

ママと赤ちゃん サポートシリーズ

GABAY SUPORTA PARA SA INA AT SANGGOL

～^{にほん}日本でくらす^{がいこくじん}外国人のみなさんへ～

Para sa dayuhan na nakatira sa Japan



^{た が ろ ぐ ご ぼ ん}
タガログ語版
(TAGALOG)

^{た ぶ ん か い り ょ う}
多文化医療サービス研究会

Researching and Supporting Multi-Cultural Healthcare Service(^{ラ ス ク}RASC)

はじめに(Paumpisa)



この冊子は、日本で出産や育児をする外国人のみなさんに、活用していただくために作成しました。冊子には、日本で出産するために必要な情報や育児に関することなどがかかれています。

赤ちゃんが生まれることは、とてもうれしいことです。が、異国での出産や育児は心にも体にも負担が大きいこともあるでしょう。そのうえ、日本語で情報をさがし、理解することは、非常に大変なことだと思います。

もし、この冊子があなたの母語でかかれています、あなたのセルフケアや育児をするうえでのサポートになれば、とてもうれしいです。

あなたはひとりではありません。日本と一緒にくらす仲間です。

あなたの出産や育児がすてきな体験となることを心からお祈りしています。

ラスクだいひょう いがらし
RASC代表 五十嵐ゆかり

Itong buklet na ito ay ginawa para makatulong sa mga dayuhan na mag aalaga ng mga bata o manganganak dito sa Japan. Sa buklet na ito ay may importanteng impormasyon sa pangaanak at para sa pagaalaga.

Ang panganganak ay kaligayahan ngunit ito ay may katumbas na pagod sa pakiramdam at pangangatawan. Lalo na at ikaw ay nasa ibang bansa. Dagdag pa dito ay ang hirap sa pag-intindi at paghanap ng impormasyon na katumbas sa salitang hapon.

Malaking ligaya sa amin na itong buklet na ito ay nakasulat sa iyong sariling wika at nakakatulong sa pag-aalaga ng inyong sarili at iyong anak.

Hindi ka nag-iisa. Ikaw ay kasama namin namumuhay sa Japan.

Ipag dadasal namin sa aming puso na maging mabuti ang iyong karanasan sa iyong panganganak at pag-aalaga ng iyong anak.

RASC Representative
Igarashi Yukari

もくじ 目次(Nilalaman)



1. 産婦人科で聞かれること	1
2. 病院に連絡をするとき	5
3. 日本の出産について	7
4. 妊娠高血圧症候群(HDP)	9
5. 妊娠糖尿病(GDM)	12
6. 切迫流産・切迫早産	14
7. B群溶血性レンサ球菌(GBS)	16
8. 陣痛促進剤	17
9. バースプラン	19
10. 出産のあとの生活	21
11. 授乳	24
12. 赤ちゃんについて	27
13. 社会資源について	29
14. 予防接種	31
15. よく使う出産に関することば	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

1. Mga tinatanong nsa OB-Gyne	1
2. Pag tatawag ka sa ospital	5
3. Ang panganganak sa Japan	7
4. Hypertensive Disorder of Pregnancy (HDP)	9
5. Gestational Diabetes Mellitus (GDM)	12
6. Threatened abortion/Threatened Premature Labor	14
7. Group B Streptococcus (GBS)	16
8. Labor induction	17
9. Plano ng panganganak	19
10. Ang buhay pag tapos ng panganganak	21
11. Pagbigay ng gatas	24
12. Tungkol sa sanggol	27
13. Tungkol sa Social Resources	29
14. Pagbakuna	31
15. Ang mga salitang ginagamit sa panganganak	33
Mga payo mula sa nanay ng ibat-ibang bansa	44

1

さんふじんか

産婦人科でできること

(Mga tinatanong sa OB-Gyne)



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

Pangalan	
Petsa ng Kaarawan	Taon/Buwan/Araw
Edad	Taong gulang
Tirahan	〒
Telepono	
Nasyonalidad	
Wika	
May kasamang tagasalin ng wika	Mayroon Ugnayan: Pamilya/Kaibigan/Tagasalin/ At iba pa Wala
Taas	Cm
Timbang bago mabuntis	Kg
Insyurans pangkalusugan	Mayroon (Laging dalihin) Wala

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	ひらがなが
4	日常会話が	日常会話が	漢字も	漢字も

Antas sa wikang Hapon Bilugan ang sagot

	Pagsalita	Pagrinig	Pagsulat	Pagbasa
1	Hindi marunong	Hindi maka-intindi ng Hapon	Hindi makapag sulat ng Hapon	Hindi makapag basa ng Hapon
2	Marunong bumati sa Hapon	Nakakainti ndi ng pagbati sa Hapon	Makapag sulat ng kaunting Hiragana	Makapag basa kaunting Hiragana
3	Nakakapag salita ng kaunting Hapon	Nakakainti ndi ng kaunting Hapon	Makapag sulat ng Hiragana	Makapag basa ng Hiragana
4	Makapag salita ng Hapon	Makapag intindi ng Hapon	Makapag sulat ng Kanji	Makapag basa ng Kanji

体調について

今日はどうしましたか？あてはまるところに☑をつけてください。

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

月経について

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

Tungkol sa kalagayan

Kamusta ang kalagayan niyo ngayong araw?
Bilugan ang sagot.

- ☐ Tumigil ang regla
☐ Nasusuka
☐ Baka buntis
 ➡ Nakapag Pregnancy Test ako ☐ Oo ☐ Hindi
☐ Irregular ang regla ko
☐ Masaki tang tiyan ko pag may regla
☐ Makati ang ari
☐ Masakit ang tiyan
☐ Magpapakunsulta sa pagkabaog
☐ At iba pa ()

Tungkol sa regla

Edad noong dinatnan ka ng pinaka-unang regla?	Taon
Unang araw ng huling regla at ilang araw?	Kailan nag simula _____ (Taon/Buwan/Araw) _____araw
Regular ba ang regla mo?	☐ Oo ☐ Hindi
Tungkol sa cycle ng iyong regla	Ang pagitan ng regla_____ Araw ng pag regla_____
Dami ng regla	☐ Marami ☐ Katamtaman ☐ Kaunti
Sumasakit ang puson	☐ Oo ➡ ☐ Hindi ako makagalaw ☐ Hindi ko matiis ☐ Matitiis pa ☐ Hindi
Pain Killer (Gamot)	☐ Umiinom ako lagi ☐ Hindi umiinom

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()

にんしん 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

Tungkol sa mga dating sakit

☒ ang lahat ng sagot

☐ Myoma

☐ Ovarian cyst

☐ Sakit sa sikmura at bituka()

☐ Sakit sa atay ()

☐ Sakit sa puso ()

☐ Sakit sa bato ()

☐ Sakit sa thyroid ()

☐ Altrapresyon

☐ Diabetes

☐ Hika

Infection ☐ Meron ☐ Wala

☐ Gonorrhea ☐ Chlamydia ☐ Syphilis

☐ Kulugo sa ari ☐ Herpes sa ari

☐ Trichomonas ☐ Hepatitis B ☐ Hepatitis C

☐ HIV ☐ Tuberculosis/TB

☐ At iba pa ()

Nagpa-opera ka na ba? ☐ Oo ☐ Hindi pa

Kung oo ➡ Kailan: Taon Buwan

Parte na inopera

()

Nag pa salin ng dugo dati? ☐ Oo ☐ Hindi

Kung Oo ➡ Kailan: Taon Buwan

Anong dahilan/sakit?

()

Tungkol sa pag buntis

1. Sa pagbubuntis

• Nabuntis ka na ba? ☐ Oo ☐ Hindi

• Kung Oo,

ilang beses nang nabuntis ()

beses ng panganak ()

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・ 帝王切開	生・死
1		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経膣分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
2		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経膣分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
3		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経膣分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
4		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経膣分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 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。

2. Tungkol sa panganganak

Sagutin ang sumusunod

	Taon	Kasarian	Bigat	Vaginal delivery/ cesarean	Nabuhay/ Namatay
1		☐ Lalaki ☐ Babae	g	☐ Vaginal delivery ☐ Cesarean	☐ Nabuhay ☐ Namatay
2		☐ Lalaki ☐ Babae	g	☐ Vaginal delivery ☐ Cesarean	☐ Nabuhay ☐ Namatay
3		☐ Lalaki ☐ Babae	g	☐ Vaginal delivery ☐ Cesarean	☐ Nabuhay ☐ Namatay
4		☐ Lalaki ☐ Babae	g	☐ Vaginal delivery ☐ Cesarean	☐ Nabuhay ☐ Namatay

3. Tungkol sa pagbubuntis ngayon

May gusto ka sa nakalista sa ibaba?

- ・Gamitan ng alcohol ☐Pwede ☐Hindi
 - ・Salinan ng dugo? ☐Oo ☐Hindi
 - ・Nais na kasarian ng doctor ☐Meron ☐Wala
 - ・May nais na oras sa pagdadasal
☐Meron ☐Wala
 - ・May nais na lugar para mag dasal
☐Meron ☐Wala
 - ・Iba pang nais ☐Meron ☐Wala
- ➡()

・May allergy sa gamut o sa pagkain?

☐Meron ☐Wala

➡ Gamot ()

Pagkain ()

Iba pa ()

・Nais manganak sa ospital na ito?

☐ Oo ☐ Hindi

※ Ang mga katanungan na ito ay nagmula sa
“Multilingual Medical Questionnaire” ng
International Community Hearty Konandai at
Kanagawa International Foundation.

2

びょういん れんらく

病院に連絡をするとき (Pag tatawag ka sa ospital)



なに 何かがおこっているとき

1. お腹が痛い、かたい
(なかがいた、かたい)
2. 血がでた
(ちがでた)
3. 赤ちゃんの動きが少ない
(あかのうごきすくない)
4. 水が流れた (破水)
(みずながはすい)
5. 頭が痛い
(あたまいた)



しゅっさん 出産のとき

1. 陣痛
(じんつう)
きそくてき
規則的におなかのはる
じかん かいじょう
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)
(みずながはすい)
みず
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。
はすい
破水は、たくさんの量がでることもあるし、ごく少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。

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

()

Pag may nangyayari

1. Masakit ang tiyan o matigas
2. Dinudugo
3. Mahina ang galaw ng bata
4. May lumabas na tubig
(Pumutok ang panubigan)
5. Masakit ang ulo



Pangananak

1. Paghilab ng tiyan

Regular na paghilab ng tiyan

Sa loob ng isang oras humuhilab ang tiyan sa anim(6) na beses o mas higit pa.

2. Panubigan (Puputok ang panubigan)

Paglabas ng tubig na hindi mapigilan katulad ng pag-ihl.

Ang pag putok ng panubigan ay minsan marami at minsan kakaunti lamang. Maaaring walang paghilab kahit pumutok na ang panubigan. Maglagay ng malinis na napkin at agad tumawag sa ospital.

Kung naramdaman ang mga nasabing sintomas, tumawag sa numerong ito:

Numero ng ospital

()

にゅういん ひつよう 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。

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Mga kailangan sa admisyon

Ang mga nakalista sa ibaba ay ang mga ilang gamit na kakailanganin sa panganganak sa ospital. Makipagugnayan sa ospital.

- ☐ Boshi techo
(Handbook para sa ina at sanggol)
- ☐ Hoken sho (Insurance card)
- ☐ Shinsatsu ken (Card ng ospital)
- ☐ Damit pang tulog at pang palit
- ☐ Towel
- ☐ Underwear
- ☐ Napkin
- ☐ Slippers
- ☐ Toileteries
- ☐ Inumin katulad ng juice para sa rehydration
- ☐ mga gamit na kailangan upang makapag pahiga

Kung mayroon pang kailangan isulat sa ibaba.

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



3

にほん しゅっさん 日本の出産について (Ang panganganak sa Japan)



にんしんちゆう 妊娠中

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。

妊娠初期から妊娠23週まで	4週間に1回
妊娠24週から妊娠35週まで	2週間に1回
妊娠36週から出産まで	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。

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。

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。

日本の健康保険に入っていれば、出産育児一時金(50万円:2023年)をもらうことができます。

Pag bubuntis

Ang Pre-natal examination ay regular na pagsusuri ng buntis sa ospital. Ito ay mga na beses nagaganap habang buntis.

Sa Japan ang pre-natal exam ay ginagawa isanag beses sa apat na linggo hanggang ika-23 na linggo. Isang beses sa dalawang linggo hanggang sa ika-35 na linggo, at isang beses sa isang linggo pagkalipas hanggang sa manganak.

Unang linggo ng pagbubuntis hanggang ika-23 na linggo	Isang beses sa apat na linggo
Mula ika-24 na linggo hanggang ika-35 na linggo	Isang beses sa dalawang linggo
Mula ika-36 na linggo hanggang manganak	Isang beses sa isang linggo

Minsan mas mahal ang bayarin sa pagbubuntis at panganganak kaysa magkasakit dahil hindi covered ng insurance ang pagbubuntis at panganganak sa Japan.

Sa Handbook for Mother and Child (Boshi Techo) may kasamang tickets para makatulong sa pagpapakunsulta ng 14 na beses sa Pre-natal exam. Ngunit nakadipende ito sa klase ng examination na kakailanganin at may mga nakabukod na kailangan pang bayaran. Maarin humigit sa 14 na beses ang Pre-natal exam dahil sa kondisyon ng ina, at sa pangangari iyon kailanganin mag bayad sa susunod na Pre-natal Exam.

Ang gastos sa panganganak ay magkaiba depende sa lugar katulad ng University Hospital, General Hospital, Private Hospital at Maternity Hospital. Pg May National Insurance (Kenko Hoken) ng Japan makakatanggap ng lump-sum sa pag anak (500,000 JPY:Taong 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 そくしんざい 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 しゅっさん 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 決めますが、じんつう
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。

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。

けいちつぶんべん よてい じょうきゅう きゅう ていおう
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、にほん 希望で帝王切開は選べません。

しゅっさん パートナー かぞく こども 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、びょういんによってちがいます。

Panganganak

Vaginal delivery(Panganganak mula sa ari ng babae) at Cesarean(Panganganak sa paraang perasyon).

■ Vaginal Delivery

(Paganganak mula sa ari ng babae)

- ・Likas na panganganak
- ・Mga paraan sa likas na panganganak…
accelerator, vacuum extraction, forceps
delivery, painless labor



vacuum extraction



forceps delivery



painless labor

■ Cesarean

(Panganganak sa paraan ng operasyon)

- ・Takdang petsa ng panganganak sa paraan
ng operasyon
- ・Agarang paraan ng operasyon

Kailangan kasama ang doctor sa pagpapasya sa paraan o uri ng panganganak. Ngunit nababago ito depende sa kasalukuyang kalagayan ng ina at anak pati sa uri ng paghilab.

Sa klase ng cesarean, may takdang petsa na pinipili ang araw ng operasyon dahil sa posisyon o nangangailangan ng agarang operasyon.

Nagiging cesarean lamang pag kinakailangan hindi maari na dahil gusto lamang ito ng pasyente.

May mga ospital na nagbabawal sa pagsama ng partner o pamilya sa delivery room habang nangayayari ang panganganak.

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

(Hypertensive Disorder of Pregnancy)



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。

Pag ang altrapresyon/blood pressure ng ay mas mataas ng 140/90 mmHg ay napasuring Hypertensive Disorder of Pregnancy (HDP).

Q: 体の中で何がおこるの？

A: 子宮の中で胎盤がつくられるときに、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、いろいろな内臓の血管にダメージをうけてしまいます。

Q: Ano ang nanyayari sa loob ng katawan?

A: Maaring nasisira na ang ugat habang binubuo ang inunan sa loob ng matris. Dahil doon, naisira ang ibat ibang ugat ng laman loob.

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: Bakit ito ay kinakatakutan?

A: Habang tumatagal ang Hypertensive Disorder of Pregnancy (altrapresyon habang nag buntis) ay naapektuhan din ang daloy ng dugo sa bato at atay, posibleng may masamang epekto ito sa ina. At marami ring ugat sa matris n dinadaluyan ng oxygen at nutrisyon sa nabubuong sanggol, pag naapektuhan ang daloy nito, hindi lalaki ang sanggol, nawawalan ng lakas, o ang pinaka masamang senaryo ay mamamatay ang sanggol sa loob ng sinapupunan.

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てしまうと、けいれんをおこしたりすることもあります。

Q: Ano ang mga palatandaan?

A: Ang dahilan kung bakit nagiging Hypertensive

Pag nasisira ang mga ugat sa katawan, sumasama ang daloy ng dugo at lumalabas din ang sustansya kaya tumataas ang altrapresyon. Kapag nasira ang ugat sa matris, naapektohan ang pag lalaki ng sanggol, maari rin na mapektuhan ang utak ng ina ng sanggol at makaramdam ng pamamanhid.

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: Ang dahilan kung bakit may Protenuuria (Protena sa ihi)

Ang bato (Kung saan gumagawa ng ihi mula sa dugo) ay naglalabas ng protena sa ihi mula sa dugo pag may sira sa ugat. Eto ang tanda ng sira sa bato.

Ang Kailangan gawin para sa pasilang

1. Tungkol sa timbang ng sanggol

Para sa kapakanan ng sanggol, kailangan ng wastong nutrisyon at balanseng pagkain. Wag gawing alternatibo ang snacks sa pagkain. Ang Timbang ng buntis ay depende sa timbang nito noon bago mabuntis, pero mas magandang nasa 8~10kg ang madadagdag sa loob ng pagbubuntis.

2. Ang pag bawas ng asin

Para maiwasan ang Hypertensive Disorder of Pregnancy, dapat bawasan ang asin sa pagkain. Halimbawa, bawasan ang asin keysa noong hindi pa buntis, o gamitin ang suka o lemon pang lasa alternatibo sa asin. Kapag ikaw ay may Hypertensive Disorder of Pregnancy 7~8g ng asin lamang ang maari sa loob ng isang araw. Ang graft na ito ay basihan ng nararapat na sukat ng asin sa pagkain. Gawing basihan.

Pagkain	Huwaran	asin
White Bread	1 hiwa loob ng 6 hiwa	0.8g
Raw udon	Pang isang tao	1.8g
Somen	Pang isang tao	3.0g
Raw Ramen Noodle	Pang isang tao	0.3g
Toyo	5cc(1Teaspoon)	1g
Sauce	10cc(2Teaspoon)	1g
Mayo	40g(2Tablespoon)	1g

Sanggunian: Enbun hyo (Taltaguhit ng asin)

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

3. 体^{からだ}を休^{やす}めること

妊娠^{にんしん}すると疲^{つか}れやすくなります。十分^{じゅうぶん}な睡眠^{すいみん}と、リラックスしてすごせる時間^{じかん}をつくりましょう。妊娠^{にんしん}高血圧^{こうけつあつ}症候群^{しょうこうぐん}の症状^{しょうじょう}がでたら、血液^{けつえき}の流れ^{なが}をよくするために、リラックスすることが大切^{たいせつ}なのです。妊娠^{にんしん}中に適度^{てきど}な運動^{うんどう}をすることはとてもよいですが、妊娠^{にんしん}高血圧^{こうけつあつ}症候群^{しょうこうぐん}の症状^{しょうじょう}がでたら、体^{からだ}を休^{やす}めることの方が大切^{たいせつ}です。そのため、入院^{にゅういん}することもあります。体^{からだ}を休^{やす}めることによって、状態^{じょうたい}が悪^{わる}くなることをふせぎますし、胎児^{たいじ}に十分^{じゅうぶん}な栄養^{えいよう}と酸素^{さんそ}を送^{おく}ることができます。

3. Magpahinga

Natural sa buntis ang madaling mapagod. Kailangan gumawa ng oras para makapag relaks at makatulog ng maayos. Pag may palatandaan ng Hypertensive Disorder of Pregnancy, mahalagang mag relaks para maganda ang pag-agos ng dugo. Magandang mag-exercise habang buntis ngunit kapag may palatandaan ng Hypertensive Disorder of Pregnancy mas mahalagang ipahinga ang katawan. Sa pag papahinga maiiwasang sumama ang kaagayan at mabibigyan ng sapat na nutrisyon at oxygen ang sanggol sa sinapupunan.

5

にんしんとうによびょう

妊娠糖尿病

(Gestational Diabetes Mellitus)



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。

Kapag mataas ang blood sugar habang nag bubuntis at makatuwiran ang lagay mo ay nasa malapit sa diabetes, mada-diagnose ka na Gestational Diabetes Mellitus(GDM). Tumataas ang blood sugar level dahil masyadong madaming sugar ang naipapadala ng katawan ng ina sa sanggol. Dahil doon, pag hindi nakontrol ang blood sugar level ang sanggol ay lumalaki ng sobra, o kaya'y pagkapanganak ng saggol ay magkakakombulsyon dahil mababa ang blood sugar nito.

Ida-diagnose na GDM ang isang buntis pag siya ay hindi pa diabetes noong hindi pa ito nagbubuntis at lumagpas ang blood sugar level niya sa limit noong ito ay nagbuntis, at pag dating ng ika 24 na linggo ng pag buntis ay magiging abnormal din ang resulta sa screening test pati narin sa 75gOGTT. 75gOGTT ay isang test na ginagawa sa ospital, ikaw ay iinom ng glucose na walang laman ang tiyan mula sa umaga. Kukuhanan ka ng dugo ng tatlong beses, una ay bago uminom ng glucose, pangalawa ay 1 oras pag lipas ng pag inom, at pangatlo ay 2 oras pag lipas ng pag inom.



Q: 体^{からだ}の中^{なか}で何^{なに}がおこるの？

A: 妊娠糖尿病^{にんしんとうにようびよう} は自分^{じぶん}で感じる症状^{しょうじょう} があまりありません。しかし、ママの血糖^{けつとう}がたかくなると赤ちゃんも血糖^{けつとう}がたかくなり、いろいろな悪い影響^{わるいえいきよう} が出ます。

●ママへの影響^{えいきよう} : 妊娠高血圧症候群^{にんしんこうけつあつしょうこうぐん} (HDP)、羊水^{ようすい}がふえることにともなう切迫早産^{せつぱくそうさん}、産後の糖尿病^{さんごとうにようびよう} など

●赤ちゃんへの影響^{えいきよう} : 流産^{りゅうさん}、先天奇形^{せんてんきけい}、巨大児^{きよだいじ}、心臓^{しんぞう}への悪影響^{あくえいきよう}、生まれたあとの低血糖^{ていけつとう}、黄疸^{おうだん}、死亡^{しぼう}など

Q: どんな治療^{ちりよう}をするの？

A: 妊娠期間^{にんしんきかん}を通して、血糖^{けつとう}が高^{たか}くならないようにします。はじめは、食事^{しょくじ}を4~6回^{かい}にわけてたべるようにしますが、それでも血糖^{けつとう}がたかい場合は、注射^{ばあし}でインスリン^{ちゅうしや}を使用^{しやう}します。とくに妊娠後半期^{にんしんこうはんき}は、体重^{たいじゆう}が1週間^{しゅうかん}で300g以上^{いじよう}ふえないようにしましょう。多くの場合^{おほいばあい}、出産^{しゅつさん}のあとにママの血糖^{けつとう}は正常^{せいじよう}にもどりますが、将来的^{しょうらいてき}に糖尿病^{とうにようびよう} になりやすかったり、そのまま糖尿病^{とうにようびよう} になってしまったりすることもあります。

Q: Ano ang nanyayari sa loob ng katawan?

A: Gestational Diabetes Mellitus ay halos walang mapapansin na sintomas sa kondisyong ito. Pero pag mataas ang blood sugar ng ina tataas din ang blood sugar ng sanggol, at magkakaroon ito ng ibat-ibang masamang epekto.

●Epekto sa ina: Hypertensive Disorder of Pregnancy (HDP), threatened premature labor dahil sa pag dami ng tubig sa panubigan, diabetes pagkatapos ng panganganak, etc.

●Epekto sa sanggol: Makunan, congenital malformation, macrosomia, masamang epekto sa puso, mababang blood sugar pagka anak, jaundice, o tuluyang pagkamatay ng sanggol, etc.

Q: Ano ang mga dapat gawin?

A: Habang buntis mahalagang subaybayan ang pagtaas ng blood sugar level upang maipagpatuloy ang pagkontrol nito. Una, gawing 4 hanggang 6 na beses ang pagkain sa isang araw, at araw-araw na susuriin ang blood glucose level. Kapag mataas pa din ito ay kailangan magpa-insulin injection. Lalo na sa pagalawang trimester ng pagbubuntis dapat hindi tumaas ang timbang ng higit sa 300g sa loob ng isang linggo. Kadalasan ay bumabalik ito sa normal pagkatapos ng pagbubuntis. Ngunit maaari ring tuluyan na magkaroon ng diabetes.

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

(Threatened abortion

/ threatened premature labor)

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。

Threatened abortion

Ang panganib na makunan ngunit hindi pa natutuloy. Sa loob ng ika-22 na linggo may sintomas na dinudugo at sumakit ang tiyan ngunit naipagpatuloy pa din ang pag bubuntis.

Dapat gawin upang maiwasan ang threatened abortion

Walang gamut na maibibigay para rito sa loob ng ika 12 na linggo kaya kailangan mag pahinga ng buntis.

Pangambag manganak ng mas maaga

Ang kalagayan na manganganak ng mas maaga pero hindi pa natutuloy. Ito ay may sintomas pag lipas ng ika-22 na linggo, ilang beses na pagtigas ng tiyan, pag tigas ng tiyan na may kirot, at may dugo mula sa ari ng babae, o kahit wala ang sintomas na iyon maaarin ring bukas na ang kuwelyo matris, na tinatawag na cervical duct ay umikli, ito ang threatened premature labor. Ito ang sitwasyon na “panganganak ng mas maaga sa nakatak dang kabuwanan”.

Paggamot ng threatened premature labor

Kailangan nito ng gamot na ihahalo sa swero para sa paninigas ng tiyan at magpaospital. Bibigyan na lamang ito ng gamot kapag hindi naman nito kailangan manatili sa ospital. Kapag impeksyon sa ari ng babae ang dahilan ay bibigyan na lamang ito ng antibacterial na gamot. Kailangan na operahan kung hindi pa tumitigas ang tiyan pero bumubukas na ang kwelyo ng matris.



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。

Ang gamot sa pagpapatigil ng pagtigas ng tiyan
ay may mga epekto sa katawan ng ina, ito ay
ang pangingitig ng kamay at iba pang parte ng
katawan ngunit kalaunan ay mawawala rin ang
panginginig.

Pag ipinanganak ang sanggol sa kanyang ika-
34 na linggo ng pagbubuntis, ang sanggol ay
hindi pa marunong huminga ng sarili, kaya
magbibigay ng gamot na ipapadaan sa swero
para tumigil ang paninigas ng tiyan ngunit baka
kailanganing lumipat sa Neonatal Intensive
Care Unit: NICU kung saan pwedeng manatili
ang premature baby.



7

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



B群溶血性レンサ球菌(GBS)は、ふつうは問題にならない腔の中なかににいる細菌さいきん(常在菌じょうざいきん)のひとつです。

妊娠にんしんしていないときは問題にはなりません、妊娠中にんしんちゅうにママの腔ちつになかに GBS がいることがわかる(陽性ようせい)と治療ちりょうが必要ひつようです。それは、赤ちゃんが腔ちつを通過とおして生まれてくるので、出産しゅっさん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じょうたいがとても悪わるくなってしまうことがあります。

GBS がいても妊娠中にんしんちゅうは赤ちゃんにうつりませんが、出産しゅっさんのときにうつる可能性があるので、陣痛じんつうがきたときや破水はすいをしたときは、赤ちゃんを GBS から守まもるための準備じゅんびとして、ママが抗生物質こうせいぶっしつの点滴てんてきをうけます。

Q:どんな検査けんさをするの？

A: 腔ちつのなかの細菌さいきんの検査けんさです。時期じきは、妊娠にんしん33～37週しゅうごろの出産しゅっさんに近い時期じきにあります。

Q:どんな治療ちりょうをするの？

A: GBS が陽性ようせいといわれたら、出産しゅっさんについての説明せつめいがあります。治療ちりょうは、陣痛じんつうがはじまったときや破水はすいをしたときに、入院にゅういんしてペニシリン系の抗生物質けい こうせいぶっしつの点滴てんてきを数時間すうじかんごとにうけます。

Q:もし赤ちゃんが感染かんせんしたらどうなるの？

A: 赤ちゃんは肺炎はいえん、髄膜炎ずいまくえんなどの重症じゅうしゅうな状態じょうたいになり、亡な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こうせいぶっしつの点滴てんてきをして治療ちりょうする方法ほうほうもありますが、出産しゅっさんのときにママが抗生物質こうせいぶっしつの点滴てんてきをうけるほうが効果こうか的てきといわれています。

Group B Streptococcus (GBS) ay isang bacteria (normal bacteria) na nasa loob ng ari ng babae at kadalasan hindi ito nakakasama, kaya naman hindi ito ginagamot kung hindi naman buntis.

Kinakailangan gamutin ang ina pag may GBS sa ari dahil dito dumadaan ang sanggol pag ipinapanganak, at maaaring mahawaan ang sanggol kung hindi nagamot ang ina. Maaaring sumama ang kalagayan ng sanggol pag nahawaan siya ng GBS.

Hindin nakakahawa ang GBS kung sanggol ay nasa tiyan pa ng ina, ngunit isiniswero na ang ina ng antibiotics pag nag simula na ang contraction o magtubig para maiwasan ang paghawa sa sanggol.

Q:Paano ang pagsusuri?

A: Susuriin ang mga bacteria sa ari ng babae. Isinasagawa ito ng ika-33～37 na linggo, pag malapit na manganak ang ina.

Q:Paano ginagamot?

A: Pag sinabihan kang positibo sa GBS, ipapaliwanag sayo kung paano ang panganganak. Pag umpisa ng contraction o pag labas ng tubig, papa-admit ka at magsisimula ka na sweruhan ng antibiotics (penicillin family) ilang beses sa loob ng ilang oras.

Q:Ano ang manyayari pag nahawaan ang sanggol?

A: Ang sanggol ay may posibilidad na maging delikado ang kalagayan niya tulad ng pneumonia o meningitis at mamamatay. Pwede din bigyan ng antibiotics ang bagong panganak ngunit mas mabisa pag binibigyan ng IV ang nanay habang nanganganak.

8

じんつうそくしんざい 陣痛促進剤 (Labor Induction)



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。

Pag manganak ang ina, may lumalanas na prostaglandin at oxytocin at yoon ang dahilan ng paghilab ng tiyan.

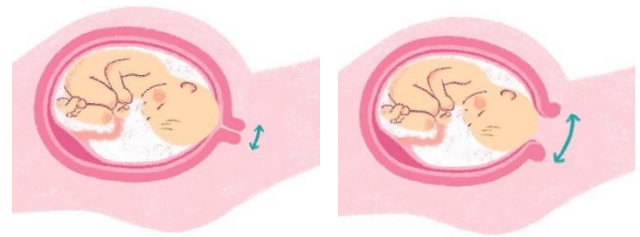
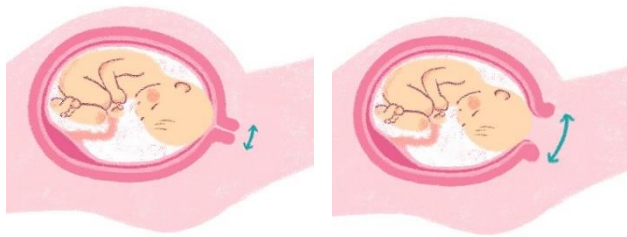
Ngunit ginagamitan ng Labor Induction pag hindi nag uumpisa ang paghilab ng tiyan o mahina ang paghilab at kailangan manganak ng maaga para sa kalagayan ng ina at sanggol. Ito ay artipisyal na ginawang prostaglandin at oxytocin na isiswero para magumpisa o lumakas ang paghilab ng tiyan.

Q:どんな薬ですか？

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

Q:Anong klaseng gamot ito?

A: Prostaglandin: May swero at iniinom na gamot. Ito ay nakakalambot ng labasan ng matris. Minsan nakakalakas din ng paghilab. Hindi ito pwedeng gamitin sa taong may hika.



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

A:Oxytocin: swero lang ito. Walang epekto sa pag lambot ng labasan ng matris. At minsan mahina lang ang paghilab ng tiyan.

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。

Depende sa sitwasyon ang paggamit ng gamot. Sinusunod ang patakaran ng pagbigay ng gamot ay paonti-onti lamang ito ibinibigay.



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。あまりないのですが、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。そうならならぬために、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: Bakit ginagamit ang labor induction?

A: Kapag sumasama ang kalagayan ng sanggol, mas mabuti nang ipanganak at gamutin agad, kaya ginagamit ang labor induction para mapabilis ito. Halimbawa, pag pumutok ang tubig bago naghilab, maaaring magka-infection at minsan sumasama ang kalagayan ng sanggol dahil doon. Pag ang ina ay na-diagnose ng HDP o GDM maaaring magkaroon ng masamang epekto sa ina at sanggol. Pag lumampas na ang araw na dapat ipapanganak at hindi pa din lumalabas ang sanggol, ang placenta na naghahakot ng nutrisyon ay maluma at maging masama sa katawan ng sanggol at maaaring maapektuhan ang kalagayan ng sanggol o masyadong lumaki.

Pag mahina lang ang paghilab, hahaba ang pagnganganak at sasama din ang kalagayan ng sanggol at mapapagod din ang ina.



Q: Ano ang side effect ng labor induction?

A: Depende ang epekto sa tao.

Minsan hindi tumatalab kahit iniswero na. Dahil sa labor induction, maaaring lumakas masyado ang paghilab, o sumabog ang matris, ngunit bihira lamang ito nangyayari. Para maiwasan yoon, may patakarang sinusundan sa pag gamit ng labor induction.

9

バースプラン (Plano ng pagnganganak)



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

出産のとき

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

例)

無痛分娩をしたい

横向きで出産したい

パートナーや友人と一緒にいたい

好きな音楽をききたい

アロマセラピーをしたい

赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

出産のあと

自分の国や宗教に関することなど(食事や生活パターンなど)も伝えておきましょう。

例)

豚肉はたべない

家族がつくったスープをのみたい

シャワーをあびない

お祈りをしたい

赤ちゃんのこと

赤ちゃんにしたいこと、したくないことも伝えておきましょう。

例)

ミルクはあげない

Pagiisipan kung ano ang mga balak o nais mo sa panganganak at pag tapos ng pagnganganak mo at pag uusapan kasama ang mga mediko(doctor, komadora, nars etc). Depende sa ospital ang mga maaaring gawin, kaya mabuting pag-usapan habang buntis. Pag-isipan gamit mga halimbawa sa ibaba.

Panganganak

Ang paraan ng panganganak (Natural birth, painless labor), kung sasama sa kwarto habang nanganganak ang partner, pamilya, o kaibigan, kung papaano ang position habang nanganganak, etc.

Halimbawa)

Gusto ko ng painless labor

Gusto ko nakatagilid habang nanganganak

Gusto ko may kasama akong partner o kaibigan

Gusto ko makinig sa musika

Gusto ko ng aroma

Gusto ko kuhanan ako ng video habang nanganganak

Pag tapos ng pagnganganak

Tungkol sa iyong kultura at relihiyon(ang pagkain at rutin.

Halimbawa)

Hindi kumakain ng baboy

Gusto ko kumain ng sabaw na luto ng pamilya ko

Hindi ako naliligo

Gusto ko mag dasal

Tungkol sa sanggol

Pagusapan din kung ano ang gusto at ayaw mo gawin sa sanggol.

Halimbawa)

Wag bigyan ng gatas

わたしのバースプラン(Plano ng panganganak)

なまえ 名前 :
しんさつけんばんごう 診察券番号:
よていび 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

- ☐ むつうぶんべん
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
- ☐ あか
赤ちゃんが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

- ☐ ぶたにく
豚肉はたべない
- ☐ かぞく
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
- ☐ う
生まれたらすぐにだっこしたい

そのほかの希望

Pangalan:
ID No. ng ospital:
Kailan mganganak:

Kung may gusto lagyan ng ☑ at may gusto pa isulat sa ibaba.

Panganganak

- ☐ Painless labor
- ☐ Gusto kong kasama ang partner
- ☐ Gusto kong mag asal
- ☐ Gusto kong mag aroma
- ☐ Gusto kong kumuha ng video

Iba pang nais

Pag tapos manganak

- ☐ Hindi ako kumakain ng baboy
- ☐ Gusto kong kumain ng sabaw na luto ng pamilya ko
- ☐ Hindi ako naliligo
- ☐ Gusto kong mag asal

Iba pang nais

Tungkol sa sanggol

- ☐ Wag biggyan ng gatas
- ☐ Gusto kong bigyan ng gatas na dala ko
- ☐ Gusto kong buhatin ang anak ko kaagad pag tapos ng panganak

Iba pang nais



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。

一人でがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

Pag tapos ng panganganak, itong ang mga araw na abala ka at pagod ka.

Ang katawan ng ina ay pagod sa panganganak, pero ang sanggol ay iiyak para ipaalam ang nararamdaman o may gustong ipahiwatig katulad ng basa ang lampin, gutom, o gusto lang umiyak, at hindi pumipili ng oras ang sanggol at hindi nila mapipigilan kung ano man ang nararamdaman mo.

Palitan ang lampin, bigyan ng dede at papalitan ulit ng lampin, ipapatulog mo pero oras nanaman ng pag dede…tulad nito, nauubos ang oras.

Sa pag mamadali at sa pagod ay makakaramdam ka ng lugkot, inis, at may araw na maiiyak ka na, pero ito ay dinadaan ng lahat. Normal sa pag aalaga ng bata ang hindi natutupad ang gusto mo! Kahit mag ina at anak kayo, kakakilala niyo lang. Kailangan ng oras para malaman kung ano ang nararamdaman. Wag kang magmadali at malalaman mo din kung papaano ang pakikisama sa anak mo. Wag ka ding mahiya sa mga tao sa paligid, may mga magsusuporta sayo!



しゅっさん 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週間ぐらいうると、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。お風呂にはいること、プールに行くことは、1ヶ月健診のときに、診察をうけて「大丈夫」といわれてからにしましょう。

かぞくけいかく 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。

しゅっさん 出産のあとの方法

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、医師の診察がひとつようです。出産のあと、医師や助産師に確認してみましょう。

Ang katawan ng ina pagkatapos sa panganganak

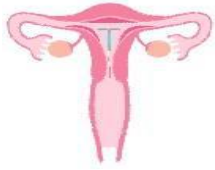
Ang matris na lumaki dahil sap ag buntis ay babalik din sa dating laki pagkatapos manganak. At dahil diyan, maaaring lumabas ang buo na dugo, dumugo at sasakit din ang puson. Pag dating ng 1~2 linggo mababawasan din ang dami ng dugo at ang kulay ay magiging puti o dilaw. Kapag marami pa din ang mapulang dugo pag uwi ng bahay, kailangan bumalik sa ospital. Ang labasan ng matris na pinanggalingan ng sanggol ay bukas pa kahit tapos na ang pagaanak. Ito ay sasara pag dating ng 4~6 linggo. Pag naligo sa pool o sa bath tub, maaaring may pumasok na bacteria sa pinag galingan at magkalagnat. Mabuting hintayin ang payo ng doctor sa physical examination na gaganapin sa unang buwan kung pwede nang maligo sa pool o sa hot tub.

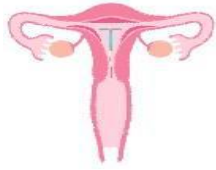
Sabalak-angan

Karaniwang mabuntis pag nagtalik kahit kakatapos ng panganganak kahit wala pa ang unang regla. May kasabihan na mahirap mabuntis habang nagdedede ngunit maaari pa ding mabuntis. Kailangan isipin ang katawan ng ina at pag-alaga ng bagong anak kaya importanteng pag usapan ng mabuti sa partner niyo kung ano ang plano nila sa sunod na pag buntis at kung ano ang contraceptive ang gagamitin. Mas mabuti nang maghintay ng kahit isang taon.

Contraception pag tapos ng pagaanak

Sa Japan madalas ginagamit ang condom para sa lalaki. May pills at IUD pero kailangan ng konsulta sa doctor. Itanong sa doctor o sa komadora pag tapos ng manganak.

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 しゅじゅつ 	いつでも可能 かのう
女性 じょせい	IUD 	・出産のあと、2カ月すぎ てから しゅっさん ・妊娠していないことを かくにん 確認してから
	ピル 	・できれば出産のあと 6ヶ月すぎから かげつ ・出産のあと6週間～ しゅっさん 6か月間で、ほかの避妊 かぎつかん 方法が使用できないとき ほうほう しよう
	ペッサリー 	出産のあと、2カ月すぎ てから しゅっさん
	手術 しゅじゅつ 	けいちつぶんべん 経膣分娩のひと しゅっさん ・出産のあと2～3日あと にち ていおうせつかい 帝王切開のひと しゅじゅつちゆう ・手術中におこなう

Contraception		Kelan?
Lalaki	Condom 	Pagtalik
	Surgery 	Kahit kelan
Babae	IUD 	・Paglipas ng dalawang buwan pag tapos ng manganak ・Ipatutunay muna na hindi buntis
	Pills 	Mabuting maghintay ng anim na buwan pagkatapos manganak Pag walang ibang mapagpipilian na contraception sa loob ng 6 linggo ~ 6 buwan pag tapos manganak
	Pessary 	Pag lipas ng dalawang buwan pag tapos ng manganak
	Surgery 	<u>Normal Delivery</u> 2 ~ 3 araw pag tapos manganak <u>Cesarean</u> Gagawin habang nanganganak



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ぐす)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なか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。

Sa Japan mas marami pa ding nagpapayo magpade. Pagusapan habang buntis sa kumadora kung gusto mong padehin o gatas. Sa Japan pinagpraktisan mag bigay ng dede habang nasa ospital pagkatapos manganak. Madidipende ang oras at bilang ng pagdedede sa klase ng kwarto: ang kwarto na magkasama ang sanggol at ina, at ang kwartong ipapahiwalay ang sanggol sa baby's room.

Magpade

Ang gatas ng nanay ay hindi lumalabas agad pag tapos manganak. Lumalabas siya pag sinisipsip ng sangol pag lipas ng tatlong araw kaya hindi kailangan magmadali. Ang unang gatas na lalabas mula sa suso ay madilaw, malapot at maraming imyunidad. Hindi lumalabas ng marami ngunit sana maiinom nito ng sanggol.

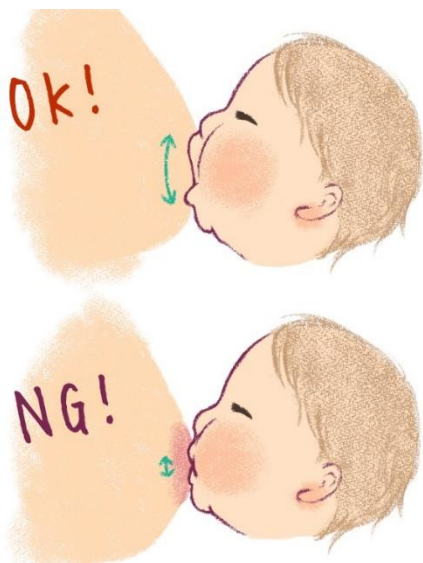
Madalas sa 2～3 araw palang na sanggol ay kailangan lang nila ng lakas na nakuha nila muna sa loob ng tiyan ng ina at ang unang gatas na lalabas sa suso.

At ang sanggol ay ibat-iba ang siklo tulad ng hihingi ng gatas kahit kakatapos ng dede o tuluy-tuloy ang pag tulog ng 3 oras. Minsan hindi umiinom ng gatas dahil tulog pa ang sanggol kahit oras na ng pagdedede. Minsan ang pag bigay ng gatas ay aabot ng 8～12 na beses sa isang araw.

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、入院中にミルクのつく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

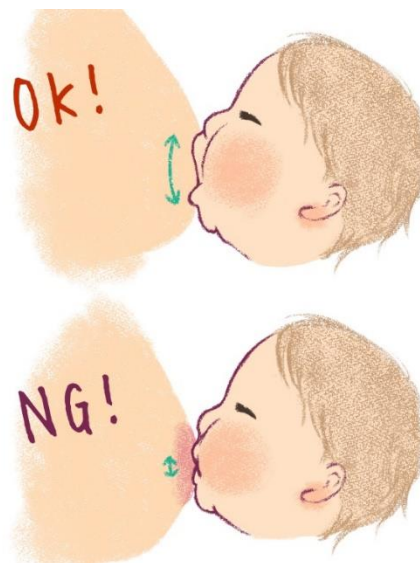
乳首の下に赤ちゃんの下のおちびるをあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)全体を赤ちゃんの口にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるのもよいでしょう。



Pagdating ng 3 ~ 4 na araw pagtapos ng panganak, ang suso ay umiinit at titigas. Ibigsabihin nito ay marami na ang gatas sa suso. Ang kulay ng gatas ay magbabago din. Pagdating ng 3 ~ 4 na araw pag tapos ng panganak, masasanay din ang sangol uminom ng gatas at kaunti kaunti ding bibigat ang timbang. Dipende sa kalagayan ng nanay, hindi makapag suso ng direkta. Pag ganoon ang kaso itanong sa kumadora kung pwedeng magbigay ng gatas sa pamamagitan ng pagpiga ng suso. Kung nais ng ina painumin ang sanggol ng gatas na nabibili, tuturuan din ito kung paano magtimpla habang nasa ospital.

Kung papaano mo ipakagat ang dede

Ilagay ang babang labi sa baba ng utong, at hindi lang utong kundi pati ang bilutong ang ipapakagat mo sa bibig ng bata. Kapag hinipo ang bibig ng sanggol gamit ang daliri ng ina, minsan ibinubuka ngsanggol ang bibig niya ng malaki. Pwedeng tantiyahan ito.



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
- 乳首から血が出る時
- 赤ちゃんの便や尿の回数や量がへって、のんでもすぐ泣くとき
- その他、おっぱいのことでまよったとき

しかし、赤ちゃんが泣くのはおなかがすいたときだけではなく、眠い、暑い、だっこしてほしいなど、いろいろなことを泣いてつたえようとしています。いつも赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

何か授乳のことで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。自宅や実家の近くの母乳外来などをしらべておくといでしょう。

Pag nanyari to tawagan ang ospital

- Pag masakit ang dede, may nakakapang matigas
- May lagnat (minsan nangingig ang tao pag may 40°C na lagnat)
- Masakit ang utong
- May dugo mula sa utong
- Pag nabawasan ang dami at bilang ng pag dumi at ihi ng sanggol, umiiyak agad kahit kakapagatas lamang
- At iba pang tanong tungkol sap ag dede

Hindi lang gutom ang rason ng pag iyak ng sanggol, maaaring inaantok, naiinitan, gustong magpabuhat o iba pa. Importanteng lagi mong binabantayan ang sanggol.

Kapag may problema sa pag gatas, pwedeng magpakonsulta sa ospital ng pinaganakan sa unang follow-up. Pwede mo rin i-konsulta sa breastfeed department ng ospital o maternity hospital (ang ospital ng kumadora). Alamin kung saan pang meron ang breastfeed department na malapit.

赤ちゃんについて (Tungkol sa sanggol)



Q: 赤ちゃんの体重がへるの大丈夫？

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。が、元気があってよくのめていれば心配ありません。



Q: Maaari bang gumaan ang timbang ng sanggol?

A: Saloob ng ika 3 ~ 4 na araw, gagaan ang timbang nila dahil mas marami ang ihi at dumi kaysa sa naiinom nilang gatas. Walang problema kung ang timbang na naibawas ay hindi hihigit ng 10% sa una niyang timbang noong isinilang. Pag abot ng 1 linggo o ika 10 na araw ay babalik na din sa dati nilang timbang.

Q: Maayos lang bang madilaw ang katawan ng sanggol?

A: Jaundice (ang pag dilaw ng balat) ay nanyayari sa kahit kaninong sanggol. Pag dating ng 3 ~ 4 na araw pagkaanak, naninilaw ang mukha at ang maputing parte ng mata, subalit pag dating ng 1 linggo ~ 10 na araw mawawala din. Ang Jaundice ay nanyayari dahil sa madilaw na sustansya na tinatawag na bilirubin. Saloob ng katawan ng sanggol, masisira ang maraming red blood cells dahil ang hemoglobin ay magbabago mula sa fetal period noong nasa loob ng tiyan ng ina sa matanda. Pagsira ng red blood cells magkakaroon ng bilirubin, itong bilirubin ang nagpapadilaw ng balat at ito ay tinatawag na jaundice. Madalas ang bilirubin ay lumalabas ng katawan sap ag dumi pero ang sanggol ay mahina pa ang galaw ng tiyan para ilabas sa dumi, hindi tulad ng matanda. Ang bilirubin ay malalaman sa blood test ngunit hindi kailangan mag-alala kung malakas naman ang kalagayan, umiiyak, at maayos ang paggatas. Pag malakas ang pag jaundice binibigay ang 「Photo Therapy」. Minsan nakakatagal ang jaundice kung ang sanggol ay dumedede ngunit hindi kailangan mag-alala kung malakas naman maggatas.

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。

Q: Bakit pinapainom ng K2 Syrup?

A: Ang bagong panganak na sanggol ay minsan kulang ng potassium. Pag kulang ng potassium, hindi nagbubuo ang dugo, at madaling dumugo sa utak at o satunawing kaayusan. Para maiwasan ito, binibigyan ang K2 syrup ng tatlong beses: sa unang pag gatas, bago makalabas ng ospital, at sa unang buwan.



Q: Bakit kinukuhaan sila ng dugo mula sa sakong?

A: Ginagawa sa lahat ng sanggol pag dating ng ika-4 na araw para malaman kung may congenital metabolic disorder. Kukuhanan ng kaunting dugo ang sanggol mula sa sakong habang nasa ospital. Ang resultang ito ay pinapadala sayo pag lumabas na ang resulta.



Q: Kelan gaganapin ang siyasat ng kalusugan ng sanggol?

A: Pagka-isang buwan ng sanggol, pumunta sa ospital kung saan ipinanganak ito para masiyasat ang kalusugan. Susundan ng ika-3 buwan, ika-6 na buwan, ika-9 na buwan at pagka-isang taon ng sanggol kailangan ng general check-up. Ang siyasat ay magaganap sa city o sa ward o sa Hoken Center (madalas libre) o sa ospital. Pag nag bigay ka ng Shussei Todoke (Birth Certificate) sa Yakusho (Opis ng gobyerno), pinapadalahan ka ng sulat kung kailangan na mag pasiyasat.



しゅっしょうとどけ
Q:出生届はどこにしますか？

A:「出生届」の出生証明書の部分(右側)は出産した病院のスタッフがかり、退院までにスタッフからわたされます。

「出生届」は出産後14日以内に赤ちゃんの名前を決めて、住んでいる場所の市区町村の役所に必ず提出してください。届け出のときには母子手帳と印鑑(はんこ)が必要です。出産育児一時金は、入っている健康保険の手続きをすればもらえます。

しゅっさんいくじいちじきん なん
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もらえるおかねのことです。

妊娠4ヶ月(85日)以上で出産したあとにももらえます。金額は、ひとりの赤ちゃんにつき、だいたい 50万円です。(2023年)

手続きは、はいっている健康保険によってちがいます。健康保険組合、または会社の担当の人にきいてください。妊娠のとちゅうで健康保険をかえるときも、かならずきいてください。



Q:Saan binibigay ang Shusshou Todoke(Birth Certificate)?

A: Ang kanang parte ng Shusshou shoumeisho sa Shusshou Todoke ay sinusulat ng mga tao sa ospital at ibibigay sayo bago makalabas ng ospital.

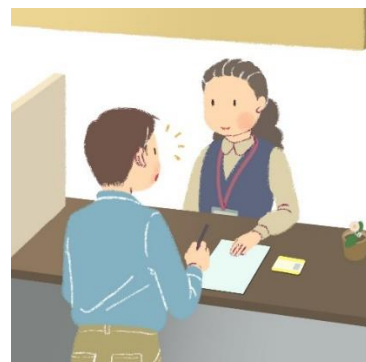
Kailangan mong bigyan ng pangalan ang sanggol at ipasa ang 「shusshou todoke」 sa Yakusho (Opisina ng gobyerno) kung saan ka nakatira sa loob ng ika 14 na araw. Kailangan magdala ng boshitecho (handbook para sa ina at sanggol) at hanko sa pagpasa. Pag nakaproseso ka sa iyong kenko hoken (insyurans ng Japan), makakatanggap ng shussan ikuji ichijikin (lump sum).

Q:Ano ang Shussan Ikuji Ichijikin?

A: Ang shussan ikuji ichijikin ay perang matatanggap mo pag may kenko hoken (insyurans ng Japan) ka.

Matatangap mo ito pag lampas ng ika-4 na buwan (85 araw) at pagkapanganak ng sanggol. Ang matatangap mo ay 500,000-yen sa isang bata. (2023).

Ang proseso ay depende sa kenko hoken na naipasok mo. Itanong sa opisina ng kenko hoken o sa pinagtatrabahuan. Kapag pinalitan mo ang kenko hoken, kailangan ulit itanong ito.



Q: 新生児訪問とは何ですか？

A: 生後28日以内に、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いいます。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」とで、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。赤ちゃんだけではなく、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いいます。週に3日以上開いています。

Q: Ano ang bisitahin sanggol?

A: Sa loob ng ika-28 na araw ng pagkapanganak, ipadala ang postcard na nakalagay sa loob ng boshi techo (handbook para sa ina at sanggol). Pupunta ang tao mula sa opisina ng governo, itsek ang kalusugan ng ina at sanggol.



Q: May lugar bang pwedeng dala ang sanggol?

A: May mga lugar na pwede mong ipalaro ang sanggol at pwedeng ipag tanungan. May 「Hiroba」「Center」「Jidokan». Itanong sa yakusho kung saan ka nakatira.

■Hiroba

Kung may tanong ka o pinagaalala tungkol sa sanggol, pwede mo itanong dito. Ang mga taohan dito ay mga nag alaga na ng bata. Madalas bukas ang lugar na ito ng 3 araw sa isang linggo. Pwede mong ipag kaibigan ang mga nanay na nandito.

■Center

Tulad ng 「Hiroba」, pwedeng itanong dito o pag usapan kung may concern ka tungkol sa sanggol. Dito may nurse o guro ng nursery kaya pwedeng mag tanong tanong. Bukas ito ng 5 araw sa isang linggo.

■Jidokan

May mga program pang laro sa sanggol. Pwede rin ipag laro sa ibang bata. Ibat ibang level ng bata ang pwedeng pumunta dito. Andito ang mga taohan na marunong mag alaga ng bata. Bukas ito ng 3 araw sa isang linggo.

14

よ ぼ う せ っ し ゅ 予防接種 (Pagbakuna)



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。

Sa Japan ang magpabakuna ay mayroong bakunang isinasagawa sa takdang panahon at opsyonal o karagdagang bakuna at halos lahat ng mga bakuna ay matatanggap bago pumasok ang bata sa mababang paaralan. Ipagplanuhan ang pag bakuna sa kalagayan ng bata.

て い き せ っ 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。

Bakunang isinasagawa sa takdang panahon

Ang pagbakuna sa takdang panahon, sa batas ay ninanais na magpabakuna sa sinasaad na edad ng bata, kapag ang mga araw ay itinakda ito ay walang bayad.

に ん い せ っ 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。

Opsyonal na bakuna

Ang mga opsyonal o karagdagan na bakuna ay pwedeng pabakuna kung nais mo sa sariling bayad.

- 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。

- May area na benepisyo ang pagbakuna. I-tanong sa Yakusho (government office).
- Rotavirus, beke (mumps), flu ay opsyonal bakuna.

よ ぼ う せ っ 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。

Talatakdaan ng bakuna

Ang talatakdaan ng bakuna sa Japan ay makikita sa website sa ibaba. Pagbasihan ito. Ngunit nagdidipende sa area ang paraang ng bakuna, kailangan ikonsulta sa doctor nila.

・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)

・ Ang payo ng Japan Pediatric society sa talatakdaan ng bakuna (2019.11)

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

Pagpapaharap: 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)



・Talatakdaan ng bakuna (2019.04)

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

Pagpapaharap:

KNOW★VPD! Protect our Children

・ Talatakdaan ng bakuna sa ibat-ibang linguahe (Taong 2019, Abril)

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

Ang uri ng linguahe ay 「English」「Chinese」「Indonesian」「Spanish」「Tagalog」「Tapal」「Vietnamese」「Bengal」「Portuguese」「Myanmar」.

Pagpapaharap:

KNOW★VPD! Protect our Children

Impormasyon tungkol sa pagbabakuna

Ang impormasyon tungkol sa pagbabakuna ay makikita sa website sa ibaba. Pagbasihan ito.

・Ang pagbabakuna at ng kalusugan ng bata
<http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/>

Ang uri ng linguwahe ay 「English」「Chinese」「Korean」「Vietnamese」「Spanish」「Portugese」「Thai Language」「Indonasian」「Tagalog」「Nepal」.

Pagpapaharap:

(Republic Foundation of the Vaccination Research Center)



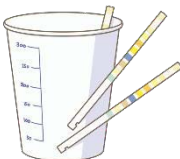
15

つか しゅっさん かん
よく使う出産に関することば

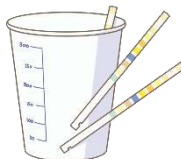
(Ang mga salitang ginagamit sa pag-anak)

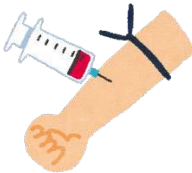
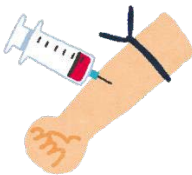


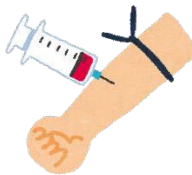
にんしんき がいらい
妊娠期(外来で)

ほしでちよう 母子手帳	BOSHI-TECHOU	
にんぶけんしん 妊婦健診	NINPU-KENSHIN	
しんさつだい 診察台	SHINSAT SU-DAI	
ないしん 内診	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。		
にようけんさ 尿検査	NYOU-KENSA	

Pagbuntis (Outpatient)

Aklat para sa ina at sanggol	
Pagsusuri bago ang kapanganakan	
Upuan o higaan na pang-eksamin	
Internal examination	
Ipapaliwanag sayo tulad na “i-eksamin mula sa baba”. Hubarin ang suot pang ibaba at umupo sa upuan o higaan ng pang-eksamin.	
Pagsuri ng ihi	

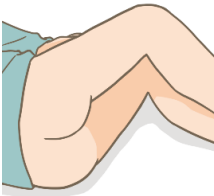
けつあつそくてい 血圧測定	KETSUATSU-SOKUTEI	
たいじゅうそくてい 体重測定	TAIJYU-SOKUTEI	
けつえきけんさ 血液検査	KETSUEKI-KENSA	
かんせんしゅう 感染症 けんさ 検査	KANSENSHO U-KENSA	
ちゅうおんぱ 超音波 けんさ 検査	CHOUONPA-KENSA	
「エコー検査」ともいわれる		
たいじしんおん 胎児心音 けんさ 検査	TAIJISHINON-KENSA	
「ドップラー検査」ともいわれる		
しきゅうけいぶ 子宮頸部 さいぼうしん 細胞診 けんさ 検査	SHIKYUKEIB USAIBOUSHI N-KENSA	
「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

Blood pressure	
Pag kuha ng timbang	
Pagsuri ng dugo	
Pagsuri ng sakit na nakakahawa	
Ultrasound	
Tinatawag din na Eko-Kensa	
Para marinig ang tibok ng puso ng sanggol	
Tinatawag din na “Doppler test”	
Papsmear	
Tinatawag din na “Smear Kensa”	
Vaginal discharge Test	
Tinatawag din na 「Orimono Kensa」	

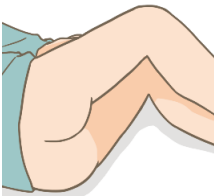
ノンストレ ステスト	NON- SUTORESU- TESUTO	
おなかのはりと赤ちゃんの状態をみる検査。 40～60分くらいかかる。		
分娩予約 ぶんべんよやく	BUNBEN YOYAKU	
出産するために予約をすること。 早い時期に必要なことが多いので、スタッフに相談し ましょう。予約金を支払うこともあります。		

None stress test	
Pag suri ng sukat ng tiyan at kalagayan ng sanggol. Aabutin ng 40 ~ 60 munuto ang eksaminasyon	
Pagpapalista ng araw ng pangananak	
Pagpapalista para sa pangananak. Kinakailangan mag pareserba ng maaga kaya i-konsulta sa staff ng ospital/klinika. Minsan kailangan mag bayad ng reservation fee.	

分娩期(出産のとき)

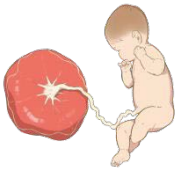
便がしたい かん 感じ	BEN-GA- SHITAIKANJI	
毛をそる	KE-O-SORU	
浣腸	KANCHOU	
点滴	TENTEKI	

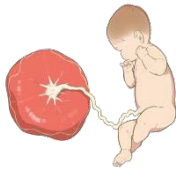
Manganganak

Pakiramdam na dudumi.	
Pag ahit ng buhok	
Labatiba	
IV	

深呼吸 しんこきゅう	SHINKOKYU	
息をすう いきをすう	IKI-O-SUU	
息をはく いきをはく	IKI-O-HAKU	
力をぬく ちからをぬく	CHIKARA-O-NUKU	
あごをひく	AGO-O-HIKU	
おしりを ぶんべんたい 分婉台に つける	OSHIRI-O-BUNBENDAI-NI-TSUKERU	
いきむ	IKIMU	
足を開く あしをひらく	ASHI-O-HIRAKU	
目をあける めをあける	ME-O-AKERU	
赤ちゃんが でるところ を切る あかちゃん がでるところ を切る	AKACHAN-GA-DERUTOKOR O-O-KIRU	

Huminga ng malalim	
Inhale	
Exhale	
Mag relax	
Hilain ang baba	
Umupo ng malalim, maayos at ilapat ang puwit sa upuan	
Umiri	
Pagbukaka	
Idilat ang mata	
Hiwaan ang labasan ng sanggol	

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

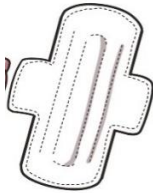
Inunan	
Pagdurugo	
Mag bihis	
Matulog	
Bumalik sa kwarto	

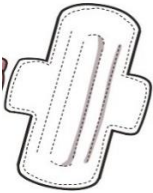
さんご しゅっさん
産後(出産のあと)

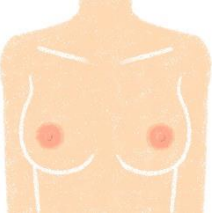
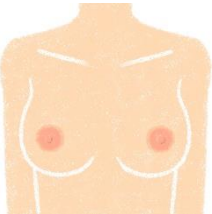
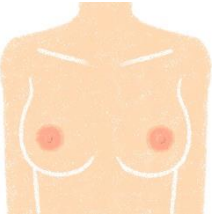
くすり 薬をのむ	KUSURI-O- NOMU	
あさ 朝	ASA	
ひる 昼	HIRU	
よる 夜	YORU	
しょくじ 食事のあと	SHOKUJI- NO-ATO	

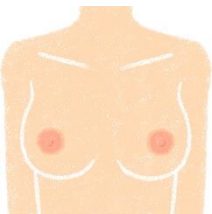
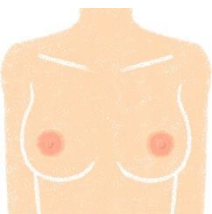
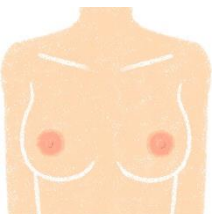
Pagtapos ng pagnganganak

Uminom ng gamot	
Umaga	
Hapon	
Gabi	
Pagtapos kumain	

尿の回数 によう かいすう	NYOU-NO-KAISUU	
尿がでない によう	NYOU-GA-DENAI	
便の回数 べん かいすう	BEN-NO-KAISUU	
便がでない べん	BEN-GA-DENAI	
食事の たべた量 しょくじ りよう	SHOKUJI-NO-TABETARYO	
全部 ぜんぶ	ZENBU	
半分 はんぶん	HANBUN	
3割 わり	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 ち りよう	CHI-NO-RYO	
多い おおい	OOI	
少ない すくない	SUKUNAI	
同じ おなじ	ONAJI	

Beses ng ihi	
Hindi maka-ih	
Beses ng dumi	
Hindi lumalabas ang dumi	
Dami ng kinain	
Lahat	
Kalahati	
30 % (Kaunti)	
Hindi nakakain	
Patingin ng napkin	
Dami ng dugo	
Madami	
Kaunti	
Katamtaman	

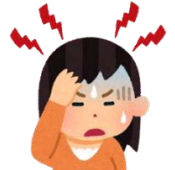
した ^{きず} の傷を みせて ください	SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI	
なか お腹を みせて ください	ONAKA-O- MISETE- KUDASAI	
いた 痛い	ITAI	
つよ 強い	TSUYOI	
よわ 弱い	YOWAI	
いし ^{しけんさつ} が診察 します	ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU	
さいけつ 採血を します	SAIKETSU-O- SHIMASU	
おっぱいが いた 痛い	OPPAI-GA- ITAI	
おっぱいが はる	OPPAI-GA- HARU	
おっぱいが あつ 熱い	OPPAI-GA- ATSUI	

Patingin ng sugat sa ibaba	
Patingin ng tiyan	
Masakit	
Malakas	
Mahina	
Doctor ang mag kokonsulta	
Kukuhanan ng dugo	
Masakit ang suso	
Namamaga ang suso	
Mainit ang suso	

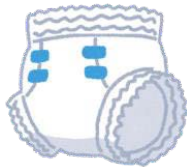
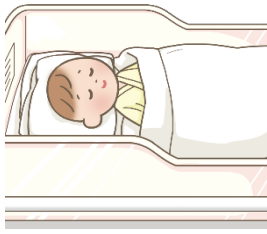
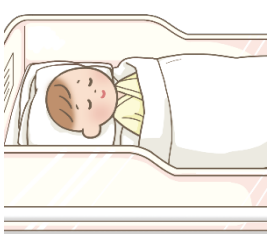
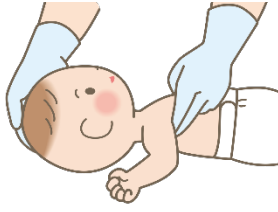
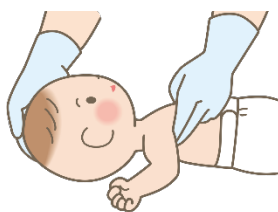
ちくび 乳首が痛い	CHIKUBI-GA-ITAI	
じゅにゅう 授乳	JYUNYU	
よこだき 横抱き	YOKO-DAKI	
たてだき 縦抱き	TATE-DAKI	
こうさだき 交差抱き	KOUSA-DAKI	
わきだき 脇抱き	WAKI-DAKI	
レイドバック REIDO-BAKKU	REIDO-BAKKU	
もくよく 沐浴	MOKUYOKU	

Masakit ang utong	
Magpapadede	
Cradle hold / Kargahin sa braso	
Koala hold	
Cossover hold	
Football hold	
Laid-back hold / nakadapa ang sanggol sa dibdib ng ina	
Pagligo ng sanggol	

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

Turo pag ligo ng sanggol	
Mga tagubilin sa paglabas	
Oras ng pagbisita sa ospital	
Oras ng discharge sa ospital	
Maligo	
Nahihilo	
Masakit ang ulo	
Nasusuka	
Mabigat ang katawan	

母乳を のまない	BONYU-O- NOMANAI		Hindi umiinom ng gatas galing sa ina	
ミルクを のまない	MIRUKU-O- NOMANAI		Hindi umiinom ng gatas	
げっぷが でない	GEPPU-GA- DENAI		Hindi dumidighay	
すぐ泣く	SUGU-NAKU		Umiiyak kaagad	
泣きやまな い	NAKI- YAMANAI		Hindi tumitigil sa pag- iyak	
だっこ	DAKKO		Buhat	
ミルク	MIRUKU	 	Gatas	 

おむつ	OMUTSU		Diaper	
赤ちゃん のきがえ	AKACHAN- NO-KIGAE		Damit ng sanggol	
少しの 間 あず かってほ しい	SUKOSHI- NO-AIDA- AZUKATTE- HOSHII		Papa alaga saglit	
手伝っ てほしい	TETSUDATTE- HOSHI		Kailangan ng tulong	
わから ない	WAKARANAI		Hindi ko alam /maintindihan	
新生児室	SHINSEIJI- SHITSU		Kwarto para sa sanggol	
体重 測定	TAIYU- SOKUTEI		Pagkuha ng timbang	
赤ちゃん の検査	AKACHAN- NO-KENSA		Pagsusuri sa sanggol	

日本で出産したいいろいろな国のママからのアドバイス (Mga payo mula sa nanay ng ibat-ibang bansa)



タイ

タイの病院では、赤ちゃん用品や入院に必要なものは病院が準備してくれます。そのため身ひとつで入院できますが、日本では自分で準備しなければいけません。

イタリア

日本の診察時間はとても短いので、自分の聞きたいことは、メモをしていったほうがよいでしょう。また、日本語には、同じ意味なのに、ひとつのことばにいろいろないいかたがあることがあります。たとえば、授乳は、「おっぱい、母乳、おチチ..など」。それになれるまで、とまどいます。

ロシア

パートナーや家族が日本語をわかる場合でも、通訳する内容は十分ではないことも多いです。ビジネスのことばはわかっても、医療には専門用語が多く、ことばが難しいので、説明がよくわからないこともあります。大切なお話のときは通訳者をお願いするものよいでしょう。

中国

日本の病院では、診療時間が短いために説明がシンプルなお話が多いです。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受けられないことがある場合は、事前に相談しましょう。また、妊娠中であっても、ファースティング(食事などを制限すること)をする人も、事前にお話しする方がよいでしょう。

Thailand

Sa ospital ng Thailand sila ang naghahanda ng mga gamit para sa sanggol at sa pag tanggap. Kaya pwedeng mgpa-admit na walang dala pero sa Japan kailangan mag handa ng sariling gamit.

Italy

Sa Japan maikli lang ang konsultasyon kaya dapat ihanda ang kailangan itanong. At sa linguwaheng hapon ay may mga ibat-ibang katumbas na kahulugan. Tulad ng pagpapasuso “Oppai, Bonyu, Ochichi..etc” Malilito ka hanggang masanay ka.

Russia

Kahit ang kasama mo o ang pamilya mo ay marunong mag hapon, minsan hindi sapat ang pagsasalin. Bagamat marunong siya sa komunikasyon sa trabaho, mahihirapan pa din itong maipaliwanag ang terminong medikal. Mabuti din na mag sama ng tagapagsalin lalo na kapag importante ang usapan.

China

Sa Japan simple ang paliwanag dahil maikli ang oras ng pag konsulta. Kapag hindi ito naunawaan mas mabuting sabihin ng agad ito.

Pakistan

Magsabi kapag babae ang nais na maging doctor o kumadrona dahil sa relihyon. Kahit buntis kung may planong mag ayuno (limitasyon ng pagkain) ay kinakailanganang ikonsulta muna ito.

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

Gabay Pag Supporta sa Ina at Anak

Inihanda

Marso 2020 Multi-Cultural Healthcare Services (RASC)

Tagapangasiwa: IGARASHI YUKARI

Mga Sumulat:

SHIMODA KANA, OKA MIYUKI,
UEKUSA CHIHO, IGARASHI TOSHIO

Mga Nagsalin ng mga Wika:

Indonesian

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

Portuguese

TSUTIYA KELLY YUMI

Vietnamese

NGUYEN LE THAO VAN

French

FUJITA MADOKA

Tagalog

TAKEHARA RUBI

Nepali

MAHARJAN RAVI

German

TOGAMI YUKARI

Russian

MUZAFAROVA MARIYA

Thai Language

PENGTHAM PIYAWAN

Chinese

AN KEISHOU

Korean

KIM HYONGYON

English

TANAKA NAMIKI

Inilarawan

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

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。

■ Kapag may mga katanungan
Multi-Cultural Healthcare Service Center (RASC)
E-mail : info@rasc.jp

Ang karapatang-akda na ito ay gabay lamang mula sa Mutli-Cultural Healthcare Service Center. **Ang pag gamit nito ay libre at pwedeng gamitin ito ng kahit sino.**
Maaaring i-download ang gabay pangkalusugang ito sa link ng www.rasc.jp
Pag may balak kopyahan ito, kailangan muna tawagan sa service center.

Ano mang problema ang maranasan sa pag sunod nito ay hindi pananagutan ng RASC. Mahalagang maunawaan ang mga naunang konteksto bago ito sundin o gawin.

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.

