17  |
| 9. バースプラン..... 19                         | 9. Rencana Persalinan/Birth Plan<br>..... 19  |
| 10. 出産のあとの生活..... 21                      | 10. Kehidupan setelah Melahirkan<br>..... 21  |
| 11. 授乳..... 24                            | 11. Menyusui<br>..... 24  |
| 12. 赤ちゃんについて..... 27                      | 12. Tentang Bayi<br>..... 27  |
| 13. 社会資源について..... 29                      | 13. Tentang Sumber Daya Masyarakat<br>..... 29  |
| 14. 予防接種..... 31                          | 14. Imunisasi<br>..... 31   |
| 15. よく使う出産に関することば..... 33                 | 15. Istilah Terkait Melahirkan yang Sering<br>Digunakan ..... 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<br>バイス .....44 | Kolom.<br>Saran dari Ibu dari Berbagai Negara yang<br>telah Melahirkan di Jepang ..... 44 |

# 1

## さんふじんか 産婦人科でできること

### (Tanya Jawab Kebidanan & Ginekologi)



|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| なまえ              |                                 |
| せいねんがっぴ<br>生年月日  | ねん がつ じち<br>年 月 日               |
| ねんれい<br>年齢       | さい 歳                            |
| じゅうしょ<br>住所      | 〒                               |
| でんわ<br>電話        |                                 |
| こくさき<br>国籍       |                                 |
| げんご<br>言語        |                                 |
| つうやく<br>通訳       | あり<br>かんけい: 家族・友人・通訳者・その他<br>なし |
| しんちよう<br>身長      | cm                              |
| にんしんまえ<br>妊娠前の体重 | kg                              |
| ほけん<br>保険        | あり (必ずもってきてください)<br>なし          |

|               |   |
|---------------|---|
| Nama          |   |
| Tanggal lahir | thn ____ bln ____ tgl ____                              |
| Usia          | tahun   |
| Alamat        | 〒 (Kode pos)  |
| Telepon       |   |
| Warga negara  |   |
| Bahasa        |   |
| Penerjemah    | Ada: Keluarga/Teman/<br>Penerjemah/Lainnya<br>Tidak ada |
| Tinggi badan  | cm  |
| Berat badan   | (sebelum hamil) kg                                      |
| Asuransi      | Ada (harap dibawa)<br>Tidak ada                         |

### にほんご 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<br>はなせない              | まったく<br>わからない              | まったく<br>かけない       | まったく<br>よめない       |
| 2 | あいさつが<br>できる               | あいさつが<br>わかる               | ひらがなが<br>少し<br>かける | ひらがなが<br>少し<br>わかる |
| 3 | かんたんな<br>かいわ<br>会話が<br>できる | かんたんな<br>かいわ<br>会話が<br>わかる | ひらがなが<br>かける       | ひらがなが<br>わかる       |
| 4 | にちじょうかいわ<br>日常会話が<br>できる   | にちじょうかいわ<br>日常会話が<br>わかる   | かんじ<br>漢字も<br>かける  | かんじ<br>漢字も<br>わかる  |

### Tentang kemampuan berbahasa Jepang.

Lingkari yang sesuai.

|   | Bicara                            | Dengar                                | Tulis                         | Baca                          |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Tidak sama<br>sekali              | Tidak sama<br>sekali                  | Tidak sama<br>sekali          | Tidak sama<br>sekali          |
| 2 | Bisa<br>menyapa                   | Memahami<br>sapaan                    | Bisa sedikit<br>Hiragana      | Bisa sedikit<br>Hiragana      |
| 3 | Bisa<br>percakapan<br>yang mudah  | Memahami<br>percakapan<br>yang mudah  | Bisa<br>menulis<br>Hiragana   | Bisa<br>membaca<br>Hiragana   |
| 4 | Bisa<br>percakapan<br>sehari-hari | Memahami<br>percakapan<br>sehari-hari | Bisa<br>menulis<br>Kanji juga | Bisa<br>membaca<br>Kanji juga |



いま びょうき  
今までかかったことがある病気について

あてはまるところに☑をつけてください。

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

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

手術をうけたことがありますか？はい いいえ

はい➡ 年 月

手術した部位

( )

輸血をうけたことがありますか？はい いいえ

はい➡ 年 月

理由

( )

Tentang penyakit yang pernah dialami.

Beri tanda ☑ pada pilihan yang sesuai.

- Mioma pada rahim
- Kista pada indung telur/ovarium
- Gangguan pencernaan ( )
- Penyakit hati ( )
- Penyakit jantung ( )
- Penyakit ginjal ( )
- Penyakit kelenjar gondok/tiroid ( )
- Tekanan darah tinggi
- Diabetes melitus
- Asma

- Penyakit menular Ada Tidak ada
- Kencing nanah/gonore  Klamidia  Sifilis
  - Kutil kelamin  Herpes genitali
  - Trichomonas  Hepatitis B  Hepatitis C
  - HIV  Tuberkulosis/TBC
  - Lainnya( )

Apakah pernah menjalani operasi?

Ya Tidak

Jika “Ya”➡ tahun \_\_\_\_ bulan \_\_\_\_

Bagian tubuh yang dioperasi

( )

Apakah pernah menerima transfusi darah?

Ya Tidak

Jika “Ya”➡ tahun \_\_\_\_ bulan \_\_\_\_

Alasan:

( )

## 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、以下の表に書いてください。

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

## Tentang kehamilan

### 1. Tentang kehamilan sebelumnya

- ・Apakah Anda pernah hamil? Ya Tidak
- ・Hamil ( ) kali Melahirkan ( ) kali

### 2. Tentang persalinan

Isi tabel di bawah sejauh yang Anda ketahui.

| Tahun | Jenis<br>Kelamin   | Berat<br>Bayi | Normal<br>/Sesar   | Hidup/<br>Meninggal                                      |
|-------|--|---------------|--|--|
| 1     | <input type="checkbox"/> L<br><input type="checkbox"/> P | g             | <input type="checkbox"/> N<br><input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> H<br><input type="checkbox"/> M |
| 2     | <input type="checkbox"/> L<br><input type="checkbox"/> P | g             | <input type="checkbox"/> N<br><input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> H<br><input type="checkbox"/> M |
| 3     | <input type="checkbox"/> L<br><input type="checkbox"/> P | g             | <input type="checkbox"/> N<br><input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> H<br><input type="checkbox"/> M |
| 4     | <input type="checkbox"/> L<br><input type="checkbox"/> P | g             | <input type="checkbox"/> N<br><input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> H<br><input type="checkbox"/> M |

### 3. Tentang kehamilan kali ini

Apakah Anda ada permintaan di bawah ini?

- ・Bisa pakai disinfektan alkohol Ya Tidak
  - ・Bisa transfusi darah Ya Tidak
  - ・Preferensi jenis kelamin dokter Ya Tidak
  - ・Ingin waktu untuk ibadah Ya Tidak
  - ・Ingin tempat untuk ibadah Ya Tidak
  - ・Ada permintaan lainnya Ya Tidak
- ➡( )

・Apakah ada alergi obat, makanan, dll?

Ya Tidak

➡ Obat ( )

Makanan ( )

Lainnya ( )

・Apakah Anda ingin melahirkan di rumah sakit ini? Ya Tidak

※Lembar pertanyaan pengobatan ini dibuat berdasarkan “Lembar Pertanyaan Pengobatan dalam Berbagai Bahasa” yang dibuat oleh Yayasan Nirlaba Komunitas Internasional Hearty Konandai (International Community Hearty Konandai) dan Yayasan Umum Yayasan Internasional Kanagawa (Kanagawa International Foundation).

# 2

## びょういん れんらく 病院に連絡をするとき

(Kapan Harus Menghubungi Rumah Sakit)



### なに 何かがおこっているとき

1. お腹なかが痛いいた、かたい
2. 血ちがでた
3. 赤ちゃんあかの動きうごが少すくない
4. 水みずが流ながれた (破水はすい)
5. 頭あたまが痛いいた



### Ketika terjadi hal-hal di bawah ini

1. Perut terasa sakit, perut terasa keras
2. Keluar darah
3. Pergerakan bayi hanya sedikit/kurang
4. Keluar air (air ketuban pecah)
5. Kepala terasa sakit



### しゅつさん 出産しゅつさんのとき

1. 陣痛じんつう  
規則的きそくてきにおなかなかがはる  
1時間じかんに6回かい以上いじょうのおなかなかのはりがある

2. 水みずが流ながれた (破水はすい)  
水みずのようなものがでます。尿にょうとは違ちがって自分じぶんではとめられません。  
破水はすいは、たかさんの量りょうがでることもあるし、すごく少すくない量りょうのときもあります。また、破水はすいは陣痛じんつうがきていなくてもおこることがあます。清潔せいせつなナプキンをあてて、すぐ病院びょういんに連絡れんらくしてください。

### Saat akan melahirkan

1. Kontraksi  
Perut mengencang secara teratur.  
Terjadi pengencangan perut sebanyak 6 kali atau lebih setiap 1 jam.

2. Keluar air (air ketuban pecah)  
Keluar sesuatu yang seperti air. Berbeda dengan urin, air tersebut tidak dapat ditahan.  
Ketika air ketuban pecah, jumlah yang keluar bisa banyak atau bisa juga sangat sedikit. Selain itu, meski tidak ada kontraksi pun, air ketuban tetap bisa pecah. Pakailah pembalut yang bersih dan segera hubungi rumah sakit.

どんな場合ばあいでも迷まよったら病院びょういんに連絡れんらくしてください。

病院びょういんの電話でんわ番号ばんごう

( )

Apapun situasinya, apabila ada yang tidak dimengerti, harap menghubungi rumah sakit.

No. telepon RS ( )

## 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さ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。

- 
- 
- 
- 



## Hal-hal yang diperlukan ketika rawat inap

Berikut adalah contoh barang-barang yang diperlukan ketika rawat inap. Harap untuk juga memastikan kepada pihak rumah sakit.

- Buku Kesehatan Ibu dan Anak
- Kartu asuransi
- Kartu pemeriksaan kesehatan
- Pakaian (baju tidur, dll)
- Handuk
- Pakaian dalam
- Pembalut
- Sandal
- Perlengkapan mandi
- Minuman untuk mencegah dehidrasi
- Barang-barang yang diperlukan untuk membantu rileks

Tulis hal yang diperlukan lainnya, jika ada.

- 
- 
- 
- 



## 3

# にほん しゅっさん 日本の出産について (Tentang Melahirkan di Jepang)



## にんしんちゆう 妊娠中

ていきてき びょういん 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。

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。

|                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| にんしんしよき にんしん しゅう<br>妊娠初期から妊娠23週まで   | しゅうかん かい<br>4週間に1回 |
| にんしん しゅう にんしん しゅう<br>妊娠24週から妊娠35週まで | しゅうかん かい<br>2週間に1回 |
| にんしん しゅう しゅっさん<br>妊娠36週から出産まで       | しゅうかん かい<br>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。

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。

しゅっさん ひよう だいがくびょういん そうごうびょういん こじんびょういん  
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。

日本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。

## Selama hamil

Pemeriksaan kesehatan ibu hamil (*ninpukenshin*) dilakukan secara rutin di rumah sakit, kurang lebih sebanyak 14 kali untuk selama masa kehamilan.

Di Jepang, *ninpukenshin* dilakukan sekali setiap empat minggu dari awal kehamilan hingga sekitar minggu ke-23, sekali setiap dua minggu hingga sekitar minggu ke-35, dan sekali seminggu hingga waktu melahirkan.

|                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| Awal kehamilan s/d minggu 23 | 1 kali/4 minggu |
| Minggu 24 s/d minggu 35      | 1 kali/2 minggu |
| Minggu 36 s/d melahirkan     | 1 kali/1 minggu |

Karena di Jepang tidak ada asuransi kesehatan untuk kehamilan dan melahirkan, biayanya bisa lebih mahal dibandingkan pemeriksaan untuk penyakit.

Karena pada Buku Kesehatan Ibu dan Anak terdapat kupon untuk membantu pembiayaan *ninpukenshin* (sebanyak 14 kali pemeriksaan), harap mengambil buku tersebut di kantor pemerintah. Meskipun kupon tersebut dapat membebaskan biaya *ninpukenshin*, Anda mungkin juga harus membayar sendiri untuk pemeriksaan tertentu. Selain itu, tergantung pada kondisi ibu, ada juga kemungkinan melaksanakan *ninpukenshin* lebih dari 14 kali sehingga biayanya dibayar sendiri.

Biaya melahirkan berbeda tergantung tempatnya (RS universitas, RS umum, RS swasta, klinik bidan, dll).

Apabila Anda memiliki asuransi kesehatan di Jepang, Anda dapat menerima uang secara tunjangan lump-sum untuk melahirkan dan mengasuh anak (500.000 yen : tahun 2023).

## 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 せくしんざい つか ぶんべん  
処置がある...促進剤を使った分娩  
きゅういんぶんべん かんし ぶんべん  
吸引分娩、鉗子分娩  
むつう ぶんべん  
無痛分娩



きゅういんぶんべん  
吸引分娩



かんしぶんべん  
鉗子分娩



むつうぶんべん  
無痛分娩

### ■ ていおうせつかい しゅじゅつ 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 決めてますが、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 にんしんちゅう 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 じょうきょう 急に帝王  
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  
いし せつめい があります。

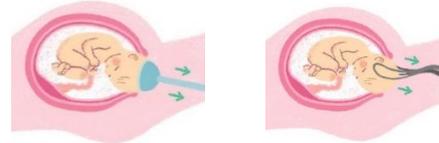
また、日本では、希望で帝王切開は選べません。  
しゅっさん かぞく こ しゅっさん へや  
出産のときに、パートナーや家族、子どもが出産の部屋  
に入れるかどうかは、病院によってちがいます。

## Tentang melahirkan

Melahirkan terbagi menjadi persalinan pervaginam (normal) dan operasi sesar.

### ■ Persalinan pervaginam (normal)

- Persalinan secara alamiah
- Menggunakan perawatan; persalinan menggunakan induksi/perangsang, persalinan vakum, persalinan forcep, persalinan tanpa rasa nyeri



Persalinan vakum / Persalinan forcep



Persalinan tanpa rasa nyeri

### ■ Operasi sesar (melahirkan dengan cara bedah)

- Operasi sesar terencana
- Operasi sesar darurat

Meskipun metode melahirkan ditentukan setelah berdiskusi dengan dokter, metode tersebut dapat berubah tergantung pada keadaan ibu dan bayi setelah mulai kontraksi.

Untuk operasi sesar, terdapat operasi sesar terencana di mana tanggal operasi ditentukan dengan alasan bayi kembar atau kehamilan sungsang, dan terdapat pula operasi sesar darurat yang dilakukan ketika terjadi sesuatu saat melahirkan.

Meskipun telah merencanakan persalinan normal pun, dapat tiba-tiba diubah menjadi operasi sesar, tergantung pada keadaan. Pada saat itu, akan ada penjelasan dari dokter.

Selain itu, di Jepang, pasien tidak dapat memilih operasi sesar berdasarkan permintaan.

Kebijakan mengenai diperbolehkannya pasangan, keluarga, dan anak masuk ke ruang bersalin ketika melahirkan berbeda-beda di setiap rumah sakit.

## 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

(Hipertensi pada Kehamilan)



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。

Seseorang didiagnosa memiliki hipertensi pada kehamilan (Hypertensive Disorder of Pregnancy: HDP) apabila tekanan darahnya di atas 140/90 mmHg. Seseorang yang memiliki tekanan darah tinggi sejak sebelum hamil juga dapat didiagnosa memiliki hipertensi pada kehamilan.

Q: 体の中で何がおこるの？

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うけてしまいます。

Q: Apa yang terjadi di dalam tubuh?

A: Ketika plasenta terbentuk dalam rahim, beberapa orang mengeluarkan zat yang dapat merusak pembuluh darah. Akibatnya, pembuluh darah pada berbagai organ dalam pun rusak.

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: Kenapa gejala-gejalanya menakutkan?

A: Hipertensi pada kehamilan dapat memberi dampak buruk pada ibu karena memburuknya aliran darah pada ginjal, hati, dll. Selain itu, memburuknya fungsi pembuluh darah yang banyak terdapat pada plasenta yang mengirim nutrisi dan oksigen ke janin dapat menyebabkan janin tidak dapat tumbuh atau menjadi tidak sehat, dan akibat terburuknya adalah meninggalnya janin.

Q: どうして症状がでるの？

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

Q: Kenapa gejala-gejala tersebut muncul?

A: Penyebab terjadinya tekanan darah tinggi  
Apabila pembuluh darah di seluruh tubuh rusak, darah menjadi sulit mengalir dan juga muncul zat dari pembuluh darah yang menaikkan tekanan darah. Akibatnya, tekanan darah menjadi tinggi. Apabila pembuluh darah pada plasenta rusak, dapat memberi dampak buruk pada pertumbuhan janin, dan apabila kerusakan sampai ke pembuluh darah pada otak ibu, juga dapat menyebabkan kejang.

## A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくる)の血管がダメージを受けると、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をしてください。スナック菓子などを食事のかわりにしないようにしましょう。体重は、妊娠していないときの体重にもよりますが、だいたい妊娠期間を通して8~10kg ぐらいの増加がよいでしょう。

### 2. 塩分について

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

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

引用:塩分表

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

## A: Penyebab keluarnya proteinuria

Apabila pembuluh darah ginjal (tempat terbentuknya urin dari darah) rusak, protein dalam darah yang biasanya tidak keluar dapat bocor dan masuk ke dalam urin. Ini adalah tanda bahwa ginjal rusak.

## Hal yang perlu diperhatikan untuk melahirkan bayi yang sehat

### 1. Tentang berat badan

Makanlah makanan yang juga dapat memberi nutrisi yang cukup dan seimbang bagi janin. Jangan mengonsumsi makanan ringan sebagai pengganti makanan berat. Meskipun tergantung pada berat badan ketika tidak hamil, berat badan yang baik selama masa kehamilan adalah kurang lebih 8-10 kg.

### 2. Tentang kadar garam

Untuk mencegah hipertensi pada kehamilan, mari kurangi kadar garam dalam makanan. Contohnya, dengan memakan makanan dengan rasa yang lebih hambar dibandingkan ketika sedang tidak hamil, atau dengan menggunakan perasa asam, seperti cuka, lemon, dll, sebagai pengganti garam. Apabila didiagnosa dengan hipertensi pada kehamilan, sebaiknya kadar garam dalam sehari adalah 7-8 g. Berikut adalah tabel ukuran kadar garam pada beberapa jenis makanan. Silakan dijadikan referensi.

| Makanan      | Ukuran             | Kadar garam |
|--------------|--------------------|-------------|
| Roti tawar   | 1/6 lembar potong  | 0,8 g       |
| Udon mentah  | Porsi 1 orang      | 1,8 g       |
| Soumen       | Porsi 1 orang      | 3,0 g       |
| Ramen mentah | Porsi 1 orang      | 0,3 g       |
| Shoyu        | 5 cc (1 sdt)       | 1 g         |
| Saus         | 10 cc (2 sdt)      | 1 g         |
| Mayones      | 40 g (2 sdm penuh) | 1 g         |

Sumber: tabel kadar garam (*enbun-hyou*)

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

### 3. 体を休めること

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

### 3. Mengistirahatkan tubuh

Tubuh gampang lelah ketika hamil. Mari luangkan waktu untuk dapat tidur cukup dan rileks. Apabila gejala hipertensi pada kehamilan muncul, sangatlah penting untuk merilekskan diri untuk memperbaiki peredaran darah. Meskipun olahraga yang cukup selama masa kehamilan sangat baik, mengistirahatkan tubuh lebih penting ketika gejala hipertensi pada kehamilan muncul. Untuk itu, ibu juga dapat dirawat inap di rumah sakit. Mengistirahatkan tubuh dapat mencegah memburuknya kondisi dan dapat membantu pengiriman nutrisi dan oksigen yang cukup pada janin.

## 5

にんしんとうによびょう  
**妊娠糖尿病**  
 (Diabetes Gestasional)



妊娠中に血糖値がたかくなって、糖尿病にちかいはじめの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。



Seseorang didiagnosa memiliki diabetes gestasional (Gestational Diabetes Mellitus: GDM) ketika selama masa kehamilan, kadar gula darah menjadi tinggi dan dinyatakan dalam keadaan mendekati diabetes melitus. Tubuh ibu berusaha mengirim terlalu banyak zat gula pada bayi sehingga gula darah menjadi tinggi. Karena itu, apabila tidak mengontrol gula darah selama kehamilan, bayi dapat tumbuh terlalu besar, dan selain itu, segera setelah bayi lahir, gula darah ibu dapat seketika turun sehingga dapat menyebabkan kejang.

Seseorang yang awalnya tidak memiliki diabetes melitus akan didiagnosa dengan GDM apabila pada saat hamil, kadar gula darah melebihi standar, dan pada tes screening sekitar minggu ke-24 kehamilan, terlihat adanya kadar abnormal, kemudian pada tes 750 g OGTT juga kadar gula darahnya melebihi standar. Tes 750 g OGTT dilaksanakan dengan cara tidak makan apa pun dari pagi sebelum pergi ke rumah sakit dan kemudian meminum glukosa ketika tes. Darah akan diambil sebanyak 3 kali, yaitu sebelum meminum glukosa, 1 jam setelah minum, dan 2 jam setelah minum.

## 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ともなう切迫早産、産後の糖尿病 など
- 赤ちゃんへの影響: 流産、先天奇形、巨大児、心臓への悪影響、生まれたあとの低血糖、黄疸、死亡など

## 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: Apa yang terjadi di dalam tubuh?

A: gejala diabetes gestasional tidak terlalu dapat dirasakan sendiri. Tetapi, apabila gula darah ibu meningkat, gula darah bayi juga meningkat dan muncul berbagai dampak buruk.

- Dampak pada ibu: hipertensi pada kehamilan (HDP), meningkatnya cairan ketuban yang diikuti dengan ancaman kelahiran prematur, diabetes pasca persalinan, dll
- Dampak pada bayi: keguguran, kelainan bawaan, bayi raksasa, dampak buruk pada jantung, gula darah rendah setelah lahir, penyakit kuning, kematian, dll

## Q: Perawatan apa yang dilakukan?

A: Hindari meningkatnya gula darah sepanjang kehamilan. Pada awalnya, bagi waktu makan dalam sehari menjadi 4-6 kali. Namun, apabila gula darah masih tinggi, gunakan suntikan insulin. Terutama pada paruh kedua kehamilan, jangan biarkan berat badan naik lebih dari 300 g dalam seminggu. Dalam banyak kasus, gula darah ibu kembali normal setelah melahirkan, tetapi di masa depan dapat juga menjadi lebih rentan terhadap diabetes melitus, atau dapat juga terkena diabetes melitus langsung setelah melahirkan.

## 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

## (Ancaman Keguguran &amp; Kelahiran Prematur)

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。

## Ancaman keguguran

Keadaan di mana ada kemungkinan keguguran, tetapi belum terjadi keguguran. Terdapat gejala seperti pendarahan, perut terasa sakit, dll sebelum minggu ke-22 kehamilan, tetapi dinilai kehamilan mungkin masih dapat dilanjutkan.

## Perawatan untuk ancaman keguguran

Karena dikatakan bahwa sampai minggu ke-12 kehamilan, tidak ada obat yang efektif untuk keguguran, perawatan pada umumnya adalah dengan beristirahat.

## Ancaman kelahiran prematur

Keadaan di mana ada kemungkinan kelahiran prematur, tetapi belum terjadi kelahiran prematur. Meskipun terdapat gejala seperti perut sering mengencang, perut terasa sakit/mulas ketika mengencang, terjadi pendarahan dari vagina, dll setelah minggu ke-22 kehamilan, tanpa adanya gejala-gejala tersebut pun, dapat juga didiagnosa dengan ancaman kelahiran prematur ketika pintu rahim terbuka dan panjang pintu rahim yang disebut saluran serviks memendek. Dalam beberapa kasus, kelahiran prematur juga dapat terjadi karena pecahnya air ketuban. Dengan kata lain, ini adalah “keadaan di mana bayi kemungkinan akan lahir lebih awal dari waktunya.”

## せっぱくそうざん ちりょう 切迫早産の治療

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



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

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。



## Perawatan untuk ancaman kelahiran prematur

Perawatan pada umumnya adalah dengan beristirahat di rawat inap, serta diinfus obat untuk menghentikan pengencangan perut. Untuk rawat jalan, dapat juga menggunakan obat minum. Selain itu, bakterisida juga dapat digunakan ketika infeksi vagina dinilai sebagai penyebabnya. Apabila pintu rahim terbuka meski perut tidak mengencang, operasi untuk mengencangkan pintu rahim juga dapat dilakukan.



Apabila menggunakan obat untuk menghentikan pengencangan perut, seringkali terjadi efek samping seperti jantung berdebar, suhu badan meningkat, tangan gemetar, dll. Namun, gejala-gejala tersebut secara bertahap akan menjadi semakin ringan.

Terutama bagi yang usia kehamilannya di bawah 34 minggu, apabila bayi lahir, karena bayi masih belum dapat bernapas cukup dengan sendirinya, meski dirawat inap dan diinfus obat untuk menghentikan pengencangan perut, bayi kecil yang lahir lebih awal mungkin harus dipindahkan ke rumah sakit yang memiliki fasilitas (Unit Perawatan Intensif untuk Bayi Baru Lahir: Neonatal Intensive Care Unit: NICU) di mana ia dapat dirawat inap.

## 7

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



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

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

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

Streptokokus Grup B (GBS) adalah salah satu bakteri (bakteri asli) di dalam vagina yang biasanya tidak menjadi masalah.

Meskipun ketika tidak sedang hamil tidak menjadi masalah, apabila selama masa kehamilan, diketahui bahwa di dalam vagina ibu terdapat GBS (positif), maka diperlukan perawatan. Ini dikarenakan ketika bayi lahir melewati vagina, bayi dapat terpapar GBS. Keadaan bayi yang terpapar GBS dapat menjadi sangat buruk.

Bayi tidak akan terpapar GBS selama masa kehamilan. Namun, karena terdapat kemungkinan terpapar pada saat melahirkan, sebagai persiapan untuk melindungi bayi dari GBS, ibu akan diinfus dengan antibiotik, ketika kontraksi datang atau ketika air ketuban pecah.

### 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: Pemeriksaan apa yang dilakukan?

A: Pemeriksaan bakteri di dalam vagina. Dilaksanakan sekitar minggu ke-33 sampai minggu ke-37 kehamilan, mendekati waktu melahirkan.

### 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: Perawatan apa yang dilakukan?

A: Apabila GBS dikatakan positif, terdapat penjelasan mengenai persalinan. Perawatannya adalah dengan dirawat inap dan diinfus dengan antibiotik penisilin setiap beberapa jam, ketika mulai terjadi kontraksi dan/atau ketika air ketuban pecah.

### 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: Apa yang terjadi jika bayi terinfeksi?

A: Bayi dapat terkena penyakit berat seperti pneumonia, meningitis, dll, dan dapat meninggal dunia. Meskipun bayi juga dapat diobati dengan cara diberi infus antibiotik segera setelah lahir, disarankan bahwa lebih efektif bagi ibu untuk menerima infus antibiotik ketika melahirkan.

## 8

じんつうそくしんざい  
陣痛促進剤

## (Obat Perangsang Kontraksi)

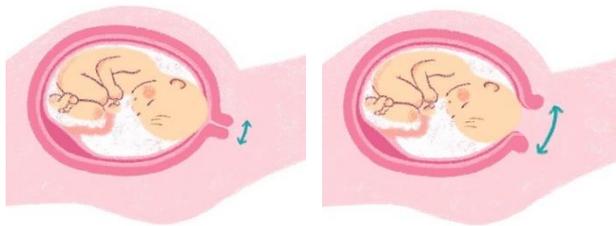


出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。

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

## Q: どのような薬ですか？

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



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

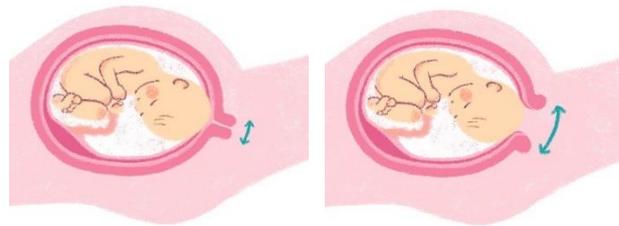
状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方のルールにあわせて薬は少しずつ使います。

Ketika melahirkan, tubuh secara alami menghasilkan prostaglandin dan oksitosin yang menyebabkan terjadinya kontraksi rahim.

Namun, obat perangsang kontraksi digunakan ketika kontraksi tidak muncul, ketika muncul pun, kontraksi lemah, atau ketika dalam keadaan di mana waktu persalinan perlu dimajukan demi ibu dan bayi. Obat ini adalah prostaglandin dan oksitosin buatan yang bila diinfus, dapat memulai dan memperkuat kontraksi.

## Q: Obat apakah itu?

A: Prostaglandin: terdapat dalam bentuk infus dan obat minum. Fungsi obat ini adalah untuk melembutkan pintu rahim dan dapat menimbulkan kontraksi yang kuat. Obat ini tidak dapat digunakan pada penderita asma.



A: Oksitosin: berupa infus. Tidak memiliki fungsi melembutkan pintu rahim. Selain itu, ada kemungkinan hanya menimbulkan kontraksi yang lemah.

Obat yang digunakan disesuaikan dengan kondisi dan diberikan sedikit demi sedikit sesuai dengan aturan pemakaian.



### 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ことがあります。予定日からかなりすぎってしまったのに出産にならないときは、赤ちゃんに栄養をおくる胎盤のはたらきが悪くなり、赤ちゃんの状態が悪くなったり、赤ちゃんが大きくなりすぎたりすることがあります。

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



### Q: 陣痛促進剤の副作用は？

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

### Q: Kenapa menggunakan obat perangsang kontraksi?

A: Karena ketika kondisi bayi memburuk, bayi lebih baik dilahirkan dan diberi perawatan yang diperlukan, sehingga obat perangsang kontraksi digunakan untuk mempercepat persalinan.

Contohnya, ketika air ketuban pecah sebelum datangnya kontraksi, infeksi dapat terjadi dan dapat menyebabkan memburuknya kondisi bayi. Ketika ibu didiagnosa dengan hipertensi pada kehamilan (HDP), diabetes gestasional (GDM), dll, dampak buruk terhadap ibu dan bayi dapat terjadi. Ketika ibu tidak kunjung melahirkan jauh setelah tanggal yang direncanakan, fungsi plasenta yang mengirim nutrisi pada bayi dapat memburuk, kondisi bayi dapat memburuk, dan bayi dapat tumbuh terlalu besar.

Selain itu, ketika kontraksi lemah dan tidak kunjung menguat, akan butuh waktu sampai melahirkan, kondisi bayi dapat memburuk, dan ibu akan menjadi sangat lelah.

### Q: Apa efek samping obat perangsang kontraksi?

A: Efeknya berbeda-beda pada setiap orang. Efek dapat tidak terjadi meski telah diinfus. Meskipun jarang terjadi, obat perangsang kontraksi dapat menyebabkan kontraksi menjadi terlalu kuat dan juga dapat menimbulkan kemungkinan rahim rusak. Untuk mencegah hal tersebut, obat perangsang kontraksi selalu digunakan dengan mengikuti aturan pemakaian.

## 9

## バースプラン

## (Rencana Persalinan/Birth Plan)



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

## 出産のとき

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

例)

無痛分娩をしたい

横向きで出産したい

パートナーや友人と一緒にいたい

好きな音楽をききたい

アロマセラピーをしたい

赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

## 出産のあと

自分の国や宗教に関する事など(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

Memikirkan apa yang ingin dilakukan ketika dan setelah melahirkan dan mengonsultasikannya dengan petugas kesehatan (dokter, bidan, perawat, dll). Karena terdapat hal-hal yang dapat dan tidak dapat dilakukan, tergantung pada rumah sakitnya, sebaiknya berkonsultasilah sejak masa kehamilan.

Anda dapat mempertimbangkan contoh di bawah.

## Ketika melahirkan

Tentang berbagai permintaan, seperti metode melahirkan (persalinan secara alamiah, persalinan tanpa rasa nyeri, dll), keberadaan pasangan, keluarga, atau teman, posisi ketika melahirkan, dll.

Contoh: Ingin bersalin tanpa rasa nyeri

Ingin melahirkan dengan menghadap samping

Ingin bersama pasangan atau teman

Ingin mendengarkan musik kesukaan

Ingin menggunakan aromaterapi

Ingin merekam video ketika bayi lahir

## Setelah melahirkan

Mari sampaikan juga mengenai hal-hal terkait negara, agama, dll Anda (makanan, pola hidup, dll).

Contoh: Tidak makan daging babi

Ingin minum sup buatan keluarga

Tidak ingin mandi

Ingin beribadah

## Mengenai bayi

Mari sampaikan juga hal-hal yang ingin dan tidak ingin dilakukan pada sang bayi.

Contoh:

Tidak ingin memberi susu formula

# わたしのバースプラン(Rencana Persalinan/Birth Plan Saya)

|                      |
|----------------------|
| なまえ<br>名前 :          |
| しんさつけんばんごう<br>診察券番号: |
| よていび<br>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

|                                  |
|----------------------------------|
| Nama:                            |
| No. kartu pemeriksaan kesehatan: |
| Perkiraan tanggal persalinan:    |

Beri tanda ☑ pada hal-hal yang ingin dilakukan dan tulis hal lainnya yang diinginkan, jika ada.

## Ketika melahirkan

- Ingin bersalin tanpa rasa nyeri
- Ingin bersama pasangan atau teman
- Ingin beribadah
- Ingin menggunakan aromaterapi
- Ingin merekam video ketika bayi lahir

Hal lainnya yang diinginkan:

## Setelah melahirkan

- Tidak makan daging babi
- Ingin minum sup buatan keluarga
- Tidak ingin mandi
- Ingin beribadah

Hal lainnya yang diinginkan:

## Mengenai bayi

- Tidak ingin memberi susu formula
- Ingin memberi susu formula yang dibawa sendiri
- Ingin segera menggendong begitu lahir

Hal lainnya yang diinginkan:



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。

ひとりでがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

Hari-hari setelah melahirkan akan menjadi sangat sibuk dan mudah lelah.

Ini karena setelah melahirkan, tubuh ibu sedang mengalami kelelahan, sementara bayi akan menangis dan berusaha memberitahukan sesuatu, terlepas dari perasaan dan kesibukan ibu.

Contohnya seperti bayi menangis karena popok basah, karena lapar, atau karena hanya ingin menangis saja, dst.

Mengganti popok, memberi ASI, mengganti popok lagi dan menidurkan, kemudian memberi ASI berikutnya, dst... waktu akan terus berjalan seperti itu.

Jika sibuk dan lelah, ibu dapat merasa tertekan, frustrasi, dan menangis. Tetapi, itulah yang dialami semua orang. Perawatan bayi tidak berjalan dengan lancar adalah hal yang wajar! Meskipun disebut orang tua dan anak, mereka adalah dua orang yang baru pertama kali bertemu. Butuh waktu untuk memahami perasaan sang bayi. Jika bayi menangis, tidak perlu bingung dan temukanlah cara berinteraksi dengan sang bayi dengan cara ibu sendiri.

Jangan berusaha keras sendirian dan mari dapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar Anda!



## 出産のあとのママのからだ

出産のあとは、大きくなっていた子宮がもとに戻ろうとします。そのため、お産のすぐあとは、赤い血や血のかたまりがでてきたり、おなかが痛くなったりします。1~2週間ぐらいすると、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。

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。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。

## 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。

## Tubuh ibu setelah melahirkan

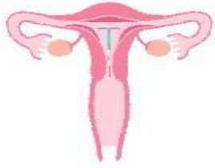
Setelah melahirkan, rahim yang telah membesar mencoba untuk kembali ke ukuran semula. Karena hal tersebut, segera setelah melahirkan, darah merah atau gumpalan darah dapat keluar dan perut dapat terasa sakit. Setelah sekitar 1-2 minggu, jumlah darah pun berkurang dan warnanya pun berubah menjadi putih atau kuning. Pergilah ke rumah sakit apabila setelah kembali ke rumah, darah merah masih banyak keluar. Pintu rahim tempat bayi keluar juga tetap terbuka setelah melahirkan dan akan menutup setelah sekitar 4-6 minggu. Apabila ibu masuk ke dalam air hangat atau kolam, kuman dapat masuk dari pintu tersebut dan dapat menyebabkan infeksi dan demam. Jangan masuk bak mandi dan pergi ke kolam renang sampai Anda diperiksa dan diberi tahu “tidak apa-apa” pada pemeriksaan kesehatan satu bulan.

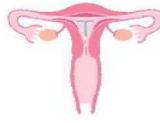
## Tentang keluarga berencana

Pada umumnya, setelah melahirkan, berhubungan seks sebelum datang bulan pertama sekalipun dapat menyebabkan kehamilan. Selain itu, meskipun dikatakan bahwa sulit untuk hamil selama masa menyusui, kehamilan tetap dapat terjadi. Harap bicarakan dengan baik dengan pasangan Anda mengenai metode kontrasepsi dan perencanaan untuk bayi berikutnya, karena akan lebih bijak jika memikirkan dengan baik mengenai tubuh ibu dan kekuatan fisik untuk membesarkan anak. Disarankan bahwa sampai kehamilan berikutnya, lebih baik menunggu sekitar 1 tahun.

## Metode kontrasepsi setelah melahirkan

Di Jepang, kondom untuk pria banyak digunakan. Selain itu, ada juga pil, IUD, dll, tetapi pemeriksaan dokter diperlukan. Setelah melahirkan, mari pastikan kepada dokter atau bidan Anda.

| ひにんほうほう<br>避妊方法 |  | いつから？   |
|-----------------|--|---|
| 男性<br>だんせい      | コンドーム<br>     | セックスのとき   |
|                 | 手術<br>        | いつでも可能<br>かのう   |
| 女性<br>じょせい      | IUD<br>       | 出産のあと、2カ月すぎ<br>てから<br>にんしん<br>・妊娠していないことを<br>かくにん<br>確認してから   |
|                 | ピル<br>       | ・できれば出産のあと<br>6ヶ月すぎから<br>かけつ<br>・出産のあと6週間～<br>しゅつさん<br>6か月間で、ほかの避妊<br>かかげつかん ひにん<br>方法が使用できないとき<br>ほうほう しよう |
|                 | pessary<br> | 出産のあと、2カ月すぎ<br>てから<br>しゅつさん かけつ   |
|                 | 手術<br>      | 経膣分娩のひと<br>けいちづぶんべん<br>・出産のあと2～3日あと<br>しゅつさん にち<br>ていおうせっかい<br>帝王切開のひと<br>しゅじゅつちゆう<br>・手術中におこなう             |

| Metode kontrasepsi |   | Sejak kapan?  |
|--------------------|---|---|
| Pria               | Kondom<br>                                      | Ketika berhubungan<br>seks  |
|                    | Operasi<br>                                     | Bisa kapan saja   |
| Wanita             | IUD<br>(alat<br>kontrasepsi<br>dalam rahim)<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>2 bulan lebih setelah melahirkan</li> <li>Setelah memastikan bahwa tidak dalam kondisi hamil</li> </ul>  |
|                    | Pil<br>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sebisa mungkin 6 bulan lebih setelah melahirkan</li> <li>Ketika selama 6 minggu-6 bulan setelah melahirkan tidak dapat menggunakan metode kontrasepsi lainnya</li> </ul>   |
|                    | Pessary<br>                                   | 2 bulan lebih setelah melahirkan  |
|                    | Operasi<br>                                   | <p><u>Bagi yang menggunakan persalinan pervaginam</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setelah 2-3 hari setelah melahirkan</li> </ul> <p><u>Bagi yang menggunakan operasi sesar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dilaksanakan ketika operasi</li> </ul> |



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ごす)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みせられるといでしょう。

Di Jepang, banyak rumah sakit yang merekomendasikan menyusui. Selain itu, sebaiknya membicarakan dengan bidan Anda sejak masa kehamilan mengenai berbagai permintaan Anda, seperti apakah Anda ingin menyusui, atau bagaimana Anda ingin menggunakan susu formula.

Di Jepang, ibu akan berlatih memberi ASI selama masa rawat inap setelah melahirkan (sekitar 1 minggu), sebelum meninggalkan rumah sakit. Di rumah sakit, terdapat 2 sistem, yaitu sistem ibu-anak sekamar (ibu menghabiskan waktu bersama bayi) dan sistem ibu-anak kamar terpisah (bayi menghabiskan waktu di ruang bayi baru lahir), dan terdapat perbedaan pada waktu dan frekuensi menyusui yang menyesuaikan kedua sistem tersebut.

### Tentang ASI (Air Susu Ibu)

ASI tidak langsung keluar setelah melahirkan. Dengan diisap oleh bayi, ASI akan keluar sedikit demi sedikit pada sekitar hari ke-3 setelah melahirkan, sehingga tidak perlu bingung. ASI pertama yang keluar disebut kolostrum, yang berwarna kuning, keluar menetes, dan mengandung antibodi. Meski keluarnya tidak banyak, sebaiknya menyusukannya pada bayi walau hanya sedikit sekalipun.

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。

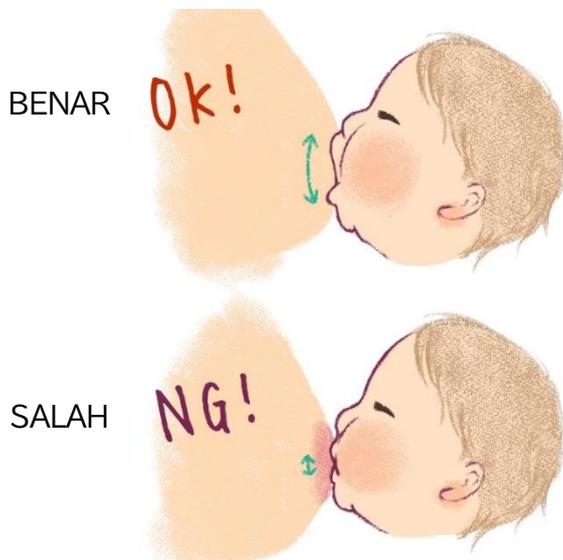
また、赤ちゃんは授乳後すぐにのみたくなったり、3時間ぐらいぐっすり眠っていたりリズムがバラバラです。授乳しようとしても、赤ちゃんがねむっていて、のまなかつたりします。赤ちゃんのタイミングにあわせて授乳すると、1日10回ぐらい(8～12回ぐらい)になることもあります。

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方などの説明を受けることになります。

## おっぱいのくわえさせ方

乳首の下に赤ちゃんの下のお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。



Pada umumnya, energi yang diterima ketika dalam perut ibu dan kolostrum saja sudah cukup bagi bayi sampai 2-3 hari setelah lahir.

Selain itu, ritme bayi tidak menentu, terkadang setelah menyusui segera ingin menyusui lagi, terkadang tertidur lelap selama sekitar 3 jam. Meskipun ibu mencoba menyusui, bayi tetap tidur dan tidak meminum ASI-nya. Dengan menyesuaikan timing bayi pun, ibu dapat menyusui sekitar 10 kali (sekitar 8-12 kali) sehari.

Pada hari ke-3 hingga ke-4 setelah melahirkan, seluruh bagian payudara akan memanas dan mengeras. Ini berarti ASI sedang banyak diproduksi. Selain itu, warna ASI juga akan berubah. Setelah 3-4 hari setelah melahirkan, bayi juga akan terbiasa untuk meminum ASI, sehingga sedikit demi sedikit berat badannya akan mulai naik. Tergantung pada kondisi ibu dan bayi, ASI mungkin tidak dapat diberikan secara langsung. Dalam kasus seperti ini, ibu dapat memerah ASI (dengan memeras payudara dengan tangan). Karena itu, konsultasikanlah dengan bidan Anda.

Selain itu, bagi ibu yang menggunakan susu formula, selama masa rawat inap, akan menerima penjelasan mengenai cara membuat susu formula.

## Cara menempatkan payudara pada mulut bayi

Tempatkan bibir bawah bayi pada bagian bawah puting, dan bukan hanya puting saja, tetapi masukkan seluruh bagian areola (area yang berwarna dengan puting) ke dalam mulut bayi. Apabila ibu menyentuh mulut bayi dengan jari, mulut bayi dapat terbuka lebar. Bisa juga menempatkannya pada mulut bayi pada saat itu.



## 12

# 赤ちゃんについて (Tentang Bayi)



**Q: 赤ちゃんの体重がへるのは大丈夫？**

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

**Q: 赤ちゃんの体が黄色なのは大丈夫？**

**A:** 黄疸(皮ふが黄色になること)は、どの赤ちゃんにもあります。生後3～4日めごろから、顔や白目が黄色くなりますが、1週間～10日めごろには、なくなっていきます。黄疸の原因は体の中のビリルビンという黄色い物質によるものです。赤ちゃんの体の中では、赤血球のヘモグロビンがお腹の中にいた胎児期のものから大人のものにかわるため、たくさんの赤血球がこわれます。赤血球がこわれてビリルビンができるのですが、このビリルビンによって、皮ふなどが黄色に染まることを黄疸といいます。通常、ビリルビンは便として体の外にでていくものですが、赤ちゃんの場合は、体のはらたきが大人とくらべてまだ未熟で、ビリルビンを処理し便として外にだすはたらきも弱いため、このような症状がこります。ビリルビンの値は血液検査でわかりますが、基本的には元気がよく泣いて、よくのめてい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: Apakah normal jika berat badan bayi menurun?**

**A:** Pada bayi baru lahir berusia 3-4 hari, jumlah yang diminumnya tidak akan sebanyak kencing (urin) dan kotoran (feses) yang dikeluarkan, sehingga berat badannya akan menurun. Selama berat badan bayi berkurang tidak lebih dari 10% dari berat badan ketika lahir, maka tidak ada masalah. Setelah 1 minggu hingga 10 hari, berat badan akan kembali seperti saat lahir.

**Q: Apakah normal jika badan bayi berwarna kuning?**

**A:** Penyakit kuning (kulit menjadi berwarna kuning) terjadi pada setiap bayi. Dari sekitar hari ke-3 atau 4 setelah lahir, wajah dan putih mata bayi akan menguning, namun akan menghilang pada sekitar minggu pertama hingga hari ke-10.

Penyebab penyakit kuning adalah zat berwarna kuning dalam tubuh bernama bilirubin. Di dalam tubuh bayi, banyak sel darah merah yang rusak karena hemoglobin sel darah merah berubah dari periode janin di dalam perut ibu menjadi dewasa. Rusaknya sel darah merah menyebabkan munculnya bilirubin, dan menguningnya warna kulit yang disebabkan oleh bilirubin ini lah yang disebut penyakit kuning. Pada umumnya, bilirubin keluar dari tubuh berupa feses, namun pada bayi, karena jika dibandingkan dengan orang dewasa, fungsi tubuh bayi masih belum matang dan fungsi memproses bilirubin dan mengeluarkannya sebagai feses juga lemah, gejala seperti ini pun terjadi. Tingkat bilirubin dapat diketahui dengan tes darah, namun apabila pada



### Q: どうして K2 シロップをのむの？

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



### Q: どうしてかかとから血をとるの？

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

### Q: 赤ちゃんの検査はいつですか？

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

dasarnya bayi menangis dengan sehat dan dapat minum dengan baik, maka tidak ada masalah. Ketika penyakit kuning parah, dapat dilakukan perawatan bernama “fototerapi” di mana bayi dipapar dengan cahaya. Selain itu, meskipun pada bayi yang meminum ASI, penyakit kuning dapat menjadi lebih lama, namun apabila bayi ceria dan dapat minum dengan baik, maka tidak perlu khawatir.

### Q: Kenapa bayi diberi minum sirup K2?

A: Bayi yang baru lahir dapat kekurangan vitamin K. Apabila kekurangan vitamin K, fungsi untuk mengumpulkan darah dapat memburuk dan dapat menyebabkan mudahnya terjadi pendarahan pada otak, saluran pencernaan, dll. Untuk mencegah hal tersebut, bayi diberi minum sirup K2 selama rawat inap (segera setelah lahir setelah mulai menyusu dan ketika keluar dari rumah sakit) dan sekitar 1 bulan setelah lahir.

### Q: Kenapa diambil darah dari tumit bayi?

A: Ini adalah tes darah untuk mendeteksi sejak dini kelainan metabolisme bawaan, yang dilakukan pada semua bayi pada hari ke-4 setelah kelahiran. Tes dilakukan dengan cara mengambil sedikit darah dari tumit bayi. Hasilnya akan dikirim melalui pos dari tempat dilakukannya tes.

### Q: Kapan pemeriksaan untuk bayi?

A: Untuk pemeriksaan kesehatan satu bulan, harap dilakukan di rumah sakit tempat bayi lahir. Setelah itu pun, untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan dan mendeteksi kelainan sejak dini, lakukanlah pemeriksaan kesehatan rutin sekitar 3 bulan, 6 bulan, 9 bulan, dan 1 tahun setelah kelahiran. Pemeriksaan kesehatan dapat dilakukan di pusat kesehatan kota atau distrik (seringkali bebas biaya), atau di rumah sakit keluarga. Apabila telah menyerahkan formulir registrasi kelahiran, akan ada pemberitahuan melalui pos dari kantor pemerintah.



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き、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事です。

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: Di mana saya menyerahkan formulir registrasi kelahiran?

A: Sertifikat kelahiran (berada pada sebelah kanan “formulir registrasi kelahiran”) akan diisi oleh staf rumah sakit tempat melahirkan dan diserahkan pada Anda ketika keluar dari rumah sakit.

Untuk “formulir registrasi kelahiran”, Anda harus menentukan nama bayi dalam kurun waktu 14 hari setelah melahirkan dan menyerahkannya ke kantor pemerintah setempat tempat Anda tinggal. Ketika menyerahkan, Anda memerlukan Buku Kesehatan Ibu dan Anak dan *inkan* (*hanko*/stempel). Anda bisa mendapatkan uang tunjangan secara lump-sum untuk melahirkan dan mengasuh anak apabila mengajukan asuransi kesehatan yang Anda miliki.

Q: Apa itu uang tunjangan secara lump-sum untuk melahirkan dan mengasuh anak?

A: Uang tunjangan secara lump-sum untuk melahirkan dan mengasuh anak adalah uang yang dapat diterima apabila memiliki asuransi kesehatan.

Uang dapat diterima setelah melahirkan dengan kehamilan di atas 4 bulan (85 hari). Jumlah uang untuk seorang bayi adalah sekitar 500.000 yen. (2023)

Prosedurnya berbeda-beda tergantung pada asuransi kesehatan yang Anda miliki. Tanyakanlah kepada serikat asuransi kesehatan (society-managed health insurance) atau penanggung jawab di perusahaan. Pastikan Anda juga bertanya ketika hendak mengubah asuransi kesehatan di tengah-masa kehamilan.

## 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: 赤ちゃんとママと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: Apa itu kunjungan untuk bayi baru lahir?

A: Kirimkanlah kartu pos (formulir permohonan kunjungan untuk bayi baru lahir) yang ada di dalam Buku Kesehatan Ibu dan Anak melalui pos dalam kurun waktu 28 hari setelah kelahiran. Dengan melakukan ini, perawat kesehatan masyarakat atau bidan akan datang ke rumah dan memeriksa tubuh ibu dan bayi.

## Q: Apakah ada tempat untuk bisa membawa bayi saya?

A: Ada tempat di mana bayi dan ibu dapat bermain bersama dan tempat untuk dapat berkonsultasi dengan staf ahli. Terdapat 3 jenis tempat, yaitu “alun-alun/square”, “center”, dan “aula anak/children’s hall”. Untuk informasi lebih lanjut, tanyakanlah pada kantor pemerintah di tempat tinggal Anda.

### ■Alun-alun/square

Di sini, Anda dapat mengonsultasikan kecemasan dan kekhawatiran tentang bayi Anda. Terdapat staf yang berpengalaman. Biasanya buka lebih dari 3 hari dalam seminggu. Anda dapat berbicara dan berteman dengan ibu-ibu lainnya.

### ■Center

Sama dengan alun-alun/square, di sini Anda dapat mengonsultasikan kecemasan dan kekhawatiran tentang bayi Anda. Karena di sini terdapat spesialis seperti pekerja/petugas pengasuhan anak, perawat, dll, Anda dapat menanyakan hal-hal yang ingin Anda ketahui. Buka lebih dari 5 hari dalam seminggu.

### ■Aula anak/children’s hall

Di sini terdapat program bermain untuk bayi dan bayi Anda dapat bermain dengan bayi-bayi yang lain. Tidak hanya untuk bayi, siswa sekolah dasar dan sekolah menengah juga dapat datang dengan bebas. Terdapat staf yang berpengalaman. Buka lebih dari 3 hari dalam seminggu.

# 14

## よぼうせつしゅ 予防接種 (Imunisasi)



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。

### 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。

### 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。

- 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。

### 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。

・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)

Di Jepang, terdapat imunisasi rutin dan imunisasi pilihan, yang sebagian besar didapatkan sebelum anak masuk sekolah dasar. Perhatikan kondisi tubuh anak dan dapatkan imunisasi secara terencana.

### Imunisasi rutin

Karena berdasarkan hukum di Jepang, **imunisasi rutin** diharapkan untuk didapatkan pada usia-usia tertentu, maka biaya imunisasi akan dibebaskan apabila dilakukan pada periode yang telah ditetapkan.

### Imunisasi pilihan

Karena **imunisasi pilihan** hanya diberikan kepada yang menginginkan, biayanya ditanggung sendiri.

- Di beberapa daerah, biayanya ditanggung. Pastikan informasi pembiayaan di kantor pemerintah setempat.
- Vaksin rotavirus, vaksin gondongan (parotitis), dan vaksin influenza adalah imunisasi pilihan.

### Jadwal imunisasi

Jadwal imunisasi di Jepang dapat dilihat di situs web di bawah. Silakan dijadikan rujukan. Tetapi, karena setiap daerah memiliki metode imunisasinya masing-masing, harap berkonsultasi dengan dokter anak Anda.

・Jadwal imunisasi yang direkomendasikan oleh Asosiasi Dokter Anak Jepang (November 2019)

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

Sumber: Asosiasi Dokter Anak Jepang (Japan Pediatric Society)

・**予防接種スケジュール**(2019年2月)

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

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

・**多言語予防接種スケジュール**(2019年4月)

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

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

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

### 予防接種についての情報

赤ちゃんがうける**予防接種**についてのくわしい情報は、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)



・Jadwal Imunisasi (Februari 2019)

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

Sumber: Yayasan Nirlaba Asosiasi Kenali VPD, Lindungi Anak-Anak (KNOW★VPD! Protect our Children)

・Jadwal Imunisasi Multilingual (April 2019)

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

Pilihan bahasa; bahasa Inggris, bahasa Mandarin, bahasa Indonesia, bahasa Spanyol, bahasa Tagalog, bahasa Nepal, bahasa Vietnam, bahasa Bengali, bahasa Portugis, dan bahasa Burma.

Sumber: Yayasan Nirlaba Asosiasi Kenali VPD, Lindungi Anak-Anak (KNOW★VPD! Protect our Children)

### Informasi terkait imunisasi

Untuk informasi lebih lengkap mengenai imunisasi pada bayi, dapat dilihat di situs web di bawah. Silakan dijadikan rujukan.

・Vaksinasi dan Kesehatan Anak

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

Pilihan bahasa; bahasa Inggris, bahasa Mandarin, bahasa Korea, bahasa Vietnam, bahasa Spanyol, bahasa Portugis, bahasa Thai, bahasa Indonesia, bahasa Tagalog, dan bahasa Nepal.

Sumber: Yayasan Umum Pusat Penelitian Vaksinasi (Republic Foundation of the Vaccination Research Center)



# 15

## よく使う出産に関することば

(Istilah Terkait Melahirkan yang Sering Digunakan)



### 妊娠期(外来で)

|   |                |  |
|---|----------------|--|
| 母子手帳<br><small>ぼしてちやう</small>                         | BOSHI-TECHOU   |  |
| 妊婦健診<br><small>にんぶけんしん</small>                        | NINPU-KENSHIN  |  |
| 診察台<br><small>しんさつだい</small>                          | SHINSAT SU-DAI |  |
| 内診<br><small>ないしん</small>                             | NAISHIN        |  |
| 「下から検査します」などと説明される。下着(パンツ)をぬいで、診察台にあがる。ズボンのときは、一緒にぬぐ。 |                |  |
| 尿検査<br><small>にょうけんさ</small>                          | NYOU-KENSA     |  |

### Masa kehamilan (dengan rawat jalan)

|  |  |
|--|--|
| Buku Kesehatan Ibu dan Anak  |  |
| Pemeriksaan kesehatan ibu hamil  |  |
| Meja pemeriksaan   |  |
| Pemeriksaan panggul  |  |
| Dokter akan menjelaskan, “Saya akan periksa dari bawah.” Tanggalkan pakaian dalam (celana dalam) dan naiklah ke meja pemeriksaan. Apabila mengenakan celana, tanggalkan bersamaan. |  |
| Tes urin   |  |

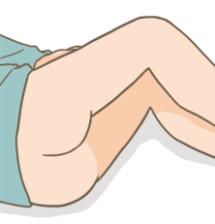
|   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| けつあつそくてい<br>血圧測定                              | KETSUATSU-SOKUTEI                   |    |
| たいじゆうそくてい<br>体重測定                             | TAIJYU-SOKUTEI                      |    |
| けつえきけんさ<br>血液検査 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

|  |   |
|--|---|
| Pengukuran tekanan darah                                 |    |
| Pengukuran berat badan                                   |    |
| Tes darah  |    |
| Tes penyakit menular                                     |    |
| Ultrasonografi   |   |
| Juga disebut “ <i>ekō kensa</i> (tes echo/gema suara)”   |   |
| Tes detak jantung janin                                  |  |
| Juga disebut “ <i>doppurā kensa</i> (tes Doppler)”       |   |
| Tes sitologi serviks                                     |  |
| Disebut juga “ <i>sumeā kensa</i> (tes papsmear)”        |   |
| Tes sekresi vagina                                       |  |
| Disebut juga “ <i>orimono kensa</i> (tes cairan vagina)” |   |

|   |                    |   |
|---|--------------------|---|
| 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。<br>40～60分くらいかかる。                           |                    |   |
| 分娩予約  | BUNBENYOYAKU       |  |
| 出産するために予約をすること。<br>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  |  |
| Tes untuk melihat pengencangan perut dan keadaan bayi. Membutuhkan sekitar 40-60 menit.  |   |
| Reservasi persalinan   |  |
| Reservasi untuk melahirkan. Banyak hal yang perlu disiapkan di masa-masa awal, jadi mari konsultasikan dengan staf kesehatan. Mungkin juga perlu membayar biaya reservasi. |   |

**分娩期(出産のとき)**

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

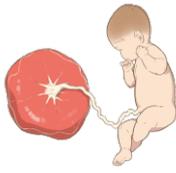
**Masa persalinan (ketika melahirkan)**

|  |   |
|--|---|
| Rasa ingin buang air besar   |  |
| Mencukur bulu  |  |
| Enema<br>(prosedur pemasukan cairan melalui anus untuk merangsang peristaltik usus besar supaya dapat buang air besar agar bersih) |  |
| Infus  |  |

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

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Napas dalam-dalam                 |    |
| Tarik napas                       |    |
| Buang napas                       |    |
| Santai/rileks                     |    |
| Tarik dagu                        |   |
| Taruh pantat pada meja persalinan |  |
| Mengejan                          |  |
| Lebarkan kaki                     |  |
| Buka mata                         |  |
| Memotong tempat keluarnya bayi    |  |

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

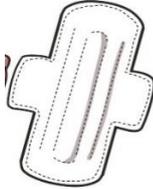
|                  |  |
|------------------|--|
| Plasenta         |   |
| Pendarahan       |   |
| Ganti baju       |   |
| Tidur            |   |
| Kembali ke kamar |  |

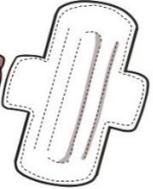
さんご しゅつさん  
産後(出産のあと)

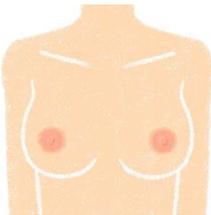
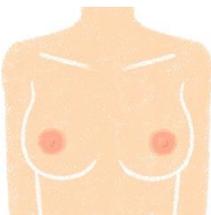
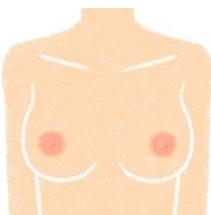
|               |                    |   |
|---------------|--------------------|---|
| くすり<br>薬をのむ   | KUSURI-O-<br>NOMU  |  |
| あさ<br>朝       | ASA                |  |
| ひる<br>昼       | HIRU               |  |
| よる<br>夜       | YORU               |  |
| しょくじ<br>食事のあと | SHOKUJI-<br>NO-ATO |  |

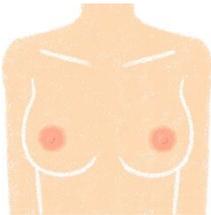
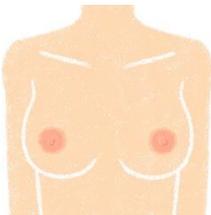
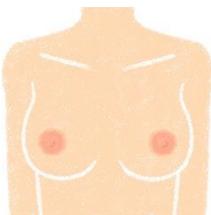
Postpartum (setelah melahirkan)

|               |   |
|---------------|---|
| Minum obat    |  |
| Pagi          |  |
| Siang         |  |
| Malam         |  |
| Setelah makan |  |

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

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Frekuensi buang air kecil             |    |
| Urin/kencing tidak keluar             |    |
| Frekuensi buang air besar             |    |
| Feses/kotoran tidak keluar            |    |
| Jumlah makanan yang telah dimakan     |  |
| Semua                                 |   |
| Setengah                              |   |
| 30%, sepertiga                        |   |
| Tidak makan                           |   |
| Tolong perhatikan pembalut (pad) Anda |  |
| Jumlah darah                          |  |
| Banyak                                |   |
| Sedikit                               |   |
| Sama                                  |   |

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

|   |   |
|---|---|
| Tolong perlihatkan luka<br>pada bagian bawah Anda |    |
| Tolong perlihatkan perut<br>Anda                  |    |
| Sakit   |    |
| Kuat  |   |
| Lemah   |   |
| Dokter akan memeriksa                             |   |
| Akan diambil darah                                |  |
| Payudara terasa sakit                             |  |
| Payudara membesar                                 |  |
| Payudara panas                                    |  |

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

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Puting terasa sakit           |    |
| Menyusui                      |    |
| Pegangan menggendong          |    |
| Pegangan tegak                |   |
| Pegangan menggendong silang   |  |
| Pegangan bola/pegangan ketiak |  |
| Berbaring                     |  |
| Mandi (bak)                   |  |

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

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Latihan/bimbingan untuk memandikan  |    |
| Bimbingan keluar dari rumah sakit   |    |
| Jam berkunjung                      |    |
| Waktu untuk keluar dari rumah sakit |    |
| Mandi (shower)                      |   |
| Pusing                              |  |
| Kepala terasa sakit                 |  |
| Mual                                |  |
| Letih                               |  |

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

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Tidak ingin minum ASI          |    |
| Tidak ingin minum susu formula |    |
| Sendawa tidak keluar           |    |
| Segera menangis                |   |
| Tidak berhenti menangis        |  |
| Gendong                        |  |
| Susu formula                   |  |

|                                       |   |   |
|---------------------------------------|---|---|
| おむつ                                   | OMUTSU                                      |    |
| あかちゃん<br>のきがえ                         | AKACHAN-NO-<br>KIGAE                        |    |
| すこ<br>しの<br>あひだ<br>間 あず<br>かってほ<br>しい | SUKOSHI-NO-<br>AIDA-<br>AZUKATTE-<br>HOSHII |    |
| てつだ<br>い 手伝って<br>ほしい                  | TETSUDATTE-<br>HOSHI                        |    |
| わから<br>ない                             | WAKARANAI                                   |   |
| しんせいしつ<br>新生児室                        | SHINSEIJI-<br>SHITSU                        |  |
| たいじゅう<br>体重<br>そくてい<br>測定             | TAIJYU-<br>SOKUTEI                          |  |
| あかちゃん<br>のけんさ                         | AKACHAN-NO-<br>KENSA                        |  |

|                        |   |
|------------------------|---|
| Popok                  |    |
| Baju ganti bayi        |    |
| Minta jaga sebentar    |    |
| Minta bantu            |    |
| Tidak mengerti         |   |
| Ruang bayi baru lahir  |  |
| Pengukuran berat badan |  |
| Pemeriksaan bayi       |  |

## 日本<sup>にほん</sup>で出産<sup>しゅつさん</sup>したいろいろな国<sup>くに</sup>のママからのアドバイス (Saran dari Ibu dari Berbagai Negara yang telah Melahirkan di Jepang)



### タイ

タイ<sup>びょういん</sup>の病院<sup>あか</sup>では、赤ちゃん<sup>ようひん</sup>用品<sup>にゅういん</sup>や入院<sup>ひつよう</sup>に必要なものは病院<sup>びょういん</sup>が準備<sup>じゅんび</sup>してくれます。そのため身ひとつで入院<sup>にゅういん</sup>できますが、日本<sup>にほん</sup>では自分で準備<sup>じぶん</sup>しなければいけません。

### イタリア

日本<sup>にほん</sup>の診察時間<sup>しんさつじかん</sup>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<sup>にほんご</sup>には、同じ意味<sup>おな い み</sup>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<sup>じゆりゅう</sup>は、「おっぱい<sup>ほにゅう</sup>、母乳<sup>ぼにゅう</sup>、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<sup>かぞく</sup>が日本語<sup>にほんご</sup>をわかる場合<sup>ばあい</sup>でも、通訳<sup>つうやく</sup>する内容は十分<sup>じゆうぶん</sup>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<sup>いりょう</sup>には専門用語<sup>せんもんようご</sup>が多く、ことばが難しい<sup>むずか</sup>ので、説明<sup>せつめい</sup>がよくわからないこともあります。大切な話<sup>たいせつ</sup>のときは通訳者<sup>はなし</sup>にお願い<sup>つうやくしゃ</sup>するものよいでしょう。

### 中国

日本<sup>にほん</sup>の病院<sup>びょういん</sup>では、診療時間<sup>しんりょうじかん</sup>が短い<sup>みじか</sup>ために説明<sup>せつめい</sup>がシンプル<sup>あま</sup>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<sup>あま</sup>伝え<sup>つた</sup>たえようがよいです。

### Thailand

Di rumah sakit di Thailand, perlengkapan bayi dan hal-hal yang diperlukan ketika rawat inap disiapkan oleh rumah sakit. Karena itu, tidak perlu menyiapkan apa pun ketika rawat inap. Namun, di Jepang, harus menyiapkan sendiri.

### Italia

Karena waktu yang disediakan untuk pemeriksaan di Jepang sangat pendek, lebih baik menyiapkan catatan pertanyaan yang ingin ditanyakan terlebih dahulu. Selain itu, dalam bahasa Jepang, terdapat istilah-istilah yang berbeda, namun memiliki arti yang sama. Contohnya, *junyuu* (menyusui) dapat disebut *oppai* (payudara), *bonyuu* (ASI), *ochichi* (susu, payudara), dll, sehingga sempat kebingungan sebelum dapat terbiasa.

### Rusia

Meskipun pasangan atau keluarga mengerti bahasa Jepang, seringkali belum cukup untuk dapat menerjemahkan. Meskipun mengerti istilah bisnis, namun dalam lingkungan medis, terdapat banyak istilah teknis yang sulit, sehingga penjelasannya dapat sulit dimengerti. Ketika membicarakan hal penting, lebih baik meminta tolong penerjemah.

### Tiongkok

Di rumah sakit di Jepang, waktu pemeriksaan dan perawatannya pendek, sehingga seringkali penjelasannya dibuat sederhana. Ketika ada yang tidak dimengerti, lebih baik sampaikan dengan jelas.

## 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、事前にお話しの方がよいでしょう。

## Pakistan

Bagi yang hanya dapat menerima perawatan dari dokter atau bidan perempuan dengan alasan agama, mari konsultasikan terlebih dahulu. Selain itu, bagi yang tetap berpuasa (membatasi makanan) meskipun sedang hamil juga, lebih baik disampaikan terlebih dahulu.



# 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

# Panduan untuk Ibu dan Bayi

Penerbit:

Maret 2020

Asosiasi Penelitian dan Dukungan Pelayanan Kesehatan Multikultural(RASC)

Penanggung jawab: IGARASHI YUKARI

Penyunting: SHIMODA KANA, OKAMI YUKI, UEKUSA CHIHO, IGARASHI TOSHIO

Daftar penerjemah:

Bahasa Indonesia

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

Bahasa Portugis

TSUTIYA KELLY YUMI

Bahasa Vietnam

NGUYEN LE THAO VAN

Bahasa Perancis

FUJITA MADOKA

Bahasa Tagalog

TAKEHARA RUBI

Bahasa Nepal

MAHARJAN RAVI

Bahasa Jerman

TOGAMI YUKARI

Bahasa Rusia

MUZAFAROVA MARIYA

Bahasa Thai

PENGTHAM PIYAWAN

Bahasa Mandarin

AN KEISHOU

Bahasa Korea

KIMU HYONGYON

Bahasa Inggris

TANAKA NAMIKI

Ilustrasi:

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](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。

■ Kontak:

Asosiasi Penelitian dan Dukungan Pelayanan Kesehatan Multikultural (RASC)

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

Hak cipta dokumen ini dipegang oleh Asosiasi Penelitian dan Dukungan Pelayanan Kesehatan Multikultural (RASC). **Penggunaan dokumen ini bebas biaya. Siapa pun dapat menggunakannya.** Dokumen ini dapat diunduh di [www.rasc.jp](http://www.rasc.jp).

Selanjutnya, apabila hendak menggandakan dan menggunakan dokumen ini, harus menghubungi terlebih dahulu.

RASC tidak bertanggung jawab atas segala masalah yang timbul dikarenakan penggunaan dokumen ini. Harap pengertiannya.

Buklet ini didanai oleh Asosiasi untuk Kemajuan Ilmu Pengetahuan Jepang (Japan Society for the Promotion of Sciences: JSPS) dengan Bantuan Dana untuk Penelitian Ilmiah B (Grants-in-Aid for Scientific Research B) (19H0395) “Pengembangan dan Evaluasi Diversity Friendly Healthcare Program dalam Perawatan sebelum Persalinan (Development and Evaluation of Diversity Friendly Healthcare Program in Prenatal Care)”.

