

ママと赤ちゃん サポートシリーズ

Unterstützungsbroschüre für Mutter und Baby

～^{にほん}日本でくらす^{がいこくじん}外国人のみなさんへ～

Für alle Mütter, die in Japan wohnen



どいつごばん
ドイツ語版

(Deutsche Version)

たぶんかいいりょうけんきゅうかい
多文化医療サービス研究会

Researching and Supporting Multi-Cultural Healthcare Service (RAS^ラSC^{スク})

はじめに(Vorwort)



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。

Diese Broschüre wurde für alle Ausländer in Japan angefertigt, um Sie mit nützlichen Kenntnissen zu unterstützen. Diese Broschüre beinhaltet Informationen über Geburt und Kindererziehung in Japan.

Die Geburt eines Babys ist zwar eine wunderschöne Erfahrung, jedoch können die Geburt und Kindererziehung im Ausland auch große psychische und körperliche Belastung für Mutter sein. Außerdem ist es nicht leicht alle Informationen auf japanisch zu suchen und zu verstehen.

Wir freuen uns, wenn diese Broschüre mit Ihrer Muttersprache Ihre Selbstpflege und Kindererziehung unterstützen kann.

Sie sind nicht allein, sondern ein Teil japanischer Gesellschaft.

Wir wünschen Ihnen, dass Ihr Geburt und Ihre Kindererziehung schöne Erlebnisse werden!

もくじ 目次(Inhaltsverzeichnis)



1. 産婦人科で聞かれること……………1	1. Was Sie von Frauenarzt gefragt warden…………… 1
2. 病院に連絡するとき…………… 5	2. Wenn Sie mit dem Krankenhaus Kontakt aufnehmen…………… 5
3. 日本の出産について…………… 7	3. Geburt in Japan…………… 7
4. 妊娠高血圧症候群(HDP)…………… 9	4. Schwangerschaft-Bluthochdruck- Syndrom (HDP)…………… 9
5. 妊娠糖尿病(GDM)……………12	5. Schwangerschaftsdiabetes (GDM) …………… 12
6. 切迫流産・切迫早産……………14	6. Drohender Abort, Drohende Fehlgeburt…………… 14
7. B群溶血性レンサ球菌(GBS)……………16	7. B-Streptokokken in der Schwangerschaft (GBS)…………… 16
8. 陣痛促進剤……………17	8. Geburtseinleitung…………… 17
9. バースプラン……………19	9. Geburtsplan…………… 19
10. 出産のあとの生活……………21	10. Alltag nach der Geburt…………… 21
11. 授乳…………… 24	11. Stillen…………… 24
12. 赤ちゃんについて…………… 27	12. Über ein Baby…………… 27
13. 社会資源について…………… 29	13. Soziale Ressourcen…………… 29
14. 予防接種……………31	14. Schutzimpfungen…………… 31
15. よく使う出産に関することば…………… 33	15. Brauchbare Wörter bei der Geburt …………… 33
コラム. 日本で出産したいろいろな国のママから のアドバイス…………… 44	Kolumne: Tipps von der Mütter, die in Japan entbunden haben…………… 44

1

さんふじんか

産婦人科でできること

(häufig gestellte Fragen

beim Frauenarzt)



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

Name	
Geburtsdatum	Jahr/Monat/Tag
Alter	alt Jahre
Adresse	〒
Telefonnummer	
Staatsangehörigkeit	
Sprache	
Dolmetscher	Ja Beziehung: Familie, Dolmescher, Freunde, sonstiges Nein
Größe	cm
Gewicht vor der Schwangerschaft	kg
Versicherung	Ja (bitte mitbringen) Nein

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	かんたんな会話が	ひらがながかける	ひらがながわかる
4	日常生活が	日常生活が	漢字もかける	漢字もわかる

Sprachniveau von japanisch

Bitte markieren Sie passende Felder mit 'O'

	Sprechen	Hören	Schreiben	Lesen
1	kaum	kaum	kaum	kaum
2	Begrüßung	Begrüßung	Hiragana teilweise	Hiragana teilweise
3	Einfache Kommunikation	Einfache Kommunikation	Hiragana alles	Hiragana alles
4	Alltags-sprache	Alltags-sprache	Kanji auch	Kanji auch

たいちよう
体調について

きよう
今日はどうしましたか？あてはまるところに☑をつつけてください。

- 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()

げっけい
月経について

はじめての月経の 年れい	さい 歳
いちばんさいごの月経	ねん がつ 日にち 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	にちかんしゅうき 日間周期 にちかんつづ 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

Ihr Gesundheitsstatus

Haben Sie momentan Probleme?
Bitte markieren Sie passende Stelle.

- Meine Tage kommt nicht
- Übelkeit
- Schwangerschaftsverdacht
➔ selbst kontrolliert Ja Nein
- Meine Tage sind unregelmäßig
- Bauchschmerzen während der Tage
- äußere intime Stelle juckt
- Bauchschmerzen
- Fragen über Unfruchtbarkeit
- Sonstiges ()

Über die Periode

Alter bei der ersten Periode	
Ihre letzte Periode	Ab Jahr/Monat/Tag (Periodendauer/ Tagen)
Haben Sie Ihre Periode regelmäßig?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Periodenzyklus	Jede Tag(en)
Blutungsmenge	<input type="checkbox"/> viel <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/> wenig
Regelschmerzen	<input type="checkbox"/> Ja ➔ <input type="checkbox"/> Problem im Alltag <input type="checkbox"/> unerträglich <input type="checkbox"/> mehr oder weniger <input type="checkbox"/> Nein
Schmerzmittel	<input type="checkbox"/> Jedes mal <input type="checkbox"/> keine Verwendung

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

()

Frühere Erkrankungen

Bitte markieren Sie passende Stelle.

- Uterusmyom
- Ovarialzyste
- Magen-Darm-Erkrankungen ()
- Lebererkrankungen ()
- Herzerkrankungen ()
- Nierenerkrankungen ()
- Schilddrüsenerkrankungen ()
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Asthma

- Infektionskrankheit Ja Nein
- Gonorrhoe Chlamydiose Syphilis
 - Genitalwarzen Genitalherpes
 - Trichomoniasis Hepatitis B
 - Hepatitis C HIV Tuberkulose
 - Sonstiges ()

Hatten Sie bisher eine Operation?

Ja Nein

Ja ➡ Jahr/Monat

Was wurde operiert?

()

Hatten Sie bisher Bluttransfusion?

Ja Nein

Ja ➡ Jahr/Monat

Ursache

()

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	経膈分娩・ 帝王切開	生・死
1		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 経膈分娩 <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"/> 経膈分娩 <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"/> 経膈分娩 <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"/> 経膈分娩 <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。

Über die Schwangerschaft

1. Letzte Schwangerschaft

- ・Waren Sie schon mal Schwanger? Ja Nein
- ・Wie oft Schwanger ()
Wie oft Entbindung ()

2. Über die Entbindung

Bitte schreiben Sie was Sie antworten können

	Alter	Geschlecht	Gewicht	Kaiserschnitt	lebend·tot
1		<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	g	<input type="checkbox"/> natürliche Geburt <input type="checkbox"/> kaiserschnitt	<input type="checkbox"/> lebend <input type="checkbox"/> tot
2		<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	g	<input type="checkbox"/> natürlich <input type="checkbox"/> Kaiserschnitt	<input type="checkbox"/> lebend <input type="checkbox"/> tot
3		<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	g	<input type="checkbox"/> natürlich <input type="checkbox"/> Kaiserschnitt	<input type="checkbox"/> lebend <input type="checkbox"/> tot
4		<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	g	<input type="checkbox"/> natürlich <input type="checkbox"/> Kaiserschnitt	<input type="checkbox"/> lebend <input type="checkbox"/> tot

3. Diesmalige Schwangerschaft

Haben Sie besondere Wünsche?

- ・Alkoholische Desinfektionsmittel verwendbar Ja Nein
- ・Bluttransfusion möglich Ja Nein
- ・Geschlechtswunsch von Ärzten Ja Nein
- ・Gewünschte Zeit für Beten Ja Nein
- ・Gewünschte Ort für Beten Ja Nein
- ・sonstige Wünsche Ja Nein
➔()
- ・Haben Sie Allergie bei Medikamenten oder Essen? Ja Nein
➔Medikamente ()
Essen ()
sonstiges ()
- ・Wollen Sie bei unserer Klinik entbinden? Ja Nein

※Diese Fragebogen werden vielsprachige Fragebogen von NPO internationale Harty Konandai und Kanagawa international Austausch e.V. als Vorlage genommen.

2

びょういん れんらく 病院に連絡をするとき (Kontaktaufnahme mit dem Krankenhaus)



なにかがおこっているとき

1. お腹が痛い、かたい
2. 血がでた
3. 赤ちゃんの動きが少ない
4. 水が流れた (破水)
5. 頭が痛い



Wenn es bei Ihnen etwas passiert

1. Der Bauch tut weh/ spannt sich
2. Es blutet
3. Das Baby bewegt sich wenig
4. Das Wasser fließt (Blasensprung)
5. Der Kopf tut weh.



しゅつさん 出産のとき

1. 陣痛
規則的におなかがはる
1時間に6回以上のおなかのハリがある

2. 水が流れた (破水)

水のようなものがでます。尿とは違って自分ではとめられません。

破水は、たくさんの量がでることもあるし、すごく少ない量のときもあります。また、破水は陣痛がきていなくてもおこることがあります。清潔なナプキンをあてて、すぐ病院に連絡してください。

Bei der Geburt

1. Wehen
Der Bauch spannt sich regelmäßig
Der Bauch spannt sich mehr als 6 mal in einer Stunde

2. Das Wasser fließt (Blasensprung)

Die wasserähnliche Flüssigkeit fließt aus. Es ist aber kein Urin, was man nicht selbst aufhören kann. Die Menge bei dem Blasensprung ist es unterschiedlich. Der Blasensprung kommt auch ohne Geburtswehen. Bitte verwenden Sie saubere Binde und melden sich beim Krankenhaus.

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
()

Bitte melden Sie sich in jeder Zeit bei Ihrem Arzt, wenn Sie Fragen haben.
Telefonnummer vom Ihren
Arzt/Krankenhaus:
()

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。

-
-
-
-



Was Sie beim Aufenthalt im Krankenhaus benötigen

darunter genannte Waren sind Beispiele für den Aufenthalt des Krankenhauses. Bitte fragen Sie bei Ihrem Krankenhaus genauer.

- Mutter-Kind-Pass
- Krankenversicherungskarte
- Untersuchungsschein
- Klamotten wie Schlafanzug
- Tücher
- Unterwäsche
- Binde
- Hausschuhe
- Badewaren
- Getränke wie Säfte
- Etwas zum sich zu entspannen

Bitte schreiben Sie was Sie noch gebrauchen könnten

-
-
-
-



3

にほん しゅっさん 日本の出産について (Geburt in Japan)



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
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。

にんしんしよきからにんしんしゅうまで 妊娠初期から妊娠23週まで	しゅうかんにかい 4週間に1回
にんしんしゅうからにんしんしゅうまで 妊娠24週から妊娠35週まで	しゅうかんにかい 2週間に1回
にんしんしゅうからしゅっさんまで 妊娠36週から出産まで	しゅうかんにかい 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、
びやうき しんさつ うけるよりも費用が高いことがあります。

ほしてちやう かいばん にんぶけんしん ひやう ほじよ
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。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 ひやう 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 しゅっ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(5
0万円:2023年)をもらうことができます。

Während der Schwangerschaft

Es sind ca. 14 mal
Gesundheitsuntersuchung für
Schwangere (Schwangerschaftskontrolle)
beim Arzt.

In Japan hat jede Schwangere die
Kontrolle 1 mal in 4 Wochen (bis 23.
Schwangerschaftswoche) und 1 mal in
zwei Wochen (bis 35.
Schwangerschaftswoche), danach 1 mal in
der Woche.

Bis 23.Woche	1mal/4Woche
24.Woche - 35.Woche	1mal/2Woche
36.Woche - Entbindung	1mal/1Woche

Das Kosten für Schwangerschaft und
Entbindung in Japan kann höher als
Behandlung von einer Krankheiten sein,
da Gesundheitsversicherung für
Schwangerschaft nicht gilt.

Beim Mutter-Kind-Pass sind
Ermäßigungsticket für 14malige
Schwangerschaftskontrolle dabei. Bitte
bekommen Sie einen neuen Pass bei Ihrem
zuständigen Amt. Mit diesem Ticket
werden manche Kontrolle kostenlos, aber
bei einige Kontrolle muss man selber
bezahlen. Manchmal benötigt man mehr
als 14 mal die Kontrollen, wofür Sie selber
bezahlen müssen.

Die Kosten für die Entbindung hängt von
Ort ab, wie Universitätskrankenhaus,
Allgemeinkrankenhaus, Praxis,
Entbindungsheim.

Wenn Sie bei japanischer
Krankenversicherung Mitglied sind,
bekommen Sie Geburtsgeld
(500.000JPYen).

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

■ 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。

Über die Geburt

Es gibt entweder vaginale Geburt (Geburt von unten) oder Kaiserschnitt (Geburt mit Operation).

■ Vaginale Geburt (Geburt von unten)

- ・Natürliche Geburt
- ・Es gibt Behandlungen・・・ Mit Tokolyse, Geburt mit Saugglocke, Zangengeburt, Schmerzfreie Geburt



Geburt mit Saugglocke



Zangengeburt



Schmerzfreie Geburt

■ Kaiserschnitt (mit Operation)

- ・Geplanter Kaiserschnitt
- ・Notfallkaiserschnitt

Die Arten von Geburt entscheidet man sich mit der Beratung vom Arzt. Es könnte aber je nach Zustand von Mutter ändern. Es gibt ein geplanter Kaiserschnitt, der wegen Zwillinge oder Sternguckerbaby einen Operationstermin ausmachen und ein Notfallkaiserschnitt, der bei der Geburt operativen Eingriff notwendig wird. Obwohl man eine vaginale Geburt plant, könnte es sich je nach Situation ändern. In diesem Fall bekommen Sie vor dem Eingriff die Erklärung von Ihrem Arzt. In Japan kann man sich nicht freiwillig für Kaiserschnitt entscheiden. Ob die Familie, Partner, Kinder bei der Geburt im Zimmer bei der Geburt begleiten kann, ist es je nach Krankenhaus unterschiedlich.

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 (Schwangerschafts- Bluthochdruck-Syndrom)



けつあつ 血圧 が 140/90 mmHg 以上の人 は 妊娠高血圧 しょうこうぐん 症候群 (HDP) と 診断 されます。妊娠 する 前から 高血圧 の 人も 妊娠高血圧 しょうこうぐん 症候群 と 診断 されます。

Wenn die Mutter den Blutdruck höher als 140/90 mmHg hat, wird es als HDP = Schwangerschafts-bluthochdruck-Syndrom diagnostiziert.

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: Was passiert im Körper?

A: Während der Zeit, in der Plazenta im Uterus geschaffen wird, werden bei manchen Schwangeren die Stoffe produziert, die für eigene Blutgefäße Schaden zufügen könnte.

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かつたり、元気がなくなつたりして、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: Warum ist es gefährlich?

A: Durch die Verschlechterung der Krankheitsverlauf, wird sich der Blutfluss für Nieren und Leber auch schlechtern. Dadurch könnte für die Mutter schlechten Einfluss hinterlassen. In der Plazenta gibt es zahlreiche Blutgefäßen, die Ernährung und Sauerstoff versorgen. Wenn diese Funktion sich verschlechtert, könnte das Baby nicht größer wachsen, verlieren ihre Energie oder sogar am schlimmsten sterben.

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せると、けいれんをおこしたりすることもあります。

Q: Warum tauchen solche Symptome auf?

A: Die Ursachen von Bluthochdruck Wenn die Blutgefäße im ganzen Körper geschädigt werden, fließt das Blut nicht optimal, dass es als Folge die Stoffe für Blutdruckerhöhung ausgeschüttelt werden. Dadurch wird der Blutdruck sich erhöhen. Wenn die Blutgefäße in der Plazenta sich geschädigt werden, beeinflusst es für das schlechtere Wachstum des Babys. Wenn diese Schädigung bis zur Hirngefäße der Mutter erreicht, bekommt man einen Krampf.

A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくるところ)の血管がダメージをうけると、ふつうはもれない血液中のたんぱくが、尿の中にもれるようになります。これは腎臓がダメージをうけているというサインなのです。

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

1. 体重について

胎児のためにも十分な栄養とバランスの取れた食事にして下さい。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うす味にしたり、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>

A: Die Ursache von Proteinurie

Wenn die Blutgefäße der Nieren (produzieren Urin aus Blut) sich geschädigt werden, werden Eiweiße, die normalerweise nicht vom Blut rausfließt, in den Urin fließen. Das ist das Zeichen, dass die Nieren sich geschädigt werden.

Tipps um das gesunde Babys zu bekommen

1. Über Körpergewicht

Bitte ernähren Sie sich balanciert mit genügenden Nährstoffen. Bitte ersetzen Sie nicht Ihre Mahlzeit mit Snacks. Die Gewichtszunahme soll je nach vor der Schwangerschaft, ungefähr 8-10kg sein.

2. Über Salzgehalt

Für die Vorbeugung der Schwangerschaftsbluthochdruck, nehmen Sie weniger Salz mit Ihrem Essen. Sie können Ihr Essen mit dem weniger Geschmack kochen und dafür Essig oder Zitronen zufügen. Falls Sie Schwangerschaftsbluthochdruck diagnostiziert werden, soll der tägliche Salzaufnahme 7~8g sein. Diese Tabelle ist ein Maßstab zu Ihrer Kenntnisnahme.

Lebensmittel	Maßstab	Salzgehalt
Brotscheibe	1/6 Scheibe	0.8g
Weizennudeln (dick/Udon)	1 Portion	1.8g
Weizennudeln (dünn/Somen)	1 Portion	3.0g
China-Nudeln	1 Portion	0.3g
Sojasoße	5cc (1 TL)	1g
Worcestersauce	10cc (2 TL)	1g
Mayonnaise	40g (2 EL)	1g

<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. Über Körperentspannung

Die Schwangere sind schneller ermüdet. Bitte nehmen Sie genug Zeit für das Schlafen und die Entspannung. Wenn die Symptome von Schwangerschaftsbluthochdruck auftauchen, ist es wichtig, Ihr Körper zu entspannen. Dadurch fließt das Blut besser. Die angemessene Bewegung während der Schwangerschaft wird empfohlen, jedoch ist die Entspannung bei dem Schwangerschaftsbluthochdruck wichtiger. Manche Schwangere bleiben dafür im Krankenhaus. Die Körperentspannung beugt die Verschlechterung der Krankheitsverlauf vor und Baby bekommen dadurch genügende Nährstoffe und Sauerstoff.

5

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



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。



Wenn man in der Schwangerschaft eine hohe Blutzuckerwerte hat und als ähnliche Situation sowie Blutzuckerkrankheit diagnostiziert wird, heißt es für Schwangere eine Gestationale Diadabetes mellitus (GDM)= Schwangerschaftsdiabetes. Der mütterliche Körper versucht möglichst viele Zucker zum Baby zu schicken, wodurch die Mutter oft hohe Blutzuckerwerte hat. Deswegen ist es wichtig, eigene Blutzuckerwerte in der Schwangerschaft zu kontrollieren. Ansonsten wird das Baby zu groß oder bekommt das Baby nach der Geburt zu niedrige Blutzuckerwerte, was einen Krampfanfall verursachen kann. GDM wird diagnostiziert, wenn die Mutter vor der Schwangerschaft nicht unter Diabetes mellitus erlitten aber ca. 24. Woche der Schwangerschaft über die Normalwerte beim Screening-Untersuchung und beim 75gOGTT-Untersuchung gezeigt hat. 75gOGTT-Untersuchung wird so durchgeführt, dass man ohne Frühstück sich erst im Krankenhaus Traubenzucker nimmt. Die Blutentnahme werden vor, nach 1 und 2 Stunde der Traubenzuckeraufnahme durchgeführt.

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: Was passiert im Körper?

A: Die Blutzuckerkrankheit in der Schwangerschaft zeigt wenige Symptome. Jedoch verursacht die hohe Blutzuckerwerte von Mutter hohe Blutzuckerwerte von Baby und bringt ein negativer Einfluss.

- Einfluss auf Mutter: Bluthochdruck in der Schwangerschaft, Frühgeburt wegen der Vermehrung von Fruchtwasser, Diabetes mellitus nach der Schwangerschaft
- Einfluss auf Baby: Fehlgeburt, erbliche Krankheiten, Übergroßes Baby, schlechter Einfluss auf Herz, niedrige Blutzuckerwerte nach der Geburt, Gelbsucht (Ikterus), Tod usw.

Q: Wie wird es therapiert?

A: Die Blutzuckerwerte soll während der Schwangerschaft nicht zu hoch sein. Mahlzeit soll 4-6mal im einen Tag trennen. Falls die Werte trotzdem hoch ist, verwendet man Insulin. Besonders beim späteren Schwangerschaftshälfte soll der Gewicht nicht 300g pro Woche zunehmen. In vielen Fällen haben Mütter nach der Schwangerschaft normale Blutzuckerwerte. Jedoch ist der Körper auffälliger in der Zukunft unter eine Zuckerkrankheit zu leiden oder Sie können auch direkt nach der Schwangerschaft eine Zuckerkrankheit diagnostiziert werden.

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

(Drohender Abort・

Drohender Frühgeburt)

せっぱくりゅうざん
切迫流産

流産になりそうですが、流産にはなってはいない状態のことをいいます。妊娠22週未満に、出血があったり、お腹が痛くなったり、などの症状がありますが、妊娠は継続できるかもしれないと判断されている状態です。

せっぱくりゅうざん ちりょう
切迫流産の治療

妊娠12週までは流産に有効な薬はないといわれているので、治療は安静が原則です。

せっぱくそうざん
切迫早産

早産になりそうですが、早産にはなってはいない状態のことをいいます。妊娠22週以降に、お腹が何度もはったり、お腹がはるときに痛みがあったり、膣から出血したりなどの症状がある状態ですが、それらの症状がなくても子宮の出口が開いたり、頸管長という子宮の出口の長さが短くなって、切迫早産と診断される場合もあります。なかには、破水して早産になってしまうこともあります。つまり、「赤ちゃんが生まれるにはまだ早い時期に生まれてきそうな状態」のことをいいます。

せっぱくそうざん ちりょう
切迫早産の治療

治療は、安静入院が原則で、お腹の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。

Drohender Abort

Das heißt, es könnte später ein Abort auslösen, aber der Zustand ist noch kein vollständiger Abort. Die Mutter zeigt vor 22, Schwangerschaftswochen die Symptome wie Blutung oder Bauchschmerzen, jedoch die Schwangerschaft kann mit hoher Wahrscheinlichkeit weiter fortsetzen.

Therapie beim drohenden Abort

Es gibt keine erfolgreiche Medikamente vor 12. Schwangerschaftswochen. Die Mutter soll am besten Ruhe halten.

Drohende Frühgeburt

Das heißt, es könnte eine Frühgeburt auslösen, aber der Zustand ist noch kein vollständige Frühgeburt. Die Mutter zeigt vor 22, Schwangerschaftswochen die Symptome wie mehrmalige Bauchspannung, schmerzhaftes Bauchspannung oder Blutungen aus der Scheide. Ohne solche Symptome kann eine drohende Frühgeburt diagnostiziert werden, wenn die Muttermund öffnet, die Länge der Gebärmutter kürzer wird oder Blasensprung auslöst. Das heißt, ein Baby kommt zu früh zur Welt als geplant.

Therapie bei der drohender Frühgeburt

Als Therapie wird grundsätzlich der Krankenhausaufenthalt empfohlen. Die Mutter bekommt Infusion für Abnahme der Bauchspannung. Bei der Ambulanz wird bei manchen Fällen orale Medikamente verwendet. Falls die Scheide infiziert ist, verwendet man Antibiotika. Falls der Muttermund sich ohne Bauchspannung öffnet, bindet man den Muttermund durch Operation zu.



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

とくに妊娠34週未満の場合、もし赤ちゃんが生まれ
たら、まだ自分では十分に呼吸ができないので、
入院してお腹のはりを止める薬を点滴しますが、早く
生まれた小さい赤ちゃんが入院できる施設(新生児
集中治療室: Neonatal Intensive Care Unit: NICU)がある病院にうつらなければならないことも
あります。

Bei der Verwendung gegen
Bauchspannung, hat die Mutter häufig als
Nebenwirkung wie Herzklopfen, der
Körper wird warm oder Hände zittern.
Solche Nebenwirkung taucht aber Tag für
Tag weniger auf.

Insbesondere unter 34.
Schwangerschaftswoche versucht der
Arzt der Mutter eine Infusion gegen
Bauchspannung zu geben, da das Baby
noch in der Zeit nicht alleine atmen kann.
Falls das Baby doch zu früh zur Welt
kommt, muss das Baby zu einem
Krankenhaus umziehen, wo besonders
intensive Pflege für Baby = NICU bereit
ist.



7

ぐんようけつせい れん さ きゅうきん
B群溶血性レンサ球菌

(B-Streptokokken in der

Schwangerschaft)



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ので、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。

B-Streptokokken (GBS) sind natürlich vorhandene Scheidenflora und verursachen normalerweise keine Krankheiten. Wenn diese Bakterien sich während der Schwangerschaft in der Scheide befinden (positiv), benötigt die Mutter eine Behandlung. Damit das Baby sich bei der Geburt durch die infizierte Scheide nicht selbst infiziert. Wenn das Baby sich mit GBS infiziert, kann der Zustand des Babys sich verschlechtern. Während der Schwangerschaft infiziert das Baby sich nicht mit GBS, jedoch bekommt die Mutter als Vorbeugung bei der Wehen und dem Blasensprung eine Antibiotika-Infusion, um eigenes Baby vor GBS zu schützen.

Q: Welche Untersuchung gibt es?

A: Die bakterielle Untersuchung in der Scheide wird ungefähr bei 33 ~ 37. Schwangerschaftswoche kurz vor der Geburt durchgeführt.

Q: Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

A: Mutter mit positiven GBS bekommt extra Erklärung über die Geburt. Die infizierte Mutter bekommt mit dem Beginn der Wehen und dem Blasensprung eine Infusion mit Penicillin-Antibiotika für jede paar Stunden.

Q: Was macht man, wenn das Baby infiziert ist?

A: Das infizierte Baby kann sterben, wenn die Infektion einen schweren Zustand sowie eine Lungenentzündung oder Meningitis verursacht. Das neugeborene Baby kann sofort eine Infusion mit Antibiotika therapiert werden, jedoch hat es mehr positive Wirkung, wenn die Mutter vor der Geburt eine Infusion mit Antibiotika zu bekommen.

8

じんつうそくしんざい
陣痛促進剤
(Geburtseinleitung)

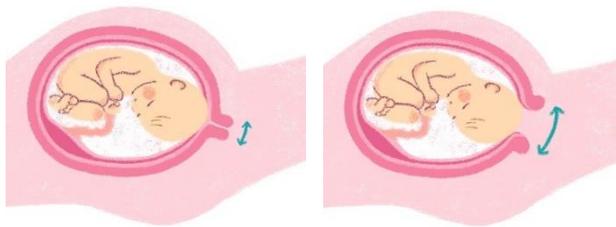


出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。

しかし、陣痛がはじまらなかつたり、陣痛がはじまったけどよわかつたり、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、陣痛が強くなつたりします。

Q: どの薬ですか？

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。

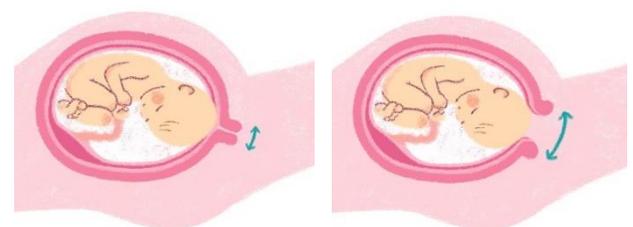
状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方のルールにあわせて薬は少しずつ使います。

Während der Geburt werden natürlicherweise Prostaglandin und Oxytocin vom mütterlichen Körper ausgeschüttet. Durch diese Stoffe werden Wehen (Kontraktion der Gebärmutter) ausgelöst.

Falls keine Wehen auslösen, Wehen zu schwach sind oder schneller Geburt für die Mutter bevorzugt ist, wird eine Geburtseinleitung verwendet. Für die Geburtseinleitung werden Infusion mit künstlichen Prostaglandin und Oxytocin verwendet, wodurch die Wehen ausgelöst oder verstärkt werden.

Q: Über die Medikamente

A: Prostaglandin: Infusion oder orale Medikamente sind vorhanden. Durch diese Stoffe wirken den Muttermund lockerer und Wehen werden stärker. Bei der Mutter mit Asthma kann Prostaglandin nicht angewendet werden.



A: Oxytocin: Infusion ist vorhanden. Es wirkt nicht für Muttermund. Die Wehen kann wenig verstärkt werden.

Je nach Situation entscheidet der Arzt sich für die Wirkstoffe. Diese Medikamente werden nach bestimmter Regelung mit weniger Menge Schritt für Schritt verwendet.



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ため、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場合があります。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: Warum wird Geburtseinleitung verwendet?

A: Falls der Zustand des Babys sich verschlechtert, ist es empfohlen, mit der Geburtseinleitung schnelle Entbindung auszulösen.

Zum Beispiel: Wenn der Blasensprung vor den Wehen ausgelöst, ist ein Infektionsrisiko höher, wodurch der Gesundheitszustand des Babys sich verschlechtern kann. Wenn die Mutter unter Schwangerschaftsbluthochdruck (HDP) oder Schwangerschaftsdiabetes (GDM) leidet, werden Mutter und Baby für schlechte Einflüsse bedroht. Trotz nach dem Entbindungstermin keine Wehen ausgelöst werden, arbeitet Plazenta schlechter um das Baby die Nährstoffe zu geben. Infolgedessen kann der Zustand des Babys sich verschlechtern oder das Baby zu groß wachsen. Wenn die Wehen zu schwach sind, bringt es auch schlechter Einfluss auf Baby und Mutter ist dadurch sehr ermüdet.

Q: Gibt es Nebenwirkung bei der Geburtseinleitung?

A: Jeder hat verschiedene Nebenwirkungen. Manche haben sogar keine Wirkung. Bei den seltenen Fällen werden die Wehen zu stark und kann Gebärmutter sich zerreißen. Um solche Nebenwirkung zu vermeiden, verwendet der Arzt die Geburtseinleitung mit bestimmten Regelungen.

9

バースプラン (Geburtsplan)



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

出産しゅっさんのとき

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

例)

無痛分娩むつうぶんべんをしたい

横向きよこむきで出産しゅっさんしたい

パートナーや友人ゆうじんと一緒にいっしょにいたい

好きな音楽おんがくをききたい

アロマセラピーあろまセラピーをしたい

赤ちゃんあかが生まれるうときビデオをとりたい

出産しゅっさんのあと

自分の国じがんにや宗教くにに関するしゅうきょうことなど(食事しょくじや生活せいかつパターンなど)も伝えてつたおきましょう。

例)

豚肉ぶたにくはたべない

家族かぞくがつくったスープをのみたい

シャワーをあびない

お祈りいのをしたい

赤ちゃんあかのこと

赤ちゃんあかにしたいこと、したくないことも伝えてつたおきましょう。

例)

ミルクはあげない

In diesem Geburtsplan werden Erwartungen und Wünsche für die Zeit während und nach der Geburt aufgeschrieben und diese werden vom Behandelnden Arzt oder Geburtshelfer beraten. Es ist empfehlenswert, schon während der Schwangerschaft darüber nachzudenken und beraten zu lassen, ob der gewünschte Geburtsplan im Ihren Krankenhaus/Arzt erfüllbar ist.

Bei der Entbindung

Entbindungsmethode(natürliche Entbindung, schmerzlose Entbindung usw.), Anwesenheit vom Partner, Familie und Freunde, Entbindungsposition (die Körperhaltung bei der Geburt) usw.

Zum Beispiel)

schmerzlose Entbindung ist bevorzugt
bei der Entbindung zur Seite liegen
Partner oder Freunde soll dabei sein
Lieblingslied im Hintergrund hören
Aromatherapie während der Entbindung
Videoaufnahme während der Entbindung

Nach der Geburt

Teilen Sie Ihrem Krankenhaus die Gewohnheiten ihres Landes mit(Essens-, Lebensweise)

Zum Beispiel)

Ich kann kein Schweinefleisch essen.

Ich möchte die Suppe von meiner Familie essen

Ich möchte nicht duschen

Ich möchte beten

Über das Baby

Teilen Sie Ihrem Krankenhaus über den Umgang mit Ihrem Baby.

Zum Beispiel)

Keine Milch geben

わたしのバースプラン(Mein Geburtsplan)

なまえ
名前 :
しんさつけんばんごう
診察券番号:
まていび
予定日 :

Name :
Patientenkartennummer:
Entbindungstermin:

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

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

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

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an, was Sie sich besonders wünschen oder schreiben Sie andere Wünsche dazu.

Bei der Entbindung

- schmerzlose Entbindung bevorzugt
- Partner soll dabei sein
- Ich möchte beten
- Aromatherapie bei der Geburt
- Videoaufnahme bei der Geburt

sonstige Wünsche

Nach dem Geburt

- Ich möchte kein Schweinefleisch essen
- Ich möchte die Suppe von meiner Familie essen
- Ich möchte nicht duschen
- Ich möchte beten

sonstige Wünsche

Über das Baby

- Ich möchte keine keine Milch geben
- Ich möchte meinem Baby selbst mitgebrachte Milch geben
- Ich möchte mein Baby direkt nach der Geburt auf den Arm nehmen

sonstige Wünsche



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。赤ちゃんのお世わがうまくいかないのはあたり前！親子といっても、はじめて出会ったふたりです。気持ちをつかむまでは時間がかかるのです。赤ちゃんが泣いてもそんなにあせらずに、自分なりの赤ちゃんとのつきあい方をさがしてください。

一人でがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

Nach der Entbindung ist die Mutter sehr beschäftigt und wird schneller erschöpft. Obwohl der Körper von der Mutter sehr überbelastet ist, achtet das Baby natürlich nicht, diese Situation zu berücksichtigen und versucht mit dem Weinen etwas mitzuteilen.

Zum Beispiel: Wenn die Windeln nass sind oder das Baby hunger hat oder das Baby möchte einfach nur weinen

Nachdem Windeln wechseln wird gestillt, danach werden wieder Windeln gewechselt und dann wieder gestillt...so vergeht die Zeit immer weiter.

Wenn die Mütter sich überanstrengen, werden Sie depressiver und werden schnell gereizt und weinen. Doch solche Situation hat jede Mutter erlebt. Es ist selbstverständlich, dass man mit dem Baby nicht in jeder Zeit zurecht kommt!

Auch wenn es um Eltern und Kind geht, es sind zwei Menschen, die sich zum ersten Mal kennenlernen. Die Mutter braucht dafür Zeit, bis sie die Gefühle von eigenem Baby verstehen kann.

Also versuchen Sie keine Eile zu haben und suchen Sie Ihren eigenen besten Weg, mit dem Baby klar zu kommen. Bitte nutzen Sie die Gelegenheit von Ihrem Partner oder Familie!



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週間ぐらいたると、血の量もへり、色も黄色や白色にかわります。おうちに帰ってから赤い血がたかくさんでいるときは、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週間ぐらいたと閉じます。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、診察を受けて「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年ぐらいた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。

Der Körper von der Mutter nach der Geburt

Nach der Geburt versucht der Gebärmutter, der sich während der Schwangerschaft vergrößert hat, sich zu vorherigem Zustand zurück zu werden.

Direkt nach der Geburt können Blut noch fließen oder Bauchschmerzen können auftreten. Nach 1～2 Wochen wird die Blutungsmenge weniger und die Farbe ändert sich von rot zu gelb oder weiß. Wenn Sie noch nach der Entlassung zu Hause rote Blutung sehen, gehen Sie bitte zu Ihrem Krankenhaus.

Der Muttermund bleibt noch bis 4～6 Wochen offen.

Wenn Sie baden oder schwimmen, können es dadurch Bakterien zu Ihrem Körper gelangen und Sie bekommen Fieber. Bitte gehen Sie zum baden und schwimmen nach der 1.Monatskontrolle, wenn der Arzt es erlaubt.

Familienplanung

Bevor die erste Periode nach der Geburt kommt, kann man durch den Geschlechtsverkehr manchmal Schwanger werden.

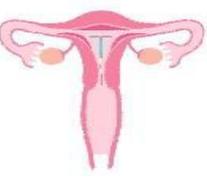
Generell wird geäußert, dass die Wahrscheinlichkeit Schwanger zu werden während der Stillzeit gering sei.

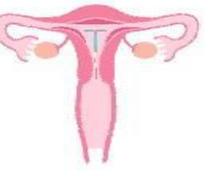
Doch das heißt nicht, dass es keinerlei Schwanger zu werden.

Der Körper der Mutter soll sich zuerst erholen und man braucht sehr viel Kraft für die Erziehung des Kindes. Deswegen sprechen Sie mit Ihrem Partner über Verhütungen und planen Sie genauer über ein weiteres Baby. (1 Jahr Pause ist empfohlen)

Verhütung nach der Geburt

In Japan verwendet man meistens Kondome für Männer. Für Pille oder IUD benötigt man die ärztliche Untersuchung. Bitte lassen Sie Ihr Arzt oder Geburtshelfer beraten.

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
女性 じょせい	IUD 	しゅつさん かげつ ・出産のあと、2カ月 ずけてから 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 	・できればしゅつさん のあと かげつ 6ヶ月ずけてから しゅつさん ・出産のあと 6週間～ 6か月間、ほかの避妊 方法が使用できないとき
	ペッサリー 	しゅつさん かげつ ・出産のあと、2カ月ず けてから
	手術 	けいちぶんべん <u>経膣分娩のひと</u> しゅつさん ・出産のあと2～3日あ と ていおうせつがい <u>帝王切開のひと</u> しゅじゅつちゅう ・手術中におこなう

Methode		Wann?
Mann	Kondome 	beim Sex
	Operation 	In jeder Zeit
Frau	IUD 	・ca. 2 Monate nach der Geburt ・Nach dem negativen Schwangerschaft stest
	Pille 	・Lieber 6 Monate nach der Geburt ・Wenn es keine andere Verhütungsmetho de nach dem 6 Wochen ~ 6 Monaten verfügbar ist
	Pessar 	2 Monate nach der Geburt
	手術 	<u>Nach natürliche Entbindung</u> 2 ~ 3 Tage nach der Geburt <u>Nach Kaiserschnitt</u> Während der Operation der Geburt)



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よいでしょう。

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ませられるといよいでしょう。

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、のまなかったりします。赤ちゃんのタイミングにあわせて授乳すると、1日10回ぐらい(8~12回ぐらい)になることもあります。

In Japan wird Muttermilch in den meisten Krankenhäuser empfohlen. Ob Sie Ihr Baby mit Muttermilch erziehen wollen und wie Sie Milch verwenden möchten, sollen Sie während Ihrer Schwangerschaft mit der Geburtshelferin sprechen.

In Japan bleibt die Mutter nach der Entbindung (ca. 1 Woche) im Krankenhaus und übt stillen. Es gibt im Krankenhaus zwei Typen (1. Mutter und Kind in gleichem Zimmer 2. Mutter und Kind getrennt). Je nach Typen ist die Häufigkeit und Uhrzeit von Stillen unterschiedlich.

Über Muttermilch

Kurz nach der Schwangerschaft kann die Muttermilch nicht sofort produziert werden. Dadurch, dass das Baby an der Brust saugt, kommt die Muttermilch ca. 3 Tage nach der Geburt Stück für Stück. Bitte seien Sie nicht hektisch und warten geduldig. Die erste Muttermilch wird "Vormilch" genannt, hat eine gelbliche Farbe und ist etwas dickflüssig. Sie beinhaltet Immunglobuline. Es muss nicht viel sein, aber möglichst viel soll die Mutter dem Baby geben.

Normalerweise reicht die Energie für das neugeborene Baby (2-3 Tage nach der Geburt) aus, die im Bauch der Mutter aufgenommen wurde, und die von Vormilch aufgenommen wird. Außerdem ist das Rhythmus des Stillens sehr unregelmäßig, da das Baby manchmal direkt nach dem Stillen die nächste Muttermilch haben möchte, oder auch erst 3 Stunden einschlafen möchte. Wiederum kann es durchaus sein, dass das Baby tief schläft und die Mutter nicht in der Lage ist das Baby zu stillen. Die durchschnittliche Häufigkeit des Stillens ist ca. 10Mal (8-12 Mal) pro Tag.

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うけることになります。

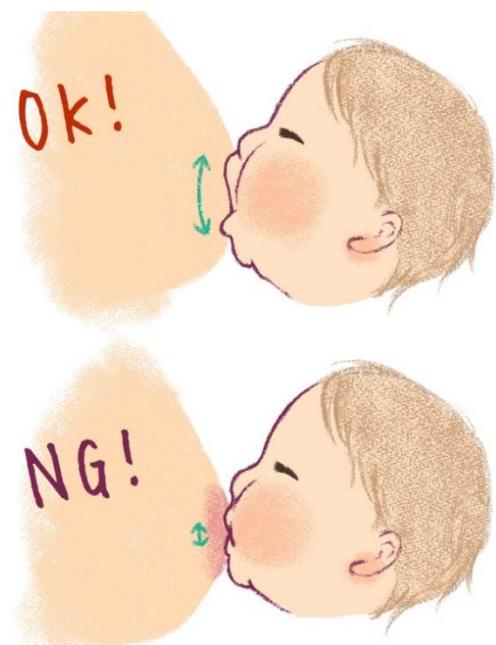
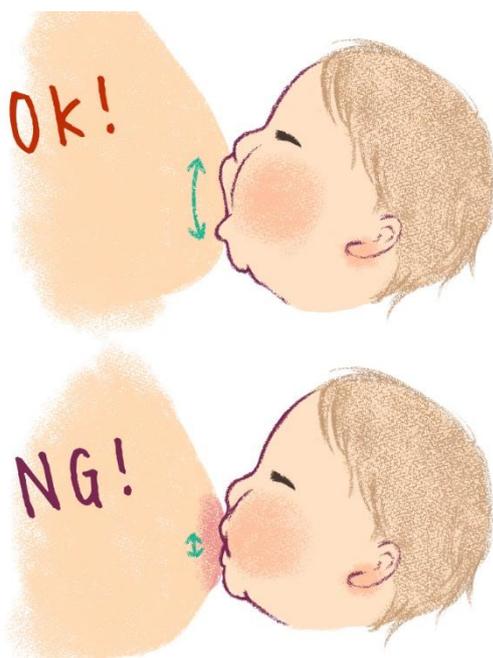
Nach 3-4 Tagen werden die Brüste wärmer, härter und schwerer. Dies bedeutet, es wird genug Muttermilch produziert. Außerdem verändert sich die Farbe von Muttermilch. In dieser Zeit ist das Baby schon daran gewöhnt Muttermilch zu trinken, somit nimmt sich das Gewicht des Babys zu. Abhängig vom Gesundheitszustand der Mutter und des Babys, ist es nicht möglich, direkt Muttermilch zu geben. In solchen Fällen kann die Muttermilch "gemolken" (mit dem Händen) werden, Bitte besprechen Sie darüber mit Ihrer Geburtshelferin. Für die Mutter, die Ihr Baby mit künstlicher Milch erziehen möchte, wird die Herstellungsweise während des Aufenthalts im Krankenhaus beigebracht.

おっぱいのくわえさせ方

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

Wie man saugen lassen kann

Die untere Lippe von Baby soll unter die Nippel fixiert werden. Nicht nur die Nippel, sondern auch Brustwarzen (wo die gefärbt ist) sollen zum Mund des Babys genommen werden. Wenn Sie den Mund des Babys klopfen, macht das Baby manchmal Ihr Mund groß auf. Sie können dann rechtzeitig Ihre Brüste in den Mund nehmen lassen.



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℃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いので、眠い、暑い、だっこしてほしいなど、いろいろなことを泣いてつたえようとしています。いつも赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

何か授乳のことでこまったことがあるとき、1ヶ月健診までは出産した病院で対応してくれることが多いです。そのほかに、母乳外来のある病院や助産院(助産師が開業している)を利用することもできます。自宅や美家の近くの母乳外来などをしらべておくといでしょう。

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn

- Die Brüste sich spannen und dabei schmerzhaft sind, Knoten sind vorhanden
- Sie Fieber haben
- Zitzen schmerzhaft sind
- von Zitzen bluten
- die Häufigkeit von Stuhlgang und urinieren von Baby weniger werden und Baby nach stillen trotzdem weinen
- sonstiges, wenn Sie über stillen Fragen haben

Jedoch versucht das Baby durch das Weinen jede Menge Informationen mitzuteilen, wie z.B. hungrig, schläfrig, heiß, möchte in den Arm genommen werden usw. Es ist wichtig, in jeder Zeit auf das Verhalten Ihres Babys zu beobachten.

Falls Sie Fragen haben, können Sie meistens bis zur 1monatigen Kontrolle bei Ihrem Krankenhaus bei der Entbindung beraten lassen.

Doch ist es auch möglich, sich an die Beratungsambulanz für Muttermilch im Krankenhaus oder auch an die für Muttermilch spezialisierten Geburtshelfern (Entbindungsheim) zu wenden. Schauen Sie bitte nach, ob solche Stelle sich in Ihrer Nähe befindet.

12

赤ちゃんについて (Über ein Baby)



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、体の外に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ので、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: Ist Gewichtsabnahme des Babys ein Problem?

A: 3-4 Tage nach der Geburt verliert das Baby sein Gewicht, da das Baby mehr uriniert und Stuhlgang hat als sich ernährt. Wenn die Gewichtsabnahme innerhalb 10% des ursprünglichen Gewichts ist, ist es kein Problem. In 7-10 Tagen wird das Gewicht wieder zum Geburtsgewicht zurück.

Q: Der Körper des Babys ist gelblich. Ist es ein Problem?

Die Gelbsucht ist an jedem Baby zu beobachten. Ab dem dritten oder vierten Tag nach der Geburt werden das Gesicht und die weiße Augenhaut gelblich, jedoch verschwindet die Farbe nach ca. 7-10 Tagen.

Die Ursache der Gelbsucht sind gelbliche Stoffe, 'Bilirubin' im Körper. Im Körper des Babys werden Hämoglobin der roten Blutkörperchens durch die Wechselung von Embryo zu Erwachsenen zerstört. Durch die Zerstörung der roten Blutkörperchen werden Bilirubin produziert. Diese Bilirubin verursacht gelbliche Verfärbung der Haut = Gelbsucht. Normalerweise werden Bilirubin als Stuhlgang vom Körper ausgeschieden, jedoch solche Funktion bei dem Baby schwach ist und dadurch Gelbsucht ausgelöst wird. Der Bilirubinwert kann man durch Blutuntersuchung feststellen. Es ist jedoch kein Problem, wenn das Baby laut und gesund weint und Milch trinkt. Wenn die Gelbsucht zu stark auftritt, wird das Baby durch Lichttherapie therapiert. Bei dem Baby mit Muttermilch tritt die Gelbsucht länger auf. Aber machen Sie keine Sorge, solange das Baby gut Milch trinkt.

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」から少しだけ血液をとります。結果は、検査をしたところから郵送で送られてきます。



Q: 赤ちゃんの検査はいつですか？

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

Q: Warum trinkt das Baby K2 Sirup?

A: Neugeborene Babies leiden manchmal an Vitamin K- Mangel. Dies kann zu Blutungen im Gehirn oder Magen-Darm-Trakt führen, da das Blut sich schlecht gerinnt. Um dies zu vorbeugen, werden die Babys im Krankenhaus (sofort nach der Geburt und vor der Entlassung) und ca. im ersten Monat nach der Geburt den K2 Sirup gegeben.



Q: Warum nimmt man Blut vom Baby aus der Ferse?

Für die Früherkennung der angeborenen Stoffwechselstörung werden alle Babys am 4. Tag nach der Geburt eine Blutuntersuchung durchgeführt. Die Untersuchungsmethode ist die Blutentnahme aus der Ferse. Das Untersuchungsergebnis wird von der Untersuchungsinstitution mitgeteilt.



Q: Wann ist die Kontrolle für das Baby?

A: 1 Monatskontrolle für das Baby wird im Krankenhaus durchgeführt, wo das Baby geboren ist. Danach gibt es die regelmäßige Kontrolle nach 3 Monate, 6 Monate, 9 Monate und 1 Jahr alt. Diese können Sie beim Arzt in Ihrer Nähe und Hygienezentrum (meistens kostenlos) kontrollieren lassen. Wenn Sie sich für Geburtsurkunde angemeldet haben, werden weitere Informationen per Brief von Amt mitgeteilt.



Q: 出生届はどこに出しますか？

A: 「出生届」の出生証明書しゅっしょうしよめいしょの部分ぶぶん(右側みぎがわ)は出産しゅつさんした病院びやういんのスタッフスタッフがかき、退院たいいんまでにスタッフスタッフからわたされます。

「出生届」は出産しゅつさん後14日以内にちいないに赤ちゃんあかちゃんの名前なまえを決めて、住んでいる場所ばしょの市区町村しくちやうそんの役所やくしょに必ず提出ていしゅつしてください。届け出とどのときには母子手帳ぼししてちやういんかんと印鑑いんかん(はんこ)が必要ひつようです。出産育児一時金しゅつさんいくじいちじきんは、入っている健康保険けんこうほけんの手続きてつづをすればもらえます。

Q: 出産育児一時金とは何ですか？

A: 出産育児一時金しゅつさんいくじいちじきんとは、健康保険けんこうほけんに入っている場合ばあいにももらえるおかねのことです。

妊娠にんしん4ヶ月かげつ(85日にちいじよう)以上しゅつさんで出産したあとにももらえます。

金額きんがくは、ひとりの赤ちゃんあかちゃんにつき、だいたい 50万円まんえんです。(2023年)

手続きてつづは、入っている健康保険けんこうほけんによってちがいます。

健康保険組合けんこうほけんくみあい、または会社かいしゃの担当たんとうの人にきいてください。

妊娠にんしんのとちゅうで健康保険けんこうほけんをかえるときも、かならずきいてください。



Q: Wo kann man sich für die Geburt anmelden?

A: Die rechte Seite des Anmeldeformular ist die Geburtsbescheinigung und wird von einem Mitarbeiter des Krankenhauses (wo das Baby geboren ist) übertragen. Sie bekommen dieses Formular bis zur Entlassung des Krankenhauses. Spätestens bis zum 14. Tag nach der Geburt muss der Name des Babys entschieden werden und das Anmeldeformular im Amt des Wohnortes abgegeben werden. Beim Abgeben benötigen Sie Ihren Mutter-Kind-Pass und den Namenssiegel. Das vorübergehendes Geld für die Geburt und Erziehung bekommen Sie erst, wenn die Formalitäten der eingetretenen Krankenversicherung erledigt sind.

Q: Was ist das vorübergehendes Geld für die Geburt und Erziehung?

A: Ein vorübergehendes Geld für die Geburt und Erziehung bekommt man nur, wenn man bei der japanischen Krankenversicherung Mitglied sind. Schwangerschaft über 4 Monate (85Tage) bekommen Sie das Geld nach der Entbindung. Für ein Baby bekommen Sie ca. 500000yen(2023). Die Formalität ist je nach Krankenversicherung unterschiedlich. Bitte wenden Sie sich an jeweilige Genossenschaft der Krankenversicherung. Falls Sie während der Schwangerschaft Ihre Krankenversicherung wechseln möchten, bitte fragen Sie erst nach.

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来てくれて、ママと赤ちゃんのからだのチェックをします。



Q: 赤ちゃんをつれていける場所がありますか？

A: 赤ちゃん和妈妈が一緒にあそべる場所や専門のスタッフに相談できる場所があります。「ひろば」「センター」「児童館」の3つの種類があります。くわしくは、すんでいるところの役所にきいてみましょう。

■ひろば

赤ちゃんのことで気になること、不安なことについて、相談できます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがあります。だいたい、週に3日以上開いています。ほかのママと話をしたり、友だちになったりできます。

■センター

「ひろば」と一緒に、赤ちゃんのことで気になること、不安なことについて相談できます。ここには、保育士や看護師などの専門家がいますので、知りたいことが聞けると思います。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、高校生も自由に来ることができます。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: Was ist Neugeborenenbesuch?

A: Bitte geben Sie innerhalb von 28 Tagen nach der Geburt Ihres Babys den Brief (ein Antragsformular für Neugeborenenbesuch) ab, welches im Mutter-Kind-Pass eingelegt ist. Dabei können Gesundheitspfleger oder Geburtshelfer Ihr Haus besuchen kommen. Sie stellen Gesundheitszustand der Mutter und des Babys fest und außerdem können Sie sich von den Helfern beraten lassen.



Q: Wo kann man das Baby mitnehmen?

A: Es gibt mehrere Orte, wo Baby und Mutter zusammen spielen können und die Mutter von professionellen Mitarbeitern beraten lassen kann. Es gibt 1. Hiroba, 2. Center und 3. Jidokan. Bitte fragen Sie Details bei Ihrem Amt.

■Hiroba

Sie können Fragen über Baby und Angst im Alltag fragen. Es gibt Mitarbeiter, die selbst Kinder erzogen haben. Sie können mit anderen Müttern unterhalten und befreundet werden. Hiroba ist mindestens 3 mal in der Woche geöffnet.

■Center

Wie Hiroba, Sie können Fragen über Ihr Probleme stellen. Hier sind professionelle Mitarbeiter sowie Kindererzieher und Krankenschwester zuständig. Center ist mehr als 5 Tage in der Woche geöffnet.

■Jidokan

Es gibt Spielprogramm für Babys. Babys können alle zusammen spielen. Ältere Kinder im Grundschule oder Highschool können auch kommen. Dort arbeiten die Mitarbeiter, die selber Kinder erzogen haben. Jidokan ist mindestens 3 mal in der Woche geöffnet.

よぼうせつしゅ 予防接種 (Schutzimpfungen)



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

引用: 日本小児科学会

(Japan Pediatric Society)

Es gibt in Japan als Schutzimpfungen
`Routineimpfungen` und
`Indikationsimpfungen`. Meistens davon
werden vor der Einschulung geimpft.
Planen Sie bitte mit dem
Gesundheitszustand Ihres Kindes.

Routinenimpfungen

Die Routinenimpfungen sind die
Impfungen, die von japanischem Gesetz
empfohlen werden und mit bestimmten
Alter geimpft zu werden. Sie sind für
bestimmten Zeitraum kostenlos.

Indikationsimpfungen

Die Indikationsimpfungen sind die
Impfungen, die nur Interessenten sich
freiwillig auf eigene Kosten impfen lassen
können.

- Bitte informieren Sie sich beim
zuständigen Amt, da einige Städte die
Kosten übernehmen.
- Rotavirus, Mumps, Grippenimpfung
gehören zu den Indikationsimpfungen.

Termine von Schutzimpfungen

Die Termine von japanischen
Schutzimpfungen können Sie bei der
unteren Internetseite zu Ihrer
Kenntnisnahme anschauen. Es gibt
jedoch je nach Regionen unterschiedliche
Regelungen. Bitte lassen Sie Ihren
Hausarzt beraten.

・Die empfohlene Termine von japanischer
Gesellschaft für Kindermedizin.
(November, 2019)

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

Quelle: Die japanische Gesellschaft für
Kindermedizin (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)



・Impfkalender (Februar, 2019)

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

Quelle: NPO Wissen über VPD und schützen die Kinder (KNOW★VPD! Protect our Children)

・Vielsprachiger Impfkalender (April, 2019)

http://www.know-vpd.jp/feature/vc_schedule_multilingual.html

bestehen aus auf englisch, chinesisches, indonesisch, spanisch, philippinisch, nepalesisch, vietnamesisch, bengalisch, portugiesisch und myanmarisch

Quelle: NPO Wissen über VPD und schützen die Kinder (KNOW★VPD! Protect our Children)

Informationen über Schutzimpfungen

Sie können detaillierte Informationen über Schutzimpfungen für Kinder auf folgende Internetseite anschauen

・Schutzimpfungen und die Gesundheit von Kinder

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

bestehen aus auf englisch, chinesisches, koreanisch, vietnamesisch, spanisch portugiesisch, thailändisch, indonesisch, philippinisch und nepalesisch.

Quelle: Forschungszentrum für Schutzimpfungen e.V (Republic Foundation of the Vaccination Research Center)



15

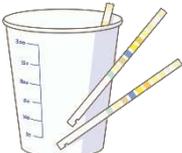
よく使う出産に関することば (häufig verwendete Wörter)

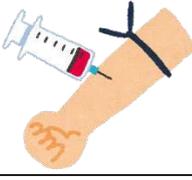


妊娠期(外来で)

母子手帳 <small>ぼしてちゆう</small>	BOSHI-TECHOU	
妊婦健診 <small>にんぶけんしん</small>	NINPU-KENSHIN	
診察台 <small>しんさつだい</small>	SHINSATSU-DAI	
内診 <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 <small>にょうけんさ</small>	NYOU-KENSA	

Schwangerschaft (Ambulanz)

Mutter-Kindpass	
Schwangerschaftskontrolle	
Untersuchungsstuhl	
Innere Untersuchung	
「Von unten wird untersucht」 dann bitte Unterwäsche ausziehen und auf dem Untersuchungsstuhl sitzen	
Urinuntersuchung	

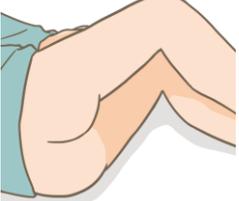
けつあつそくてい 血圧測定	KETSUATSU-SOKUTEI	
たいじゅうそくてい 体重測定	TAIJYU-SOKUTEI	
けつえきけんさ 血液検査	KETSUEKI-KENSA	
かんせんしんしょう 感染症 検査	KANSENSHO U-KENSA	
ちようおんぱ 超音波 検査	CHOUONPA-KENSA	
「エコー検査」ともいわれる		
たいじしんおん 胎児心音 検査	TAIJISHINON-KENSA	
「ドップラー検査」ともいわれる		
しきゅうけいぶ 子宮頸部 細胞診 検査	SHIKYU KEIBU SAIBOUSHIN-KENSA	
「スメア検査」ともいわれる		
ちつぶんぶつ 膺分泌物 検査	CHITSU BUNPITSU BUTSU-KENSA	
「おりもの検査」ともいわれる		

Blutdruckmessung	
Körpergewichtsmessung	
Blutuntersuchung	
Untersuchung von Infektionskrankheiten	
Sonographische Untersuchung	
sog. Ultraschalluntersuchung (jap. Eko-Kensa)	
Kindliche Herztonkontrolle	
sog. Fetal-Doppler Kontrolle	
Mikrobiologische Untersuchung vom Gebärmutterhals	
sog. Smear Test (jap. Sumea-test)	
Vaginale Untersuchung	
sog. Scheidenausfluss Untersuchung (jap. Orimono-Kensa)	

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。		

Non-Stress-Test/ Ruhe CTG	
Untersuchung von Bauchspannung und Zustand von Baby. Dauert ca. 40-60min	
Entbindung buchen	
Man bucht für den Entbindungstermin. Bitte lassen Sie Mitarbeiter beraten, da es häufig frühe Buchung nötig ist.	

分娩期(出産のとき)

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

Während der Geburtsphasen

Gefühl mit Stuhlgang	
Haare rasieren	
Einlauf	
Infusion	

深呼吸 しんこきゅう	SHINKOKYU	
息をすう いき	IKI-O-SUU	
息をはく いき	IKI-O-HAKU	
力をぬく ちから	CHIKARA-O-NUKU	
あごをひく	AGO-O-HIKU	
おしりを分娩台につける おしりをぶんべんだい	OSHIRI-O-BUNBENDAI-NI-TSUKERU	
いきむ	IKIMU	
足を開く あしひらく	ASHI-O-HIRAKU	
目をあける め	ME-O-AKERU	
赤ちゃんがでるところを切る あかちゃん	AKACHAN-GA-DERUTOKORO-O-KIRU	

Tief atmen	
einatmen	
ausatmen	
sich entspannen	
Das Kinn ziehen	
Der Po soll genau am Geburtsstuhl sitzen	
Mit dem Kraft	
Beine aufmachen	
Augen aufmachen	
Schneiden, wo das Baby rauskommt	

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

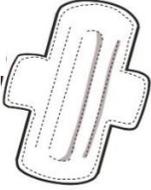
Plazenta	
Blutung	
sich umziehen	
schlafen	
Zurück zum Zimmer	

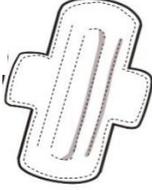
産後(出産のあと)
さんご しゅっさん

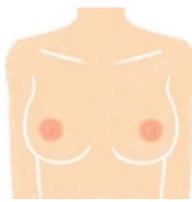
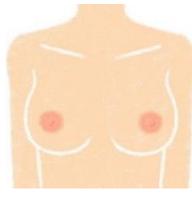
Nach der Geburt

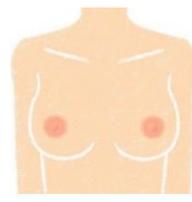
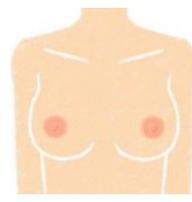
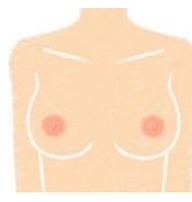
薬をのむ くすり	KUSURI-O-NOMU	
朝 あさ	ASA	
昼 ひる	HIRU	
夜 よる	YORU	
食事のあと しょくじ	SHOKUJI-NO-ATO	

Medikamente einnehmen	
Morgen	
Mittag	
Nacht	
Nach dem Essen	

尿の回数 <small>にょう かいすう</small>	NYOU-NO-KAISUU	
尿がでない <small>にょう が でない</small>	NYOU-GA-DENAI	
便の回数 <small>べん かいすう</small>	BEN-NO-KAISUU	
便がでない <small>べん が でない</small>	BEN-GA-DENAI	
食事の たべた量 <small>しょくじ たべた りょう</small>	SHOKUJI-NO-TABETARYO	
全部 <small>ぜんぶ</small>	ZENBU	
半分 <small>はんぶん</small>	HANBUN	
3割 <small>わり</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	

Häufigkeit von Urin	
Kommt kein Urin	
Häufigkeit von Stuhlgang	
Kommt kein Stuhlgang	
Menge von gegessenem Essen	
Alles	
Hälfte	
Ein Drittel	
Nichts gegessen	
Bitte zeigen Sie Ihre Binde	
Menge von Blut	
viel	
wenig	
gleich	

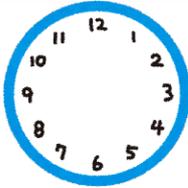
下の傷を みせて ください	SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI	
お腹を みせて ください	ONAKA-O- MISETE- KUDASAI	
痛い	ITAI	
強い	TSUYOI	
弱い	YOWAI	
医師が 診察します	ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU	
採血を します	SAIKETSU-O- SHIMASU	
おっぱいが 痛い	OPPAI-GA- ITAI	
おっぱいが はる	OPPAI-GA- HARU	
おっぱいが 熱い	OPPAI-GA- ATSUI	

Bitte zeigen Sie die untere Wunde	
Bitte zeigen Sie Ihren Bauch	
Es tut weh	
stark	
schwach	
Der Arzt wird Sie untersuchen	
Blut entmehren	
Brüste tun weh	
Brüste spannen sich	
Brüste sind warm	

ちくび 乳首が いた 痛い	CHIKUBI-GA- ITAI	
じゅう 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 沐浴	MOKUYOKU	

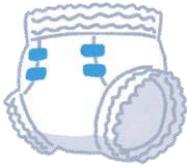
Zitzn tuen weh	
stillen	
Seitlich halten	
Gerade halten	
Kreuz halten	
Unter Achsel halten	
Beim hinlegen halten	
baden	

沐浴指導 もくよくしどう	MOKUYOKU-SHIDOU	
退院指導 たいいんしどう	TAIIN-SHIDOU	
面会時間 めんかいじかん	MENKAI-JIKAN	
退院の時間 たいいんのじかん	TAIIN-NO-JIKAN	
シャワーをあびる シャワーを あびる	SHAWA-O-ABIRU	
めまいがする	MEMAI-GA-SURU	
あたまがいたい 頭が いたい	ATAMA-GA-ITAI	
はきけがある 吐きけが ある	HAKIKE-GA-ARU	
だるい	DARUI	

Baden beibringen	
Entlassung beibringen	
Besuchszeiten	
Entlassungszeiten	
duschen	
Sich schwindrig werden	
Kopfschmerzen	
Sich übergeben	
träge	

ほにゅう 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	

trinkt nicht	Muttermilch	
Trinkt Milch nicht		
Macht kein Bäuerchen		
Weint häufig		
Hört nicht auf zu weinen		
Auf den Armnehmen		
Milch		

おむつ	OMUTSU	
赤ちゃんのきがえ	AKACHAN-NO-KIGAE	
少しの間あずかってほしい	SUKOSHI-NO-AIDA-AZUKATTE-HOSHII	
手伝ってほしい	TETSUDATTE-HOSHI	
わからない	WAKARANAI	
新生児室	SHINSEIJI-SHITSU	
体重測定	TAIJIYU-SOKUTEI	
赤ちゃんの検査	AKACHAN-NO-KENSA	

Windel	
Klamotten zum Umziehen	
Bitte für kurze Zeit auf das Baby aufpassen	
Ich brauche Hilfe	
Keine Ahnung haben	
Neugeborene Zimmer	
Körpergewicht messen	
Untersuchung von Baby	

にほん しゅっさん くに
日本で出産したいろいろな国のママからのアドバイス
 (Tipps von Müttern,
 die in Japan entbunden haben)



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。

ちゅうごく
中国

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

パキスタン

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

Thailand

Beim thailändischen Krankenhaus werden alle benötigte Sachen fürs Baby und den Aufenthalt schon vorbereitet. In Japan muss man dagegen alles selber mitbringen.

Italien

Die Sprechstunde in Japan für einen Person ist sehr kurz. Es ist sinnvoll, wenn man sich eigene Notizen mit Fragen vorbereitet. Auf japanisch gibt es Bedeutungen, die mit verschiedenen Wörtern ausgedrückt werden können. 「 z.B. Oppai, Bonyuu, Ochichi bedeuten alle Stillen」 Es wird etwas dauern, bis man sich daran gewöhnt.

Russland

Obwohl der Partner oder die Familie japanisch können, ist es oft nicht genug übersetzt. Businesssprache und medizinische Sprache sind sehr unterschiedlich, dass man manchmal die Erklärung nicht versteht. Für das wichtige Gespräch, wäre es eine Möglichkeit professionellen Dolmetscher zu nutzen.

China

Die japanische Krankenhäuser haben kurze Sprechstunden. Deswegen sind die Erklärungen oft simpel. Falls man nicht verstanden hat, ist es besser deutlich darüber zu sagen.

Pakistan

Man kann vorher beraten lassen, wenn man wegen religiöses Hintergrunds nur von Ärztinnen und Geburtshelferinnen behandelt werden können. Das gilt auch wenn man fasten muss.

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

Unterstützung für Mutter und Baby

Entwurf:

03.2020

Forschungsgruppe für multikulturellen
ärztlichen Service (RASC)

Leiter:

Yukari Igarashi

Mitgeschriebene:

Kana Shimoda, Miyuki Oka,
Chiho Uekusa, Toshio Igarashi

Übersetzer:

Indonesisch:

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

Portugiesisch:

TSUTIYA KELLY YUMI

Vietnamesisch:

NGUYEN LE THAO VAN

Französisch:

Madoka Fujita

Tagalog:

Ruby Takehara

Nepalesisch:

MAHARJAN RAVI

Deutsch:

Yukari Togami

Russisch:

MUZAFAROVA MARIYA

Thailändisch:

PENGTHAM PIYAWAN

Chinesisch:

Keijou An

Koreanisch:

Hyongin Kim

Englisch:

Namiki Tanaka

Abbildung:

Fumiko Ishino

■ お問い合わせ先

多文化医療サービス研究会(RASC)

E-mail : info@rasc.jp

本資料著作権は多文化医療サービス研究会(RASC)が所有しております。

本資料のご利用は無料です。

どなたでもご利用になれます。

本資料のダウンロードは以下の www.rasc.jp より行ってください。

なお、本資料をコピーしてご使用される場合は、事前にご連絡ください。

本資料のご利用につき生じた諸問題に対して、

RASCは一切責任を負いかねます。

以上の点をご了解の上ご利用下さい。

この冊子は、日本学術振興会による科学研究費基盤B (19H0395)「周産期医療におけるダイバーシティフレンドリーヘルスケアプログラムの開発と評価」の助成を受けています。

■ Weitere Infos

Forschungsgruppe für multikulturelle ärztliche Service (RASC)

E-mail : info@rasc.jp

Alle Rechte an diesem Buch ist urheberrechtlich geschützt und liegen beim RASC. **Jeder kann diese Broschüre nutzen und es ist kostenlos.**

Die Unterlagen sind erhältlich unter www.rasc.jp

Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie unsere Broschüre kopieren und weiter verwenden wollen.

RASC übernimmt für die weitere Verwendung stehende Probleme keine Verantwortung. Bitte achten Sie auf die weitere Nutzung.

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.

