

ママと赤ちゃん サポートシリーズ

엄마와 아기를 위한 서포트 시리즈

~^{にほん}日本でくらす^{がいこくじん}外国人のみなさんへ~

일본에서 생활하는 외국인 여러분께



かんこくごばん
韓国語版

(한국어 편)

たぶんかいら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(라스쿠)

はじめに(머리말)



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

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

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

あなたはひとりではありません。日本と一緒にくらす仲間です。

あなたの出産や育児がすてきな体験となることを心からお祈りしています。

이 책자는 일본에서 출산과 육아를 하는 외국인 여러분이 활용해 주시길 바라며 작성하였습니다. 책자에는 일본에서 출산을 하기 위해 필요한 정보와 육아에 관한 내용이 적혀있습니다.

아기가 태어난다는 것은 굉장히 기쁜 일이지만 이국에서의 출산과 육아는 몸과 마음에 큰 부담이 될 거라 생각합니다. 게다가 일본어로 정보를 찾아보고 이해해야 하는 것은 굉장히 힘든 일이라 생각합니다.

이 책자가 당신의 모국어로 적혀있어 당신의 셀프케어와 육아를 하는데 있어서 서포트 역할을 할 수 있으면 좋겠습니다.

여러분은 혼자가 아닙니다. 일본에 함께 살고 있는 동료입니다.

여러분의 출산과 육아가 멋진 체험이 되기를 진심으로 기원합니다.

ラスク代表 五十嵐ゆかり

RASC 대표 이가라시 유카리

もくじ 目次(목차)



| | |
|---|--|
| 1. 産婦人科で聞かれること……………1 | 1. 산부인과에서 질문하는 내용…………… 1 |
| 2. 病院に連絡するとき…………… 5 | 2. 병원에 연락을 해야 할 때…………… 5 |
| 3. 日本の出産について…………… 7 | 3. 일본의 출산에 대해서…………… 7 |
| 4. 妊娠高血圧症候群(HDP)…………… 9 | 4. 임신고혈압증후군(HDP)…………… 9 |
| 5. 妊娠糖尿病(GDM)…………… 11 | 5. 임신성당뇨병(GDM)…………… 11 |
| 6. 切迫流産・切迫早産…………… 12 | 6. 절박유산・절박조산…………… 12 |
| 7. B群溶血性レンサ球菌(GBS)…………… 14 | 7. B 군 연쇄상구균(GBS)…………… 14 |
| 8. 陣痛促進剤…………… 15 | 8. 진통촉진제…………… 15 |
| 9. バースプラン…………… 17 | 9. 출산 계획…………… 17 |
| 10. 出産のあとの生活…………… 19 | 10. 출산 후 생활…………… 19 |
| 11. 授乳…………… 22 | 11. 수유…………… 22 |
| 12. 赤ちゃんについて…………… 24 | 12. 아기에 대해서…………… 24 |
| 13. 社会資源について…………… 26 | 13. 사회 자원에 대해서…………… 26 |
| 14. 予防接種…………… 28 | 14. 예방접종…………… 28 |
| 15. よく使う出産に関することば…………… 30 | 15. 자주 사용하는 출산에 관한 단어…………… 30 |
| 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…………… 41 | 칼럼. 일본에서 출산을 한 다양한 나라의 엄마들의 어드바이스…………… 41 |

1

さんふじんか 産婦人科でできること (산부인과에서 질문하는 내용)



| | |
|------------------|---------------------------------|
| なまえ | |
| せいねんがっぴ 生年月日 | ねん がつ じち 年 月 日 |
| ねんれい 年齢 | さい 歳 |
| じゅうしょ 住所 | 〒 |
| でんわ 電話 | |
| こくさき 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 |
| にんしんまえ 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 |

| | |
|--------|-------------------------------|
| 이름 | |
| 생년월일 | 년 월 일 |
| 나이 | |
| 주소 | 〒 |
| 전화번호 | |
| 국적 | |
| 언어 | |
| 통역 | 있음 관계: 가족·친구·통역자·그 외 없음 |
| 신장 | cm |
| 임신전 체중 | kg |
| 보험 | 있음(반드시 지참해주세요) 없음 |

にほんご 日本語のレベルについて

あてはまるところに○をつけてください。

| | はなす | きく | かく | よむ |
|---|----------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------|
| 1 | まったく 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 かいわ 会話が できる | かんたんな かいわ 会話が わかる | ひらがなが かける | ひらがなが わかる |
| 4 | にちじょうかいわ 日常会話が できる | にちじょうかいわ 日常会話が わかる | かんじ 漢字も かける | かんじ 漢字も わかる |

일본어 수준에 대해서

해당하는 부분에 동그라미○를 표시해 주세요.

| | 말하기 | 듣기 | 쓰기 | 읽기 |
|---|--------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|
| 1 | 전혀 말할 수 없다 | 전혀 알 수 없다 | 전혀 쓸 수 없다 | 전혀 읽을 수 없다 |
| 2 | 인사가 가능하다 | 인사가 가능하다 | 히라가나를 조금 쓸 수 있다 | 히라가나를 조금 읽을 수 있다 |
| 3 | 간단한 회화가 가능하다 | 간단한 회화는 이해한다 | 히라가나를 쓸 수 있다 | 히라가나를 이해한다. |
| 4 | 일상회화가 가능하다 | 일상회화를 이해한다 | 한자를 쓸 수 있다 | 한자를 이해 한다 |

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

()

여태까지의 병력에 대해서

해당하는 사항에 체크를 ☑ 해주세요.

- 자궁근종
- 난소낭종
- 위장 질병 ()
- 간 질병 ()
- 심장 질병 ()
- 신장 질병 ()
- 갑상선 질병 ()
- 고혈압 증상
- 당뇨병
- 천식

감염증 있음 없음

- 임병 클라미디아 매독
- 음부 사마귀(곤지름) 성기 헤르페스
- 토리코모나스 B형간염 C형간염
- HIV 결핵
- 그 외 ()

수술을 한 적이 있습니까? 예 아니요

예➡ 年 월

수술 부위

()

수혈받은 적이 있습니까? 예 아니요

예➡ 年 월

이유

()

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 | 経膣分娩・ 帝王切開 | 生・死 |
|---|---|--|----|--|--|
| 1 | | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | g | <input type="checkbox"/> 経膣分娩 <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"/> 経膣分娩 <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"/> 経膣分娩 <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"/> 経膣分娩 <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。

임신에 대해서

1. 이전 임신에 대해서

- ・임신한 경험이 있습니까? 예 아니요
- ・임신()회 분만()회

2. 분만에 대해서

아는 범위에 한하여 이하의 표를 작성해 주세요.

| | 년 | 성별 | 체중 | 자연분만・ 제왕절개 | 생존・ 사망 |
|---|---|--|----|--|--|
| 1 | | <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 녀 | g | <input type="checkbox"/> 경질분만 <input type="checkbox"/> 제왕절개 | <input type="checkbox"/> 생존 <input type="checkbox"/> 사망 |
| 2 | | <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 녀 | g | <input type="checkbox"/> 경질분만 <input type="checkbox"/> 제왕절개 | <input type="checkbox"/> 생존 <input type="checkbox"/> 사망 |
| 3 | | <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 녀 | g | <input type="checkbox"/> 경질분만 <input type="checkbox"/> 제왕절개 | <input type="checkbox"/> 생존 <input type="checkbox"/> 사망 |
| 4 | | <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 녀 | g | <input type="checkbox"/> 경질분만 <input type="checkbox"/> 제왕절개 | <input type="checkbox"/> 생존 <input type="checkbox"/> 사망 |

3. 이번 임신에 대해서

이하의 항목에서 희망하는 사항이 있습니까?

- ・알콜 소독을 사용한다 예 아니요
- ・수혈 가능하다 예 아니요
- ・의사 성별을 선택하고싶다 예 아니요
- ・기도 시간을 원한다 예 아니요
- ・기도할 장소를 원한다 예 아니요
- ・그 외 희망사항이 있다 예 아니요
- ➡()
- ・특정 약물과 음식등에 알레르기가 있습니까?
예 아니요
- ➡약 ()
- 음식()
- 그 외()
- ・저희 병원에서 출산을 희망하십니까?
예 아니요

※이 문진표는 NPO 법인 국제교류 하티코우난다이와 재단법인 카나가와 국제교류 재단이 작성한 '다국어 의료 문진표'를 참고하여 작성하였습니다.

2

びょういん れんらく 病院に連絡をするとき (병원에 연락을 해야 할 때)



なに 何かがおこっているとき

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



무슨 일이 생겼을 때

1. 배가 아프고 딱딱하다
2. 피가 나온다
3. 아기의 움직임이 적어졌다
4. 물(양수)이 흘러나온다 (파수)
5. 머리가 아프다.



しゅっさん 出産のとき

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

2. 水みずが流ながれたはすい (破水)
水みずのようなものがでます。尿にょうとは違ちがってじぶんでは
とめられません。
破水はすいは、たくさんのりやうがでることもあるし、すごく少すく
ないりやうのときもあります。また、破水はすいは陣痛じんつうがきてい
なくてもおこることがあます。清潔せいじやくなナプキンなぷきんをあてて、すぐびょういんにれんらくしてください。

출산할 때

1. 진통
규칙적으로 배가 당긴다.
1시간에 6회 이상 배가 당기는 느낌이 있다.

2. 물(양수)이 흘러나온다(파수)
물 같은 것이 나옵니다. 오줌과는 다르게 본인 스스로 멈추게 할 수 없습니다.
파수는 많은 양이 나올 때도 있고, 아주 적은 양일 때도 있습니다. 또한 진통 없이도 양수가 터질 수 있습니다. 청결한 생리대를 대고, 바로 병원으로 연락해 주세요.

どんな場合ばあいでも迷まよったら病院びょういんに連絡れんらくしてください。

病院びょういんの電話でんわばんごう番号

()

어떤 경우라도 걱정되면 병원으로 연락주세요.

병원 전화 번호

()

入院のときに必要なもの

以下は、入院のときに必要であるとされるものの一例です。病院にも確認してください。

- 母子手帳
- 保険証
- 診察券
- パジャマなどの衣類
- タオル
- 下着
- ナプキン
- スリッパ
- 洗面用具
- ジュースなどの水分補給のできるもの
- 自分がリラックスできるために必要なもの

さらに、必要なものがあればかいてみましょう。

-
-
-
-

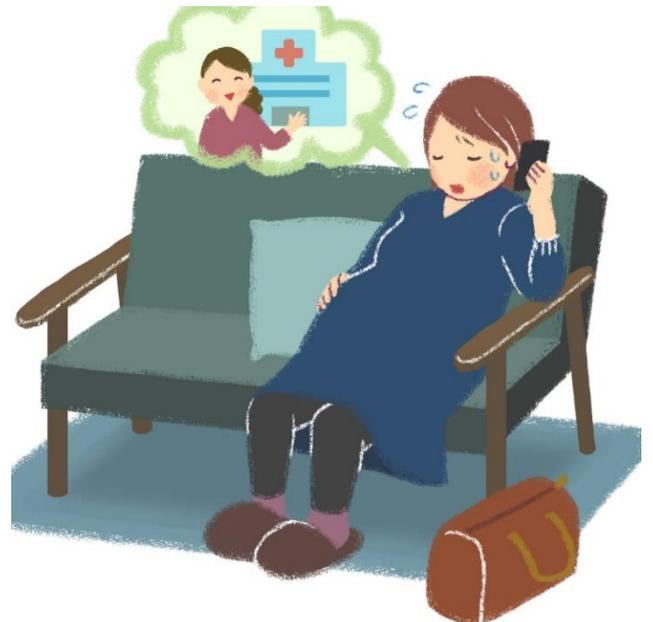
입원할 때 필요한 것

이하는 입원할 때 필요한 준비물에 대한 하나의 예입니다. 병원에서도 확인해주세요.

- 모자 수첩
- 보험증
- 진찰권
- 잠옷 등의 의류
- 수건
- 속옷
- 생리대
- 슬리퍼
- 세면도구
- 주스 등 수분 보충 가능한 것
- 본인의 릴렉스(안정)를 위해 필요한 것

그 외에 필요한 물건이 있으면 적어봅시다.

-
-
-
-



3

日本の出産について (日本の 출산에 대해서)



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。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。

임신중

정기적으로 병원에서 진찰을 받고, 임신부 건강 진단(임산부 검진)은 임신 중에 14 회 정도 받습니다. 일본에서는 임신초기에서부터 23 주까지는 4 주에 1 회, 임신 35 주까지는 2 주에 1 회, 그 이후에는 출산할 때 까지 1 주일에 1 회 임신부 검진을 받습니다.

| | |
|------------------|----------|
| 임신 초기에서 23 주까지 | 4 주에 한 번 |
| 임신 24 주에서 35 주까지 | 2 주에 한 번 |
| 임신 36 주에서 출산까지 | 1 주에 한 번 |

일본에서는 임신·출산에 대한 건강보험 적용이 안 되기 때문에, 일반적인 진찰보다 비쌀 수 있습니다.

모자수첩에 14 회의 임신부 검진의 비용을 보조하는 보조권이 있기 때문에 관공서에서 모자 수첩을 받으세요. 이 보조권으로 임신부 검진 비용이 무료로 되기도 하지만, 검사에 따라서는 본인이 비용을 부담해야 할 경우도 있습니다. 또한 산모의 상태에 따라서는 임신부 검진의 횟수가 14회보다 많아질 수 있고 이 경우에는 본인이 부담해야 됩니다.

출산 비용은 대학 병원, 종합 병원, 개인 병원, 조산원 등 장소에 따라 차이가 있습니다.

일본의 건강 보험에 가입하였을 경우, 출산 육아 일시금(50 만엔: 2023 년)을 받을 수 있습니다.

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。

出産に 대해서

출산은 경질분만(질을 통한 출산)과, 제왕절개(수술을 통한 출산)로 나뉘어 집니다.

■ 경질분만 (질을 통해 출산하는 경우)

- ・자연분만
- ・처리가 있음・・・ 촉진제를 사용한 분만
흡인 분만, 겸자 분만
무통 분만



흡인 분만

겸자 분만



무통 분만

■ 제왕절개 (수술을 통한 출산)

- ・예정 제왕절개
- ・긴급 제왕절개

출산 방법은 의사와 상담을 통해 결정하지만, 진통이 시작되고 나서 산모와 아기의 상태에 따라서 바뀌는 경우도 있습니다.

제왕절개는 쌍둥이나 역아 등과 같은 이유로 임신 중에 수술 날짜를 정하는 예정 제왕절개와, 출산중 문제가 생겨 긴급하게 수술로 출산을 해야 하는 긴급 제왕절개가 있습니다.

경질분만을 예정하고 있어도 상황에 따라 갑자기 제왕절개를 해야 할 수 있습니다. 이런 상황에서는 반드시 의사로부터 설명이 있습니다.

일본에선 희망에 따라 제왕절개를 선택할 수 없습니다. 출산시 출산 방에 파트너, 가족, 아이가 출입할 수 있는지는 병원에 따라 다릅니다.

4

妊婦高血圧症候群 (임신고혈압증후군)



血圧が140/90 mmHg以上の人は妊婦高血圧症候群(HDP)と診断されます。妊娠する前から高血圧の人でも妊婦高血圧症候群と診断されます。

혈압이 140/90 mmHg 이상일 경우에 임신고혈압증후군(HDP)이라 진단합니다. 임신전부터 고혈압이 있었어도 임신고혈압증후군이라고 진단합니다.

Q: 体の中で何がおこるの?

A: 子宮の中で胎盤がつけられるときに、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: 몸 안에 무슨 일이 생기나?

A: 자궁 안에서 태반이 만들어질 때, 혈관에 손상을 입히는 물질이 나오는 사람이 있습니다. 그렇기 때문에 여러가지 내장 혈관이 손상을 받기 쉬워집니다.

Q: なぜ怖い症状なの?

A: 妊婦高血圧症候群がすすみ、腎臓や肝臓などへの血液の流れが悪くなることによって、ママに悪い影響を残す可能性があります。また、胎児に栄養や酸素を送る胎盤にも血管がたくさんあって、そのはたらきが悪くなって、胎児が大きくならなったり、元気がなくなったりして、ついには、胎児が亡くなってしまいうという最悪の結果になることもあるからです。

Q: 왜 무서운 증상인가?

A: 임신고혈압증후군이 진행되면, 신장과 간 등으로의 혈액 흐름이 나빠지게 되고 산모에게 나쁜 영향을 줄 가능성이 있습니다. 또한 태아에게 영양과 산소를 공급하는 태반에도 많은 혈관이 있기 때문에, 이러한 작용에 나쁜 영향을 미치기 때문에, 태아가 자라지 못하거나, 건강하지 않게 되고, 급기야 사망에 이르게 되는 최악의 결과도 생길 수 있기 때문입니다.

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

A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくる場所)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うけているというサインなのです。

Q: 왜 증상이 발생되나?

A: 고혈압이 되는 이유

온몸의 혈관이 손상을 입게 되면, 혈액의 흐름이 나빠지고 혈관에서 혈압을 높이는 물질을 발생시키기 때문에 혈압이 높아집니다. 태반의 혈관이 손상을 입게 되면, 태아의 성장 등에 나쁜 영향을 미치거나, 산모 뇌의 혈관까지 손상을 입히게 되기 때문에 경련을 일으킬 수 있습니다.

A: 단백뇨가 나오는 이유

신장(혈액으로부터 오줌을 만드는 부분)의 혈관이 손상을 입으면 일반적으로는 흘러나오지 않는 혈액중의 단백질이 오줌으로 흘러나오게 됩니다. 이것은 신장이 손상을 입었다는 신호입니다.

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で済ませましょう。体重は、妊娠していないときの体重にもよりますが、だいたい妊娠期間を通して8~10kg ぐらいの増加がよいでしょう。

2. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために、食事の塩分は少なくしましょう。たとえば、妊娠していないときよりもすっぱくしたり、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>

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作りましょう。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。

건강한 아기를 낳기 위해 주의해야 할 사항

1. 체중에 대해서

태아를 위해서도 충분한 영양과 균형 잡힌 식사를 해주세요. 과자 등을 식사 대용으로 하지 않도록 해주세요. 체중은 임신하지 않았을 때의 체중에 따라 다르지만, 대체적으로 임신 기간 동안에는 8~10 kg 정도가 적당합니다.

2. 염분에 대해서

임신고혈압증후군을 예방하기 위해서는 식사의 염분을 적게 해주세요. 예를 들면 임신을 하지 않았을 때보다 싱겁게 하거나, 식초나 레몬 등의 산미를 염분 대신 사용해 보는 것도 좋습니다. 임신고혈압 증후군이라 진단될 때 하루 염분섭취량은 7~8g 이 적당합니다. 표는 염분의 기준이니 참고해주세요.

| 식품명 | 기준 | 염분양 |
|------|--------------|------|
| 식빵 | 6 장 1 장 | 0.8g |
| 우동 | 약 1 인분 | 1.8g |
| 소면 | 약 1 인분 | 3.0g |
| 생중화면 | 약 1 인분 | 0.3g |
| 간장 | 5cc(1 작은술) | 1g |
| 소스 | 10cc(2 작은술) | 1g |
| 마요네즈 | 40g(2 큰술 가득) | 1g |

인용: 염분표

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

3. 몸을 쉬게 할 것

임신을 하면 쉽게 피곤함을 느끼게 됩니다. 충분한 수면과 안정을 위한 시간을 만듭시다. 임신고혈압증후군 증상이 나타나면 혈액의 흐름을 좋아지게 하기 위해 안정을 취하는 것이 중요합니다. 임신중 적당한 운동은 좋지만 임신고혈압증후군 상태가 나타나면 몸을 쉬게 하는 것이 더 중요하기 때문에 입원을 해야하는 경우도 있습니다. 몸을 쉬게 하여 상태가 악화되는 것을 막을 수 있고, 태아에게 충분한 영양과 산소를 공급할 수 있게 됩니다.

5

にんしんとうによびょう 妊娠糖尿病 (임신성당뇨병)



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。

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る切迫早産、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。

임신중에 혈당치가 높아져 당뇨병 증상이라 판단되면 임신성 당뇨병(GDM)이라고 진단합니다. 산모의 몸이 아기에게 당을 너무 많이 보내려 하기 때문에 혈당이 높아지게 됩니다. 그래서 임신중에 혈당을 조절하지 않으면 아기가 너무 커지거나 또는 아기가 태어나자마자 혈당이 낮아져 발작을 일으키기도 합니다.

원래 당뇨병이 아니었던 사람이 임신을 하고 혈당치가 기준치를 넘을 경우와, 임신 24 주경에 스크리닝 테스트(선별검사)에서 이상치를 나타내고, 75gOGTT 라는 검사에서도 혈당치가 기준치를 넘을 경우에 GDM 이라 판단합니다. 75gOGTT 방법은 아침부터 아무것도 먹지 않고 병원에 가서 포도당을 먹고 검사를 합니다. 먹기전, 먹고 1 시간후, 2 시간후, 이렇게 3 번 채혈을 합니다.

Q: 몸 안에서 무슨 일이 생기나?

A: 임신성 당뇨병은 본인이 느끼는 증상은 거의 없습니다. 하지만 산모의 혈당이 높아지면 태아의 혈당도 높아지고 여러가지로 나쁜 영향을 미칩니다.

- 산모에게 미치는 영향: 임신고혈압증후군, 양수가 많아짐에 따라 생기는 절박조산, 산후 당뇨병 등.
- 아기에게 미치는 영향: 유산, 선천성 기형, 거대아, 심장에 악영향, 태어난 후의 저혈당, 황달, 사망 등.

Q: 어떤 치료를 받는가?

A: 임신 기간중에 혈당이 높아지지 않도록 합니다. 처음에는 식사를 4~6 회에 걸쳐서 하도록 하고, 그래도 혈당이 높을 경우는 주사로 인슐린을 사용합니다. 특히 임신 후반기에는 체중이 1 주일에 300g 이상 늘지 않도록 해야합니다. 대개의 경우 출산후 산모의 혈당은 정상으로 돌아오지만 나중에 당뇨병에 쉽게 걸리거나 그대로 당뇨병이 되는 경우도 있습니다.

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 (절박유산・절박조산)



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。

절박유산

유산이 될 것 같지만 유산되지 않은 상태를 말합니다. 임신 22 주미만에 출혈이 있거나 배가 아프거나 하는 등의 증상은 있지만 임신은 계속 될 수 있다고 판단되는 상태입니다.

절박유산의 치료

임신 12 주까지는 유산에 유효한 약은 없기 때문에 치료는 안정을 취하는 것을 원칙으로 합니다.

절박조산

조산이 될 것 같지만 조산되지 않은 상태를 말합니다. 임신 22 주 이후에 배에 몇 번의 당김이 있거나 배가 당길 때 질에서 출혈이 있는 등의 증상이 나타나지만 이 증상들이 없다 하더라도 자궁의 출구가 열리거나, 자궁경관 이라고 하는 자궁 출구의 길이가 짧아져 절박조산 이라고 판단되는 경우도 있습니다. 그 중에서는 파수가 생겨 조산이 되는 경우도 있습니다. 즉 「아기가 태어나기에는 아직 빠른 시기에 태어날 것 같은 상태」를 말합니다.

절박조산의 치료

치료는 안정 입원을 원칙으로 하며 배의 당김을 멈추게 하는 약물을 주사로 맞습니다. 외래의 경우 먹는 약을 사용하기도 합니다. 또한 질 감염이 원인이라 판단될 시엔 항균약을 사용하기도 합니다. 배가 당기지 않는데 자궁 출구가 열릴 경우엔 수술로 자궁 출구를 묶는 경우도 있습니다.



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、だんだん症状はかなくなっていきます。

배의 당김을 멈추게 하는 약을 사용하게 되면 등계(가슴이 두근거림)가 있거나, 몸에 열이 나거나, 손이 떨리거나 하는 등의 부작용이 생기는 경우가 많지만 점차 상태는 나아집니다.

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。

특히 임신 34 주미만의 경우에 혹시 아기가 태어나게 되면, 스스로 충분히 호흡하는 것이 어렵기 때문에 입원하여 배의 당김을 멈추게 하는 약을 정맥 주사로 맞지만, 빨리 태어난 작은 아기가 입원 가능한 시설(신생아 집중치료실: Neoatal Intensive Care Unit: NICU)이 있는 병원으로 이동해야 하는 경우도 생깁니다.



7

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



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

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

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

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 군 연쇄상구균(GBS)은 보통은 문제가 되지 않는 질 안에 있는 세균(상재균)의 하나입니다.

임신하지 않았을 때엔 문제가 되지 않지만, 임신중 산모의 질 안에 GBS 가 있다는 것을 확인하면(양성), 치료가 필요합니다. 아기가 질을 통해 태어나기 때문에 출산할 때 아기에게 옮겨질 수 있기 때문입니다. GBS 가 옮겨지면 아기의 상태가 굉장히 나빠질 수 있습니다. GBS 가 있어도 임신중엔 아기에게 옮겨지지는 않지만 출산할 때에 옮겨질 가능성이 있기 때문에 진통이 오거나 파수가 될 경우에는 아기를 지키기 위한 준비로 산모에게 항생물질의 정맥 주사를 맞게 합니다.

Q: 어떤 검사를 받는가?

A: 질 안의 세균 검사입니다. 시기는 임신 33~37 주 정도의 출산에 가까워지는 시기에 합니다.

Q: 어떤 치료를 하는가?

A: GBS 가 양성일 경우로 판단되면 출산에 대해서 설명을 합니다. 치료는 진통이 시작 될 때나, 파수가 될 때에 입원하여 페니실린계 항생물질의 정맥 주사를 몇 시간마다 맞게 됩니다.

Q: 혹시 아기가 감염되면 어떻게 되나?

A: 아기는 폐렴, 수막염 등의 중증의 상태가 되어 사망하는 경우가 있습니다. 태어난 아기에게 바로 항생물질의 정맥 주사를 맞게 하는 치료 방법도 있지만, 출산할 때에 산모가 항생제 물질의 정맥 주사를 맞는 것이 가장 효과적이라 여겨집니다.

8

じんつうそくしんざい
陣痛促進剤

(진통 촉진제에 대해서)

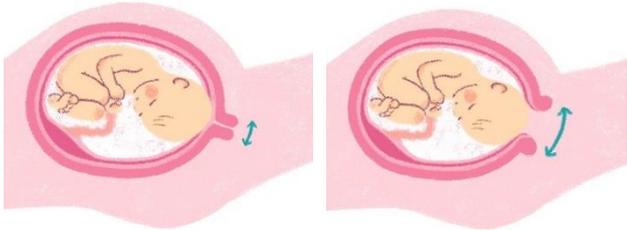


出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。

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

Q:どんな薬ですか？

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。



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。

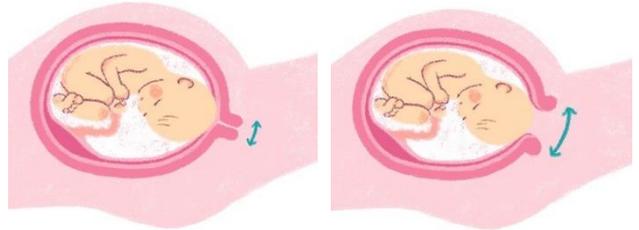
状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方のルールにあわせて薬は少しずつ使います。

出産時には自然적으로体からプロスタグランジンとオキシトシンが分泌されて陣痛(子宮収縮)が起きます。

하지만 진통이 시작되지 않는 경우, 진통이 시작된다 해도 약할 경우와 같이 산모와 아기를 위해 빨리 출산하는 것이 좋은 상황일 때에는 진통 촉진제를 사용합니다. 이것은 인공적으로 만든 프로스타글란딘과 옥시토신의 정맥주사로, 맞으면 진통이 시작되거나 진통이 강해집니다.

Q: 어떤 약인가?

A: 프로스타글란딘: 정맥주사와 먹는 약이 있습니다. 약의 작용은 자궁 출구를 부드럽게 합니다. 또한 강한 진통이 생기는 경우가 있습니다. 천식이 있는 사람에게서는 사용하지 않습니다.



A: 옥시토신: 정맥주사입니다. 자궁 출구를 부드럽게 하는 작용은 없습니다. 또한 약한 진통만 생기는 경우도 있습니다.

상태에 따라 둘 중 하나의 약을 사용합니다. 사용 방법에 관한 룰에 따라 약을 조금씩 사용합니다.



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

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



Q: 陣痛促進剤の副作用は？

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

Q: 왜 진통 촉진제를 사용합니까?

A: 아기의 상태가 나빠졌을 경우 빨리 출산을 하여 필요한 치료를 받는 것이 좋기 때문에 진통 촉진제를 사용합니다.

예를 들면 진통이 생기기 전에 파수가 되면 감염을 일으키는 경우가 있기 때문에 아기의 상태가 나빠질 수 있습니다.

산모가 임신고혈압증후군(HDP), 임신성 당뇨(GDM) 등과 같은 진단을 받았을 때는 산모나 아기에게 나쁜 영향을 끼칠 수 있습니다. 예정일이 많이 지났는데 출산하지 않은 경우는 아기에게 영양을 공급하는 태반의 작용이 나빠지고 아기의 상태가 나빠지거나 아기가 너무 커지는 경우가 생깁니다. 또한 진통이 약한 채로 더이상 강해지지 않을 경우 출산하기까지 시간이 걸리기 때문에 아기의 상태가 나빠지고 산모도 힘들게 됩니다.



Q: 진통 촉진제의 부작용은?

A: 효과는 사람에 따라 다릅니다. 정맥주사를 사용해도 효과가 없는 경우도 있습니다. 거의 발생하진 않지만 진통 촉진제 때문에 진통이 너무 강해지거나 자궁이 파열할 가능성도 있습니다. 그렇게 되지 않기 위해서 분만 촉진제를 쓸 경우에는 반드시 룰에 따라 사용합니다.

9

バースプラン

(출산 계획)



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

出産할 때나 출산 후에 하고 싶은 것에 대해 생각하여 의료 관계자(의사, 조산사, 간호사 등)에게 상담을 합니다. 병원에 따라서는 가능한 것과 불가능한 것이 있기 때문에 임신 중에 상담해 놓는 것이 좋습니다. 아래의 예를 참고로 하여 미리 생각해 보는 것이 좋습니다.

출산할 때

출산 방법(자연분만, 무통 분만 등), 파트너나 가족, 친구가 같이 있을 수 있는지, 출산 자세(어떤 자세로 낳고 싶은가)등의 희망 사항에 대해서.

예)

무통분만을 하고 싶다

옆으로 누워서 출산을 하고 싶다

파트너, 친구와 함께 하고 싶다

좋아하는 음악을 듣고 싶다

아로마 테라피를 하고 싶다

아기가 태어나는 장면을 비디오로 찍고 싶다

출산 후

자신의 나라나 종교에 관한 것(식사나 생활 패턴 등)에 대해서도 미리 알린다.

예)

돼지 고기를 먹지 않는다

가족이 만든 스프를 먹고 싶다

샤워를 하지 않는다

기도를 하고싶다

아기에 대한 일

아기에게 해주고 싶은 일과 그렇지 않은 일에 대해 미리 알린다.

예)

우유(분유)를 주지 않는다

わたしのバースプラン (나의 출산 계획)

| |
|---------------|
| 名前 : _____ |
| 診察券番号 : _____ |
| 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。

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

| |
|----------------|
| 이름 : _____ |
| 진찰권 번호 : _____ |
| 예정일 : _____ |

혹시 하고 싶은 것이 있다면 체크☑를 하고, 그 외에 희망 사항이 있다면 써주세요.

출산할 때

- 무통분만을 하고 싶다
- 파트너와 함께 있고 싶다
- 기도를 하고 싶다
- 아로마 테라피를 하고 싶다
- 아기가 태어나는 장면을 비디오로 찍고 싶다

그 외의 희망 사항

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

출산 후

- 돼지고기를 먹지 않는다
- 가족이 만든 스프를 먹고 싶다
- 샤워를 하지 않는다
- 기도를 하고 싶다

그 외의 희망 사항

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

아기에 대한 일

- 우유를 주지 않는다
- 준비한 우유를 주고 싶다
- 태어나면 바로 안고 싶다

그 외의 희망 사항

10

しゅっさん せいかつ 出産のあとの生活 (출산 후 생활)



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。赤ちゃんのお世話わがうま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！

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かります。おうちに帰ってから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。

出産 후에는 매우 바쁘고 쉽게 피곤해지는 날이 계속됩니다.

왜냐하면 출산 직후에 산모의 몸은 많이 피곤해져 있지만 아기는 이러한 산모의 기분과 스케줄에 관계없이 울면서 무언가를 전하려 하기 때문입니다.

예를 들면 기저귀가 축축하거나, 배가 고프거나 단지 그냥 울고 싶기도 합니다.

기저귀를 갈고, 수유를 하고 또 다시 기저귀를 갈고 잠을 재우면, 또다시 수유를 해야하는 식으로 시간은 점점 흘러갑니다.

정신없고 피곤이 쌓이게 되면 기분이 우울해지거나 짜증이 나거나 눈물이 나거나 할 때가 있겠죠. 하지만 이러한 일들은 누구나 경험하는 일입니다. 아기를 돌보는 것이 쉽지 않은 것은 당연한 것입니다! 아무리 부모 자식이라고 해도 처음 만난 사이입니다. 기분을 이해할 때까지는 시간이 걸립니다. 아기가 울어도 너무 당황하지 말고, 본인의 방식으로 아기와 잘 지내는 방법을 찾아보도록 하세요. 혼자서만 노력하지 말고 주위의 서포트를 받도록 하세요!

출산후의 산모의 몸

출산 후에는 커진 자궁이 원래대로 돌아오려 합니다. 그래서 출산 직후에는 빨간 피 또는 핏덩어리가 나오거나 배가 아프거나 합니다.

1~2주 정도가 지나면 피의 양도 줄고, 색도 노란색이나 흰색으로 변합니다. 집에 돌아가서도 빨간 피가 많이 나올 경우에는 병원에 가야 합니다. 아기가 나온 자궁 입구는 출산후에도 열려 있습니다. 대체적으로 4~6 주 정도 지나면 닫힙니다.

탕이나 수영장에 들어가면 질 입구로 균이 들어가 감염이 되고 열이 나는 경우가 있습니다. 탕에 들어가거나 수영장에 가는 것은 1 개월 검진때, 진찰을 받고 "괜찮다"는 말을 듣고나서 합니다.

家族計画について

通常、出産のあとはじめての生理がある前でもセックスすると、妊娠することがあります。また、母乳をあげている授乳中は妊娠しにくいといわれていますが、妊娠することもあります。ママの体のことや育児への体力も十分に考えたほうがよいので、避妊方法や次の赤ちゃんの計画は、パートナーとよく話しあってください。だいたい次の妊娠までは1年ぐらいはまったほうがよいといわれています。

出産のあとの避妊方法

日本では、男性用コンドームを使うことがおおいです。そのほか、ピルやIUDなどもありますが、医師の診察がひつようです。出産のあと、医師や助産師に確認してみましょう。

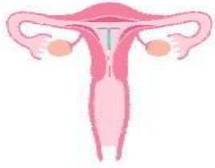
가족계획에 대해서

보통 출산 후에 첫 생리를 하기 전이라 해도 섹스를 하면 임신이 될 수 있습니다. 또한 모유를 수유하는 중에는 임신이 어렵다고 하지만 임신을 하는 경우도 있습니다. 산모의 몸 상태나 육아를 위한 체력을 충분히 고려하는 것이 좋기 때문에 피임 방법과 다음 아기를 갖는 계획에 대해서는 파트너와 충분히 이야기를 나누도록 하세요. 대체로 다음 임신을 할 때까지는 1 년정도 기다리는 것이 좋습니다.

출산 후의 피임 방법

일본에선 남성용 콘돔을 사용하는 경우가 많습니다. 그 외에 경구피임약이나 IUD(자궁내피임기구) 등이 있지만 의사의 진찰이 필요합니다. 출산 후 의사나 조산사에게 확인하도록 합니다.



| 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 かのう |
| 女性 じよせい | IUD  | 出産のあと、2カ月すぎ しゅつさん かげつ てから 妊娠していないことを にんしん かくにん 確認してから |
| | ピル  | できれば出産のあと しゅつさん 6ヶ月すぎしてから かげつ ・出産のあと6週間~ しゅつさん しゅうかん 6か月間で、ほかの避妊 かげつかん ひにん 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 しゅつさん かげつ てから |
| | 手術  | 経膣分娩のひと けいちつぶんべん ・出産のあと2~3日あと しゅつさん にち 帝王切開のひと ていおうせっかい ・手術中におこなう しゅじゅつちゆう |

| 피임 방법 | | 언제부터? |
|-------|--|---|
| 남성 | 콘돔  | 섹스 할 때 |
| | 수술  | 언제든지 가능 |
| 여성 | 자궁내피 임기구(IUD)  | 출산하고 2개월후 임신하지 않은 것을 확인하고부터 |
| | 경구피임 약  | 가능하면 출산하고 6개월 후부터 출산 후 6주~6개월 사이일 때, 다른 피임 방법을 사용할 수 없을 경우 |
| | 페서리  | 출산하고 2개월 후부터 |
| | 수술  | 경질 분만을 한 사람 출산 하고 2~3 일후 제왕절개를 한 사람 수술중에 진행 |



日本では母乳をすすめる病院が多いです。また、母乳で育てたいか、ミルクをどのように使いたいかの希望を妊娠中から助産師に話しておくといでしょう。

日本では出産のあとの入院期間(約1週間)に母乳をあげる練習をして退院します。病院では母子同室制(赤ちゃんと一緒にすごす)と母子異室制(赤ちゃんは新生児室ですごす)の両方があり、それによって授乳の時間や回数に違いがあります。

母乳について

出産のあとのママの母乳はすぐには出ません。赤ちゃんにすわれることによって、出産後3日めごろから少しずつでてくるのであせらずに。最初に出る母乳は初乳といい、黄色くドロツとしていて、免疫がふくまれています。たくさんはでないものですが、少しでも赤ちゃんにのませられるとよいでしょう。

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

産後3~4日めになると、おっぱい(乳房)全体が熱くなり、かたくなります。これは母乳がたくさんつくられているということです。また母乳の色も変わります。産後3~4日後になると、赤ちゃんも母乳をのむことになれてくるので、少しずつ体重がふえはじめてきます。ママや赤ちゃんの健康状態によっては、直接母乳をあげられないこともあります。そのような場合は搾乳する(母乳を手でしぼる)こともできるので、助産師に相談しましょう。

また、ミルクで育てるママは、入院中にミルクのつくり方などの説明をうけることになります。

日本에서는 모유를 권장하는 병원이 많습니다. 또한 모유로 키우고 싶은가, 우유를 어떻게 사용하고 싶은가, 희망사항을 임신중일 때 조산사에게 미리 이야기하는 것이 좋습니다. 출산 후 입원 기간(약 1 주)에는 모유주는 연습을 하고 퇴원을 합니다. 병원에는 모자동실제(아기와 함께 지냄)와 모자이실제(아기는 신생아실에서 지냄)가 있고, 둘 중 어느 것을 선택하느냐에 따라 수유 시간과 횟수에 차이가 있습니다.

모유에 대해

출산 후에 산모의 모유가 바로 나오지는 않습니다. 아기가 젖을 빨고나서 출산 후 3 일째 정도부터 조금씩 나오게 되니 불안해 하지 마세요. 처음에 나오는 모유는 초유라 하여 노르스름하고 진하며 면역 성분이 함유되어 있습니다. 많이 나오지는 않지만, 조금이라도 아기에게 먹이는 것이 좋습니다. 보통, 태어나서 2~3 일째의 아기는 산모의 배 속에서 받은 영양분과 초유만으로도 충분합니다.

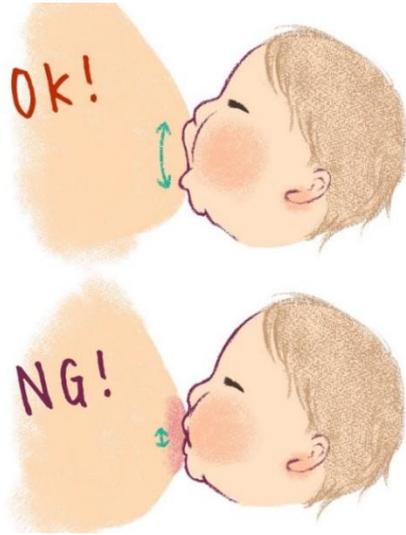
또한 아기는 수유 후에 바로 또 먹고 싶어하거나, 3 시간 정도 푹 잠들거나 하는 등 생활 리듬이 불규칙합니다. 수유를 하려 해도 아기가 잠들어서 먹지 않거나 합니다. 아기의 타이밍에 맞춰서 수유를 하면 1 일 10 회정도(8~12 회정도)가 되기도 합니다.

산후 3~4 일째가 되면 젖(유방) 전체가 뜨거워지고 딱딱해집니다. 이것은 모유가 많이 만들어지고 있다는 것입니다. 또한 모유 색도 변합니다. 산후 3~4 일째가 되면 아기도 모유를 먹는 것에 익숙해지기 때문에 조금씩 체중이 늘기 시작합니다. 산모와 아기의 건강 상태에 따라서는 직접 모유를 줄 수 없는 경우도 있습니다. 이와 같은 경우는 유축(모유를 손으로 짬)하는 것도 가능하기 때문에 조산사와 상담하세요.

또한 우유로 키우는 산모는 입원중에 우유(분유)를 만드는 방법에 대한 설명을 듣게 됩니다.

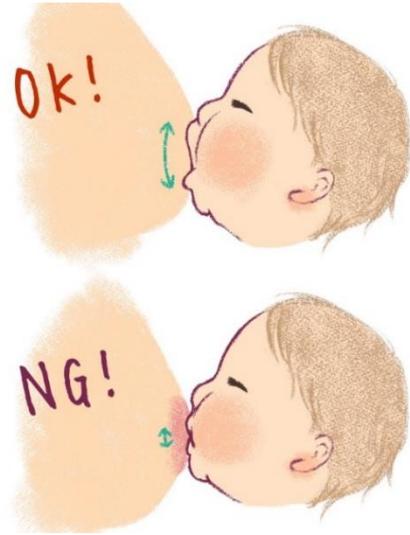
おっぱいのくわえさせ方^{かた}

乳首^{ちくび}の下^{した}に赤ちゃん^{あか}の^{した}のくちびる^ををあて固定^{こてい}させて、乳首^{ちくび}だけでなく、乳輪^{にゅうりん}(乳首^{ちくび}の色^{いろ}のついて^{いる}場所^{ばしょ})全体^{ぜんたい}を赤ちゃん^{あか}の口^{くち}にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃん^{あか}の口^{くち}をママのゆび^でとんとんとさわると、赤ちゃん^{あか}が口^{くち}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。



젖을 물리는 방법

유두(젖꼭지) 밑에 아기의 밑입술을 닿게 해서 고정하고, 유두(젖꼭지)뿐만 아니라 유륜(유두의 색인 부분) 전체를 아기의 입에 넣는다 생각하고 물립니다. 아기의 입은 산모가 손가락으로 살짝 만지면 아기가 입을 크게 벌리기도 합니다. 이 타이밍에 물리면 좋습니다.



こんなときは電話^{でんわ}で相談^{そうだん}しましょう

- おっぱい(乳房^{にゅうぼう})がはって痛い^{いた}、しこりがあるとき
- 熱^{ねつ}があるとき(からだ^がふるえると 40℃^{ちか}近い熱^{ねつ}が出る^でことがあります)
- 乳首^{ちくび}が痛い^{いた}とき
- 乳首^{ちくび}から血^ちが出る^でとき
- 赤ちゃん^{あか}の便^{びん}や尿^{にょう}の回数^{かいすう}や量^{りょう}がへって、のんでもすぐ泣^なくとき
- その他^{ほか}、おっぱい^のこと^でまよった^{とき}

しかし、赤ちゃん^{あか}が泣^なくのはおなかがすいた^{とき}だけではないので、眠^{ねむ}い、暑^{あつ}い、だっこしてほしい^{など}、いろいろ^を泣^ないてつたえよう^としています。いつも赤ちゃん^{あか}の様子^{ようす}をよく見ておく^{こと}が大切^{たいせつ}です。

何か授乳^{じゅにゅう}の^{こと}でこまった^{こと}がある^{とき}、1ヶ月健診^{かげつけんしん}までは出産^{しゅつさん}した病院^{びょういん}で対応^{たいおう}してくれる^{こと}が多い^{です}。そのほかに、母乳外来^{ほにゅうがいらい}のある病院^{びょういん}や助産院^{じょさんいん}(助産師^{じょさんし}が開業^{かいぎょう}している)を利用^{りよう}することもできます。自宅^{じたく}や実家^{じっか}の近く^{ちかく}の母乳外来^{ほにゅうがいらい}などをしらべておく^{こと}とよいでしょう。

이럴 경우에는 전화로 상담하세요

- 젖(유방)이 단단하고 아프며 망울이 있을 때
- 열이 있을 때(몸이 떨리고 40 도에 가까운 열이 날 경우가 있습니다)
- 유두(젖꼭지)가 아플 때
- 유두(젖꼭지)에서 피가 나올 때
- 아기의 대소변 횟수와 양이 줄어 들고, 먹고도 계속 울 때
- 그 외 젖에 대해서 고민이 있을 때

하지만 아기가 우는 것은 배가 고플 때만이 아니기 때문에 졸리거나 덥거나 안아 주길 원할 때와 같이 다양한 것을 울음으로 알려려합니다. 항상 아기의 상태를 잘 확인하는 것이 중요합니다.

수유 때문에 무언가 곤란한 일이 생기면 1개월 검진 때까지는 출산한 병원에서 대응하는 경우가 많습니다. 그 외에는 모유 외래가 있는 병원이나 조산원(조산사가 개업)을 이용하는 것도 가능합니다. 자택이나 친정 가까이 있는 모유 외래에 대해서도 미리 알아두면 좋습니다.

12

赤ちゃんについて (아기에 대해서)



Q: 赤ちゃんの体重がへるのは大丈夫?

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

Q: 赤ちゃんの体が黄色なのは大丈夫?

A: 黄疸(皮ふが黄色になること)は、どの赤ちゃんにもあります。生後3~4日めごろから、顔や白目が黄色くなりますが、1週間~10日めごろには、なくなっていきます。黄疸の原因は体の中のビリルビンという黄色い物質によるものです。赤ちゃんの体の中では、赤血球のヘモグロビンがお腹の中にいた胎児期のものから大人のものにかわるため、たくさんの赤血球がこわれます。赤血球がこわれてビリルビンができるのですが、このビリルビンによって、皮ふなどが黄色に染まることを黄疸といいます。通常、ビリルビンは便として体の外にでていくものですが、赤ちゃんの場合は、体のはらたきが大人とくらべてまだ未熟で、ビリルビンを処理し便として外にだすはたらきも弱いため、このような症状がおこります。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、よくのめていけば問題ありません。黄疸が強いときは、「光線療法」という赤ちゃんに光をあてる治療をすることがあります。また、母乳をのんでいる赤ちゃんは黄疸が長くなることもあります。元気があってよくのめていけば心配ありません。



Q: 赤ちゃんの体重が増えても大丈夫?

A: 生後3~4日めまで赤ちゃんは、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、よくのめていけば問題ありません。黄疸が強いときは、「光線療法」という赤ちゃんに光をあてる治療をすることがあります。また、母乳をのんでいる赤ちゃんは黄疸が長くなることもあります。元気があってよくのめていけば心配ありません。

A: 黄疸(피부가 노랗게 되는 것)은 어느 아기에게도 생깁니다. 생후 3~4 일째부터 얼굴과 눈 흰자위가 노랗게 변하지만 1주일~10 일 사이 쯤에 사라집니다. 황달의 원인은 몸 안의 빌리루빈이라는 황색 물질 때문입니다. 아기 몸 안에는 적혈구의 헤모글로빈이 뱃속에 있었을 때의 태아형에서 성인형으로 바뀌면서 적혈구가 파괴됩니다. 적혈구가 파괴되면서 빌리루빈이 만들어 지고 빌리루빈 때문에 피부 등이 노랗게 변하는 것을 황달이라고 합니다. 보통 빌리루빈은 변으로 몸 밖으로 배출되지만 아기는 대사 능력이 성인과 비교했을 때 미숙하고, 빌리루빈을 처리하고 변으로 내보내는 것도 약하기 때문에 이러한 증상이 나타납니다. 빌리루빈의 수치는 혈액 검사로 알 수 있지만 기본적으로 건강하게 잘 울고, 잘 먹는다면 문제없습니다. 황달이 심할 경우는 "광선요법"이라 하는 아기에게 빛을 쬐게 하는 치료가 있습니다. 또한 모유를 먹는 아기는 황달이 오래가는 경우가 있지만 건강하고 잘 먹는다면 걱정할 필요는 없습니다.



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: 왜 K2 시럽을 마시나요?

A: 태어난 직후 아기는 비타민 K 가 부족할 수 있습니다. 비타민 K 가 부족하게 되면 혈액을 응고시키는 작용이 나빠져 뇌와 소화기관 등에 출혈이 발생하기 쉽습니다. 이것을 예방하기 위해서는 입원중(태어난 후 수유를 시작하고 바로, 퇴원할 때)과 생후 한 달 경에 비타민 K2 시럽을 먹입니다.

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: 왜 발뒤꿈치에서 채혈을 하나?

A: 선천성대사이상을 빨리 발견하기 위한 혈액검사로 생후 4 일째 되는 모든 아기들이 받는 검사입니다. 검사 방법은 입원 중에 아기의 발뒤꿈치에서 소량의 혈액을 뽑습니다. 검사 결과는 검사를 한 곳에서 우편으로 보냅니다.

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。出生届をだしてれば、役所から郵送で連絡がきます。

Q: 아기의 검사는 언제입니까?

A: 1 개월 검진은 아기가 태어난 병원에서 받으세요. 그 후에도 발육·발달 확인과 이상을 빨리 발견하기 위해 생후 3 개월 경, 6 개월 경, 9 개월 경, 1 살 경에 정기적으로 검진받도록 합니다. 검진은 시나 구의 보건 센터(무료인 곳이 많음), 자주 가는 병원에서 받을 수 있습니다. 출생 신고서를 제출하고 나면 관공서에서 우편으로 연락이 옵니다.



Q: 出生届はどこに出しますか?

A: 「出生届」の出生証明書しゅつしょうしよめいしょの部分(右側)は出産した病院びやういんのスタッフがかき、退院たいいん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なまえを決めて、住んでいる場所ばしょの市区町村しやくしよんの役所やくしよに必ず提出ていしゅつしてください。届け出とどけのときには母子手帳ぼししてちやうと印鑑いんかん(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。金額きんがくは、ひとりの赤ちゃんにつき、だいたい50万円まんえんです。(2023年)

手続きてつづは、はい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: 出生신고서는 어디서 제출하나요?

A: 「出生신고서」는 출생증명서 부분(우측)은 출생한 병원의 담당자가 쓰고 퇴원할 때까지는 받습니다.

「出生신고서」는 출산후 14 일 이내에 아기의 이름을 정하고 거주하는 곳의 시구청에 반드시 제출해주세요. 신고할 때에는 모자수첩과 인감(도장)이 필요합니다.

출산육아일시금은 가입되어 있는 건강 보험에 수속을 하면 받을 수 있습니다.

Q: 출산육아일시금이란 무엇인가요?

A: 출산육아일시금이란 건강보험에 가입한 경우 받을 수 있는 돈을 말합니다.

임신 4 개월(85 일)이상으로 출산한 후에 받을 수 있습니다. 금액은 아기 한 명당 대략 50 만엔입니다.

(2023년)

수속은 가입한 건강보험에 따라 차이가 있습니다.

건강보험조합 또는 회사의 담당자에게 문의해주세요. 임신 도중에 건강 보험을 바꿨을 경우도 반드시 문의해 주세요.



Q: 新生児訪問とは何ですか？

A: 生後28日以内に、母子手帳にはさんであるハガキ(新生児訪問依頼書)をだしましょう。そうすると、保健師や助産師が家にきてくれて、ママと赤ちゃんのからだのチェックをします。



Q: 新生児 방문이란 무엇인가요?

A: 생후 28 일 이내에 모자수첩에 있는 엽서(신생아 방문 의뢰서)를 제출합니다. 그러면 보건사나 조산사가 집에 와서 엄마와 아기의 건강 상태를 체크합니다.



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おもいます。週に5日以上開いています。

■児童館

赤ちゃんのための遊びのプログラムがあります。ほかの赤ちゃんとも一緒に遊ぶことができます。赤ちゃんだけでなく、小学生、中学生、高校生も自由にくることができます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがあります。週に3日以上開いています。

Q: 赤ちゃんを 데리고 갈 곳이 있습니까?

A: 아기와 엄마가 함께 놀 수 있는 곳, 전문가에게 상담할 수 있는 곳이 있습니다. 「히로바(광장)」 「센터」 「아동관」 3 종류가 있습니다. 자세한 사항에 대해서는 거주하고 있는 관공서에 문의해주세요.

■ 히로바(광장)

아기에 대한 궁금한 점이나 불안한 점에 대해서 상담할 수 있습니다. 아기를 키운 경험이 있는 직원이 있습니다. 보통 주 3 회 이상 열려있습니다. 다른 엄마와 이야기를 하거나 친구가 되기도 합니다.

■ 센터

「히로바(광장)」와 같이 아기에 대해 궁금한 점이나 불안한 점에 대해서 상담할 수 있습니다. 여기에는 보육사나 간호사 등 전문가가 있기 때문에 궁금한 점을 질문할 수 있습니다. 주 5 회 이상 열려있습니다.

■ 아동관

아기가 놀 수 있는 프로그램이 있습니다. 다른 아기와도 함께 놀 수 있습니다. 아기뿐만 아니라 초등학생, 중학생, 고등학생도 자유롭게 올 수 있습니다. 아기를 키운 경험이 있는 직원이 있습니다. 주 3 회 이상 열려있습니다.

14

よぼうせつしゅ 予防接種 (예방접종)



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。

日本の 예방접종에는 정기접종과 임의접종이 있습니다. 대부분이 초등학교를 들어가기 전에 접종을 받습니다. 예방접종은 아이의 몸 상태를 고려하여 계획적으로 받도록 해야 합니다.

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。

정기접종

정기예방접종이란, 일본 법률에서 일정 연령이 되면 받아야 하는 것이 바람직하다고 정한 것으로 정해진 기간에 받으면 비용은 무료입니다.

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。

임의접종

임의접종이란, 희망자만이 받을 수 있고 비용은 자기 부담입니다.

- 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。

- 일부 지역에서는 비용을 부담해 주기도 합니다. 관공서에서 확인해 주세요.
- 로타바이러스, 유행성이하선염, 인플루엔자(독감)백신접종은 임의접종입니다.

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。

예방접종의 스케줄

일본 예방 접종 스케줄은 이하의 웹사이트에서 확인할 수 있습니다. 참고해주세요. 지역별로 접종 방법이 다르기 때문에 평소 다니던 병원의 의사와 상담해주세요.

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)

・ 일본 소아과 학회가 추천하는 예방접종 스케줄 (2019년 11월)

<https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine schedule.pdf>

<https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine schedule.pdf>

引用:日本小児科学会 (Japan Pediatric Society)

인용: 일본 소아과 학회(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**についての詳しい情報は、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)



・**예방** 접종 스케줄(2019년 2월)

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

인용: NPO 법인 VPD 을 알고, 아이를 지키자 회 (KNOW★VPD! Protect our Children)

・**다언어** 예방 접종 스케줄(2019년 4월)

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

언어는 「영어」「중국어」「인도네시아어」「스페인어」「타갈로그어」「네팔어」「베트남어」「벵갈어」「포르투갈어」「미얀마어」입니다.

인용: NPO 법인 VPD 을 알고, 아이를 지키자 회 (KNOW★VPD! Protect our Children)

예방접종에 대한 정보

아기가 받아야 하는 예방접종에 대한 자세한 정보는 이하의 WEB 사이트에서 확인할 수 있습니다. 참고해주세요.

・**예방** 접종과 아이의 건강

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

언어는 「영어」「중국어」「한국어」「베트남어」「스페인어」「포르투갈어」「태국어」「인도네시아어」「타갈로그어」「네팔어」가 있습니다.

인용: 공익재단법인 예방접종 리서치 센터 (Republic Foundation of the Vaccination Research Center)



15

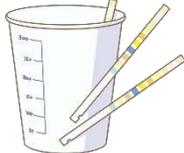
つか しゅっさん かん
よく使う出産に関することば
(자주 사용하는 출산에 관한 단어)



にんしんき がいらい
妊娠期(外来で)

임신기(외래)

| | | |
|--|----------------|---|
| ほしであう 母子手帳 | BOSHI-TECHOU |  |
| にんぽけんしん 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 |  |
| <p>「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。</p> | | |
| にょうけんさ 尿検査 | NYOU-KENSA |  |

| | |
|--|---|
| 모자수첩 |  |
| 임산부 검진 |  |
| 진찰대 |  |
| 내진 |  |
| <p>「 밑으로 검사합니다(시타카라 켄사시마스)」 등의 설명이 있습니다. 속옷(팬티)을 벗고 진찰대에 올라갑니다. 바지를 입었을 경우 바지도 벗습니다.</p> | |
| 소변 검사 |  |

| | | |
|---|-------------------------------------|---|
| けつあつそくてい 血压測定 | KETSUATSU-SOKUTEI |  |
| たいじゆうそくてい 体重測定 | TAIJYU-SOKUTEI |  |
| けつえきけんさ 血液検査 | KETSUEKI-KENSA |  |
| かんせんしょう 感染症 けんさ 検査 | KANSENSHO U-KENSA |  |
| ちやうおんぱ 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 |  |
| 「スメア検査」ともいわれる | | |
| ちつぶんびつぶつ 膺分泌物 けんさ 検査 | CHITSUBUN PITSUBUTSU -KENSA |  |
| 「おりもの検査」ともいわれる | | |

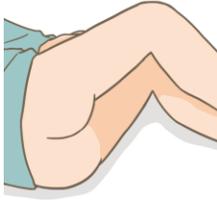
| | |
|-------------------------|---|
| 혈압 측정 |  |
| 체중 측정 |  |
| 혈액 검사 |  |
| 감염증 검사 |  |
| 초음파 검사 |  |
| 「에코 검사」라고도 합니다. | |
| 태아심음검사 |  |
| 「도플러검사」라고도 합니다. | |
| 자궁경부세포진 검사 |  |
| 「스메아검사(도말표본검사)」라고도 합니다. | |
| 질분비물검사 |  |
| 「오리모노검사(대하검사)」라고도 합니다. | |

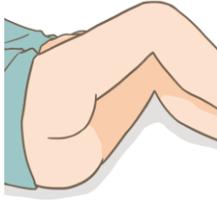
| | | |
|---|-----------------------------|---|
| ノンストレ ステスト | NON- SUTORESU- TESUTO |  |
| おなかのはりと赤ちゃんの状態をみる検査。 40~60分くらいかかる。 | | |
| 分娩予約 | BUNBEN YOYAKU |  |
| 出産するために予約をすること。 早い時期に必要なことが多いので、スタッフに相談し ましょう。予約金を支払うこともあります。 | | |

| | |
|---|---|
| 태동검사 |  |
| 배의 당검과 아기의 상태를 확인하기 위한 검사로 40~60 분 정도 걸립니다. | |
| 분만 예약 |  |
| 출산을 하기 위해서는 예약을 해야 합니다. 초기에 필요한 것이 많기 때문에 담당자와 상담합니다. 예약금을 내야하는 경우도 있습니다. | |

分娩期(出産のとき)

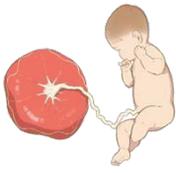
분만기(출산할 때)

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

| | |
|------------|---|
| 대변이 마려운 느낌 |  |
| 털을 밀다. |  |
| 관장 |  |
| 정맥 주사 |  |

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|---|
| 深呼吸 しんきゅう | 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 ぶんべんたい | 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 | AKACHAN-GA-DERUTOKORO-O-KIRU |  |

| | | |
|-------------------|--|---|
| 심호흡 | |  |
| 숨을 들이마시다. | |  |
| 숨을 내뿜다. | |  |
| 힘을 빼다. | |  |
| 턱을 당기다. | |  |
| 엉덩이를 분만대에 붙이다 | |  |
| 호흡을 멈추고 배에 힘을 준다. | |  |
| 다리를 벌리다. | |  |
| 눈을 뜨다. | |  |
| 아기가 나오는 곳을 자르다. | |  |

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

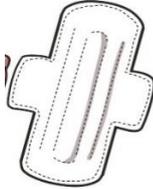
| | |
|-----------|--|
| 태반 |  |
| 출혈 |  |
| 옷을 갈아입다. |  |
| 잠들다. |  |
| 방으로 돌아가다. |  |

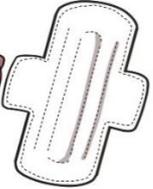
さんご しゅっさん
産後(出産のあと)

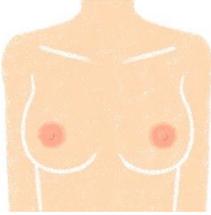
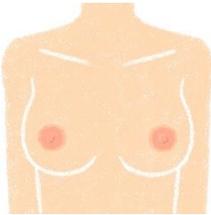
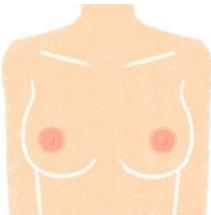
산후(출산 후)

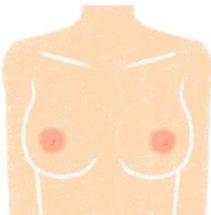
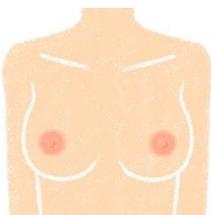
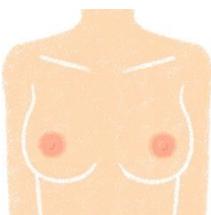
| | | |
|---------------|--------------------|---|
| くすり 薬をのむ | KUSURI-O- NOMU |  |
| あさ 朝 | ASA |  |
| ひる 昼 | HIRU |  |
| よる 夜 | YORU |  |
| しょくじ 食事のあと | SHOKUJI- NO-ATO |  |

| | |
|----------|---|
| 약을 먹는다. |  |
| 아침 |  |
| 점심 |  |
| 저녁 |  |
| 식사 후(식후) |  |

| | | |
|--|--|---|
| 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</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</small> | BEN-GA-DENAI |  |
| 食事の たべた量 <small>しょくじ 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>わい</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 | |

| | |
|------------|---|
| 소변보는 횟수 |  |
| 소변이 안 나온다. |  |
| 대변보는 횟수 |  |
| 대변이 안 나온다. |  |
| 식사량 |  |
| 전부 | |
| 반 정도 | |
| 30 프로 정도 | |
| 먹지 않았다 | |
| 생리대를 보여주세요 |  |
| 피의 양 |  |
| 많다 | |
| 적다 | |
| 같다. | |

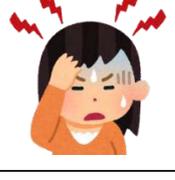
| | | |
|---------------------|--|---|
| 下の傷を みせて ください | SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI |  |
| お腹を みせて ください | ONAKA-O- MISETE- KUDASAI |  |
| 痛い | ITAI |  |
| 強い | TSUYOI | |
| 弱い | YOWAI | |
| 医師が診察 します | ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU |  |
| 採血を します | SAIKETSU-O- SHIMASU |  |
| おっぱいが 痛い | OPPAI-GA-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

| | |
|--------------|---|
| 아래 상처를 보여주세요 |  |
| 배를 보여주세요 |  |
| 아프다 |  |
| 강하다 | |
| 약하다 | |
| 의사가 진찰을 합니다 |  |
| 채혈을 합니다. |  |
| 젖이 아프다 |  |
| 젖이 부풀다 |  |
| 젖이 뜨겁다 |  |

| | | |
|--------------|-----------------|---|
| ちくび 乳首が痛い | CHIKUBI-GA-ITAI |  |
| じゆにゅう 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 |  |
| もくよく 沐浴 | MOKUYOKU |  |

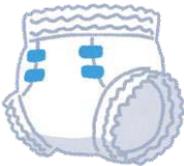
| | |
|-----------------------|---|
| 젖꼭지가 아프다 |  |
| 수유 |  |
| 옆으로 안음 요람식 자세 |  |
| 세워서 안음 |  |
| 교차로 안음 교차 요람자세 |  |
| 옆구리에 끼어 안는다 풋볼식 자세 |  |
| 느긋하게 있다 |  |
| 목욕 |  |

| | | |
|-------------------|-----------------|---|
| 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 |  |
| はきげ 吐き気が ある | HAKIKE-GA-ARU |  |
| だるい | DARUI |  |

| | |
|---------|---|
| 목욕 지도 |  |
| 퇴원 지도 |  |
| 면회 시간 |  |
| 퇴원 시간 |  |
| 샤워를 하다 |  |
| 어지럽다 |  |
| 머리가 아프다 |  |
| 구역질이 난다 |  |
| 나른하다 |  |

| | | |
|---------------------|----------------------|---|
| 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 |  |

| | |
|---------------|---|
| 모유를 안 먹는다 |  |
| 우유(분유)를 안 먹는다 |  |
| 트림을 안 한다 |  |
| 바로 운다 |  |
| 울음을 멈추지 않는다 |  |
| 안음 |  |
| 우유(분유) |  |

| | | | | |
|--------------|---------------------------------|---|--------------|---|
| おむつ | OMUTSU |  | 기저귀 |  |
| 赤ちゃんのきがえ | AKACHAN-NO-KIGAE |  | 아기가 갈아입을 옷 |  |
| 少しの間あずかってほしい | SUKOSHI-NO-AIDA-AZUKATTE-HOSHII |  | 조금만 맡아주길 바란다 |  |
| 手伝ってほしい | TETSUDATTE-HOSHI |  | 도와주길 원한다 |  |
| わからない | WAKARANAI |  | 모른다 |  |
| 新生児室 | SHINSEIJI-SHITSU |  | 신생아실 |  |
| 体重測定 | TAIYU-SOKUTEI |  | 체중 측정 |  |
| 赤ちゃんの検査 | AKACHAN-NO-KENSA |  | 아기가 받는 검사 |  |

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 (日本에서 출산을 한 다양한 나라의 엄마들의 어드바이스)



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ことが多いです。よくわからないときは、わからないことをはっきり伝えたほうがよいです。

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。

태국

태국의 병원에서는 아기용품과 입원에 필요한 물건을 병원에서 준비해 주기 때문에 몸만 가서 입원하면 되지만 일본에서는 본인이 준비해야 합니다.

이탈리아

일본의 진찰 시간은 굉장히 짧기 때문에 본인이 질문하고 싶은 것은 메모해 가는 것이 좋습니다. 또한 일본어에는 같은 의미라도 하나의 말에 여러가지 표현 방법이 있습니다. 예를 들면 수유는 「젖,모유,찌찌 등」 적응하기 전까지는 헷갈립니다.

러시아

파트너나 가족이 일본어를 할 수 있어도 통역하는 내용이 충분하지 않은 경우가 많습니다. 비즈니스에 관한 용어는 안다 하더라도, 의료에는 전문 용어가 많고 말이 어렵기 때문에 설명을 잘 못 알아 듣는 경우도 있습니다. 중요한 이야기를 할 경우에는 통역하는 사람에게 부탁하는 것이 좋습니다.

중국

일본 병원에서는 진찰 시간이 짧아서 설명이 심플한 경우가 많습니다. 잘 모를 때에는 모른다고 제대로 전달하는 것이 좋습니다.

파키스탄

종교상의 이유로 여성 의사나 조산사에게만 케어를 받을 수 있을 경우에는 사전에 상담하세요. 또한 임신중이라도 단식(식사 등을 제한하는 것)을 하는 사람은 사전에 이야기하는 것이 좋습니다.

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

엄마와 아기를 위한 서포트 시리즈

작성

2020년 3월 다문화 의료 서비스 연구회(RASC)

감수

이가라시 유카리

편집 위원

시모다카나, 오카미유키, 우에쿠사치호, 이가라시토시오

번역가 일람

인도네시아어

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

포르투갈어

TSUTIYA KELLY YUMI

베트남어

NGUYEN LE THAO VAN

프랑스어

후지타마도카

타갈로그어

타케하라루비

네팔어

MAHARJAN RAVI

독일어

토가미유카리

러시아어

MUZAFAROVA MARIYA

태국어

PENGTHAM PIYAWAN

중국어

안경송

한국어

김현경

영어

타다카나미키

일러스트레이션

이시노후미코

■ 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。

■ 문의처

다문화 의료 서비스 연구회(RASC)

E-mail : info@rasc.jp

본 자료의 저작권은 다문화 의료 서비스 연구회(RASC)가 소유하고 있습니다. 본자료의 이용은 무료입니다. 누구라도 이용할 수 있습니다.

본 자료의 다운로드는 www.rasc.jp 에서 해주세요.

또한 본 자료를 복사하여 사용하는 경우에는 반드시 사전에 연락주시기 바랍니다.

본 자료의 이용에 관해 생기는 문제에 대해서 RASC

는 일절 책임을 지지 않습니다. 위와 같은 점을 이해하신 후에 이용해 주세요.

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.

