

ママと赤ちゃん サポートシリーズ

Guide pour les nouvelles mamans et nouveau-nés

～^{にほん}日本でくらす^{がいこくじん}外国人のみなさんへ～

Pour les étrangers qui habitent au Japon



ふらんすごばん
フランス語版

(Français)

たぶんかいいりょうけんきゅうかい
多文化医療サービス研究会

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

はじめに(Pour commencer)



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

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

もし、この冊子があなたの母語でかかれていて、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。

Nous avons créé cette brochure pour les mamans étrangères qui vont accoucher au Japon et y élever leur enfant. Le contenu de cette brochure couvre les points essentiels ces sujets.

La naissance d'un bébé apporte beaucoup de bonheur mais elle peut être à la fois difficile psychologiquement et physiquement. De plus, il n'est pas facile de trouver les informations que l'on cherche et les comprendre dans une langue étrangère.

Nous espérons que vous pourrez trouver les informations dans votre langue et que cette brochure vous sera utile.

Vous n'êtes pas seule. Nous vous accueillons chaleureusement ainsi que votre famille.

Nous souhaitons sincèrement que votre accouchement soit une expérience merveilleuse.

ラスク だいひょう いがらし
RASC代表 五十嵐ゆかり

Représentation RASC IGARASHI Yukari

もくじ 目次(Table des matières)



1. 産婦人科で聞かれること……………1
2. 病院に連絡するとき……………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. Questionnaire chez le gynécologue … 1
2. Quand partir à la maternité …… 5
3. Accoucher au Japon …… 7
4. Hypertension artérielle gravidique … 9
5. Diabète gestationnel …… 12
6. Fausse-couche spontanée, Délivrance prématurée spontanée … 14
7. Streptocoque group B …… 16
8. Déclenchement du travail …… 17
9. Plan de la naissance…………… 19
10. La vie après l'accouchement …… 21
11. L'allaitement…………… 24
12. Bébé…………… 27
13. Les ressources sociales…………… 29
14. Vaccination …… 31
15. Terminologies communes sur l'accouchement…………… 33
Chronique. Les conseils des mamans étrangères qui ont accouché au Japon…… …………… 44

1

さんふじんか 産婦人科でできること

(Questionnaire chez le gynécologue)



なまえ	
生年月日 <small>せいねんがっぴ</small>	年 月 日 <small>ねん がつ じち</small>
年れい <small>ねんれい</small>	歳 <small>さい</small>
住所 <small>じゅうしょ</small>	〒
電話 <small>でんわ</small>	
国籍 <small>こくせき</small>	
言語 <small>げんご</small>	
通訳 <small>つうやく</small>	あり 関係・家族・友人・通訳者・その他 <small>かんけい かぞく ゆうじん つうやくしゃ た</small> なし
身長 <small>しんちよう</small>	cm
妊娠前の体重 <small>にんしんまえ たいじゆう</small>	kg
保険 <small>ほけん</small>	あり (必ずもってきてください) <small>かならず</small> なし

Nom	
Date de naissance	(année/mois/date)
Âge	
Adresse	〒
Numéro de telephone	
Nationalité	
Langue Maternelle	
Possession d'interprète (si nécessaire)	OUI Relation: Famille·Ami·Traducteur·Autre NON
Taille	cm
Poids avant la grossesse	kg
Assurance médicale	OUI(à présenter) NON

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

Niveau du Japonais

Marquez Osur votre niveau

	Parlé	compréhension orale	Ecrit	lu
1	Non existant	Non existant	Non existant	Non existant
2	Je peux saluer	Je comprends un peu	J'écris un peu de Hiragana	Je comprends un peu de Hiragana
3	Moyen	Moyen	J'écris Hiragana	Je comprends Hiragana
4	Bon	Bon	J'écris Kanji	Je comprends 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 年れい	歳
一番最後の月経	年 月 日から 日間
月経は順調ですか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
月経周期について	日間周期 日間続く
量	<input type="checkbox"/> 多い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 少ない
月経痛	<input type="checkbox"/> ある → <input type="checkbox"/> 生活に支障がある <input type="checkbox"/> がまんできない <input type="checkbox"/> 多少ある <input type="checkbox"/> ない
痛み止め	<input type="checkbox"/> いつもつかう <input type="checkbox"/> つかわない

Questionnaire sur votre état de santé

Un problème ? Marquez pour ce qu'il est votre cas

- Arrêt des règles
- Nausée
- Peut-être enceinte
→ Le test de grossesse Positif Négatif
- Règles irrégulières
- Douleur de ventre pendant les règles
- Irritation des organes génitaux
- Douleur au ventre
- Consultation de stérilité
- Autres()

Questionnaires sur votre règles

A quel âge vous avez eu vos premières règles?	ans
Vos dernières règles	Du __/__/__ (date/mois/année) Pendant __ jours
Vos règles sont régulières?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Quel est le cycle?	Tout les ___ jours Pendant les ___ jours
Volume	<input type="checkbox"/> lourdes <input type="checkbox"/> normales <input type="checkbox"/> légère
Avez vous la Dysménorrhée?	<input type="checkbox"/> OUI → <input type="checkbox"/> Ca empêche la vie <input type="checkbox"/> difficile à supporter <input type="checkbox"/> supportable <input type="checkbox"/> NON
Antalgique	<input type="checkbox"/> Toujours <input type="checkbox"/> Jamais

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

()

Les maladies que vous avez déjà eu

Marquez☑ sur les questions ci-dessous dans votre cas

- Myome utérine
- Kyste ovarien
- Maladie estomac ()
- Maladie du foie ()
- Maladie cardiaque()
- Maladie de rein ()
- Maladie thyroïdienne ()
- Hypertension
- Diabète
- Asthme

Maladie infectieuse OUI NON

- blennorragie chlamydia syphilis
- verruge génital herpès génital
- trichomonas hépatiteB
- hépatiteC HIV tuberculose
- Autre()

Avez-vous déjà eu une opération ?

OUI NON

Si 'OUI' quand? ➔ ___/___ année/mois

De quel type?

()

Avez-vous déjà eu une transfusion du sang?

OUI NON

Si 'OUI' ➔ ___/___ année/mois

Pour quelle raison?

()

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。

Questionnaires sur votre grossesse

1. Votre Grossesse

- ・Avez-vous déjà été enceinte ? OUI NON
- ・grossesse()fois, accouchement()fois

2. Votre Accouchement

Remplir le tableau ci-dessous :

	Année	sexe	poids	accouchement/ césarienne	vivant ou mort-né
1		<input type="checkbox"/> garçon <input type="checkbox"/> fille	g	<input type="checkbox"/> accouchement <input type="checkbox"/> césarienne	<input type="checkbox"/> vie <input type="checkbox"/> mort
2		<input type="checkbox"/> garçon <input type="checkbox"/> fille	g	<input type="checkbox"/> accouchement <input type="checkbox"/> césarienne	<input type="checkbox"/> vie <input type="checkbox"/> mort
3		<input type="checkbox"/> garçon <input type="checkbox"/> fille	g	<input type="checkbox"/> accouchement <input type="checkbox"/> césarienne	<input type="checkbox"/> vie <input type="checkbox"/> mort
4		<input type="checkbox"/> garçon <input type="checkbox"/> fille	g	<input type="checkbox"/> accouchement <input type="checkbox"/> césarienne	<input type="checkbox"/> vie <input type="checkbox"/> mort

3. Sur la présente grossesse

Avez-vous des souhaits en particulier ?

- ・désinfection à l' alcool OUI NON
- ・transfusion du sang OUI NON
- ・choir le sexe du docteur OUI NON
- ・avoir du temps pour prier OUI NON
- ・choisir le lieu de prière OUI NON
- ・autre OUI NON
- ➡()
- ・Avez-vous des allergies ?
(médicament ou aliment) OUI NON
- ➡médicament ()
aliment ()
autre ()
- ・Voulez-vous accoucher dans cet hôpital ?
OUI NON

※ Ces questionnaires sont créés en Questionnaire multilingue International Community Hearty Kounandai et Kanagawa International Foundation

2

びょういん れんらく

病院に連絡をするとき

(Quand partir à la maternité)

なに
何かがおこっているとき

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



Quand vous ressentez ces problèmes

1. vous avez des contractions
2. hémorragie
3. vous ne sentez plus les mouvements du bébé
4. rupture de la poche des eaux
5. vous avez mal à la tête

しゅつさん
出産のとき

1. 陣痛
きそくてき
規則的におなかがはる
1時間に6回以上のおなかのハリがある

2. 水が流れた (破水)
みずのようなものがでます。尿とは違って自分ではとめられません。
破水は、たくさんの量がでることもあるし、ごく少ない量のときもあります。また、破水は陣痛がきていなくてもおこることがあります。清潔なナプキンをあてて、すぐ病院に連絡してください。

En cas d'accouchement

1. Contraction

Contractions régulières

Plus de six contractions par heure

2. Rupture de la poche des eaux

Les membranes enveloppant le bébé et contenant le liquide amniotique cèdent. Un liquide chaud, comme de l'eau sort et vous ne pouvez pas l'arrêter. La quantité varie d'une personne à une autre. La poche des eaux peut se rompre sans ressentir de contractions. Si cela arrive, mettez une serviette et appelez l'hôpital immédiatement.

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

()

Appelez l'hôpital dans tout les cas si vous avez un doute.

Numéro de l'hôpital:

()

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。

-
-
-
-

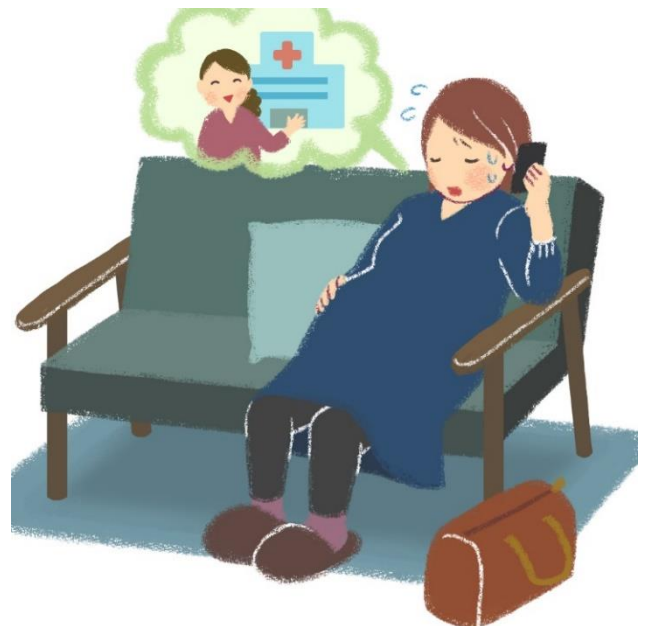
Les affaires nécessaires pour l'accouchement

Voici des exemples d'affaires dont vous pourriez avoir besoin en cas d'hospitalisation. Veuillez confirmer avec votre hôpital.

- Boshitecho (carnet de maternité)
- Carnet d'assurance
- Carnet de consultation
- Pyjamas, vêtements
- Serviettes
- Linges
- Serviettes hygiénique
- Chaussons
- Produits de toilette
- Jus, Boisson
- Les choses qui aident à vous détendre

Notez des autres choses nécessaires

-
-
-
-



3

にほん しゅっさん 日本の出産について (Accoucher au Japon)



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。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。

Pendant la grossesse

Consultations régulières durant la grossesse chez un médecin.(14 fois en moyenne)

Au Japon, vous avez une consultation chez un médecin toutes les quatre semaines du début jusqu'à 23 semaines de grossesse, une fois toutes les deux semaines jusqu'à 35 semaines et une fois par semaine jusqu'à l'accouchement.

depuis le debut jusqu'à 23 semaines	une fois par 4semaines
de 24 semaines jusqu'à 35 semaines	une fois par 2semaines
de 36 semaines jusqu'à l'accouchement	une fois par semaine

Au Japon, la grossesse et l'accouchement naturel ne sont pas couverts par la sécurité sociale, ils vous coûtent donc plus que les soins classiques.

Vous avez des coupons dans votre carnet de maman qui vous permettent d'avoir 14 réductions sur les consultations. Il faut donc penser à aller à la mairie pour le demander.

Il est à noter que certains tests ont parfois un coût supplémentaire. Si vous auriez plus de 14 consultations, cela vous demande à votre charge.

Le coût de l'accouchement varie selon les hôpitaux (hôpital d'université, hôpital central, hôpital privé, sage-femme, etc)

Si vous avez la sécurité médicale Japonaise, vous avez le droit de toucher une aide financière (Shussann ichiji kin : ¥500,000 environ 3,204euros en 2023)

しゅつさん 出産について

しゅつさん けいちつぶんべん した しゅつさん 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 しゅつさん 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 処置がある...そくしんざい つか ぶんべん 促進剤を使った分娩
 - きゆういんぶんべん 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



きゆういんぶんべん 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 しゅじゆつ しゅつさん 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
- ・きんきゆうていおうせつかい 緊急帝王切開

しゅつさん ほうほう いし そうだん 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 にんしんちゆう しゅじゆつ
 帝王切開は、双子や逆子などの理由で妊娠中に手術の
 日にちを決める予定帝王切開と、出産のときに何か
 おこって緊急に手術で出産する緊急帝王切開があり
 ます。

けいちつぶんべん よてい じょうきょう 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。
 しゅつさん 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。

Accouchement

Il existe deux types d'accouchement :
 accouchement par voie ou césarienne

■ accouchement par voie basse

- ・accouchement naturel
- ・avec le traitement ...déclenchement artificiel
 - accouchement par ventouse
 - accouchement par forceps
 - une péridurale



accouchement par ventouse



accouchement par forceps



une péridurale

■ césarienne

- ・césarienne prévu
- ・césarienne urgent

Vous pouvez dire à votre docteur de quelle
 manière vous souhaitez accoucher. Mais il reste
 décisionnaire en cas de contractions ou de cas
 particuliers.

Une césarienne peut être prévue à l'avance en
 cas de grossesse multiples ou en cas de
 mauvaise position du bébé. Une césarienne
 peut également être faite en urgence en cas de
 problèmes particuliers. Votre docteur vous
 expliquera bien évidemment dans ce cas là. Au
 Japon, on ne peut pas choisir la manière
 d'accouchement, césarienne également.

La présence de votre partenaire / famille
 pendant l'accouchement dépend de l'hôpital
 dans lequel vous accoucherez.

4

妊娠高血圧症候群

(Hypertension artérielle gravidique)



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。

Q: 体の中で何がおこるの？

A: 子宮の中で胎盤が作られるときに、血管にダメージを与える物質がでてしまう人がいます。そのために、いろいろな臓器の血管にダメージをうけてしまいます。

Q: なぜ怖い症状なの？

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

Q: 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)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。

On diagnostique une hypertension artérielle gravidique quand vous avez une tension artérielle supérieur à 140/90mmHg. Cela s'adapte aux personnes hypertendues avant la grossesse également.

Q: Que se passe-t-il dans mon corps ?

A: Il y a des matières qui se détériorent au niveau des vaisseaux sanguins lorsque le placenta se forme dans l'utérus selon les personnes. Cela cause des troubles aux vaisseaux sanguins d'entrailles.

Q: Pourquoi c'est une maladie sérieuse ?

A: L'hypertension engendre des troubles de la circulation du sang aux reins et au foie, affectant sérieusement le corps de la maman. Il affecte également placenta, ce qui est préjudiciable au développement de l'enfant. Dans le pire des cas, il cause la mort du bébé.

Q: Qu'est ce qui cause cette maladie ?

A: Les causes de L'hypertension

Les troubles de la circulation du sang provoquent les matières physiques qui montent le niveau de la tension artérielle, ce qui est préjudiciable au développement du bébé. L'endommagement du cerveau de la maman peut engendrer une convulsion.

A: Protéinurie (Albuminurie)

Cela correspond à la présence anormale de protéines(essentiellement l'albumine) dans les urines. Cela indique, dans la majorité des cas une atteinte rénale. (signe que vos reins sont abimés)

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

1. 体重について

胎児のためにも十分な栄養とバランスの取れた食事をしてください。スナック菓子などを食事のかわりにしないようにしましょう。体重は、妊娠していないときの体重にもよりますが、だいたい妊娠期間を通して8～10kg ぐらいの増加がよいでしょう。

2. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために、食事の塩分は少なくしましょう。たとえば、妊娠していないときよりもす味にしたり、酢やレモンなどの酸味を塩分のかわりにつけ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。参考にご覧ください。

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>

Ce que vous devez faire pour que le bébé soit en bonne santé

1. Poids

Une alimentation riche en nutriment et équilibrée est très important pour le bébé. Manger des snacks à la place d'un repas est un mauvais exemple. La restriction poids est basée sur le poids que vous aviez avant d'être enceinte, en general autour de 8-10 Kg.

2. Salinité

Il faut éviter de prendre trop de sel pour éviter l'hypertension gravidique. Vous pouvez mettre du vinaigre ou du citron à la place du sel. Si vous avez cependant de l'hypertension gravidique, la quantité d'assimilation est limitée à 7-8g. Veuillez utiliser la liste ci-dessous qui indique la quantité du sel.

Aliment	critère	quantité
pain de mie	un morceau par 6tranches	0.8g
Udon	par une personne	1.8g
Somen	par une personne	3.0g
Chukamen	par une personne	0.3g
sauce soja	5cc (un petit cuiller)	1g
sauce	10cc (2petits cuillers)	1g
mayonnaise	40g (2grands cuillers)	1g

·Udon: Grosse nuille blanche faite à partir de farine blé

·Somen: vermicelles de blé qui se mangent froid

·Chukamen: nouilles à la chinoise

Citation: tableau de la salinité

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

3. 体を休めること

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

3. Repos

Vous ressentez de la fatigue très facilement pendant la grossesse. Il faut donc dormir suffisamment et prendre le temps de se détendre. Si jamais vous avez de l'hypertension, il est encore plus important de se reposer. Faire de l'exercice modérément pendant la grossesse est important sauf si vous avez l'hypertension. Quand votre corps est reposé, la circulation du sang s'améliore, ce qui permet d'envoyer suffisamment de nutriments et d'oxygène au bébé.

5

にんしんとうによびょう

妊娠糖尿病

(Diabète gestationnel)



妊娠中に血糖値がたかくなって、糖尿病にちかいはじめの状態と判断されたとき、妊娠糖尿病(GDM)と診断されます。ママの体は、赤ちゃんに糖を送ろうとしすぎて、血糖が高い状態になってしまいます。そのため、妊娠中に血糖をコントロールしないと赤ちゃんが大きくなりすぎたり、また、赤ちゃんが生まれるとすぐに血糖が低くなって、発作をおこしたりします。

もともと糖尿病ではなかった人が、妊娠して血糖値が基準値をこえた場合と、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。

On diagnostique le diabète gestationnel(GDM) en cas d'augmentation du taux de sucre dans le sang pendant la grossesse. Le corps de la maman a un haut niveau de sucre dans le sang pour le donner au bébé. Il faut contrôler la glycémie pendant la grossesse afin d'éviter un surpoids chez le bébé et éviter qu'il fasse une crise d'hypoglycémie au moment de l'accouchement. Même si vous n'aviez pas de diabète avant la grossesse, vous serez diabète gestationnel après la grossesse, en cas de valeur anormale du niveau de sucre, au test de dépistage à 24 semaines de grossesse, et puis dans le test de 75gOGTT. Au test de 75gOGTT, Vous devez être à jeun et vous rendre à l'hôpital afin de boire du glucose. Il y a une prise de sang avant de le boire, une heure après et deux heures après.



Q: 体の中で何がおこるの？

A: 妊娠糖尿病は自分で感じる症状があまりありません。しかし、ママの血糖がたかくなると赤ちゃんも血糖がたかくなり、いろいろな悪い影響が出ます。

- ママへの影響: 妊娠高血圧症候群(HDP)、羊水がふえることにともなう切迫早産、産後の糖尿病 など
- 赤ちゃんへの影響: 流産、先天奇形、巨大児、心臓への悪影響、生まれたあとの低血糖、黄疸、死亡など

Q: どんな治療をするの？

A: 妊娠期間を通して、血糖が高くならないようにします。はじめは、食事を4～6回にわけて食べるようにしますが、それでも血糖がたかい場合は、注射でインスリンを使用します。とくに妊娠後半期は、体重が1週間で300g以上ふえないようにしましょう。多くの場合、出産のあとにママの血糖は正常にもどりますが、将来的に糖尿病になりやすかったり、そのまま糖尿病になってしまったりすることもあります。

Q: Que se passe-t-il dans mon corps?

A: Vous ressentez peu les symptômes liés au diabète gestationnel. Cependant, il a une mauvaise influence sur votre bébé.

- influence sur la maman : Diabète après accouchement Hypertension gravidique (HDP), prématurité, etc.
- influence sur le bébé : Avortement, malformation congénitales, nourrisson gros, mauvais effet pour le coeur, hypoglycémie, jaunisse, mort etc.

Q: Comment soigner?

A: il faut maintenir sa glycémie durant la grossesse. Vous divisez le nombre de repas par 4 ou 6 fois au début, si jamais la glycémie reste toujours élevée, on injecte de l'insuline. Attention à ne pas prendre plus de 300g/semaines à la fin de votre grossesse. Dans certains cas, la glycémie va être normal après l'accouchement mais il peut y avoir un risque de diabète désormais.

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

(Fausse-couche spontanée,

Délivrance prématurée spontanée)

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。

Fausse-couche spontanée

Il désigne l'arrêt d'une grossesse antérieurement évolutive. Le plus souvent lors du premier trimestre mais peut survenir jusqu'à la 22ème semaine d'aménorrhée. Maman a des symptômes : douleur au ventre, hémorragie etc.

Traitement de fausse-couche spontanée

Rester calme.

Il n'y a pas de médicament pour le fausse-couche spontanée jusqu'à 12 semaines de la grossesse.

Délivrance prématurée spontanée

Désigne un état similaire à un accouchement prématuré.

Votre ventre peut être douloureux, tendu. Vous pouvez avoir des saignement. Votre col de l'utérus s'ouvre et devient plus court. Rupture de la poche des eaux qui peut entraîner un accouchement prématuré également.

Traitement délivrance prématurée spontanée

Pour traiter, hospitaliser calmement et faire une perfusion est essentiel. En consultation externe, on donne un médicament à boire. Dans certains cas, on peut cercler la sortie de l'utérus même si le ventre n'est pas tendu.



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
 らなくなっていきます。

Vous pouvez ressentir des palpitations, vous
 sentir fiévreuse ou tremblante mais ces
 symptômes s'apaisent avec la prise de
 médicament.

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。

En cas d'accouchement à moins de
 34 semaines de grossesse, le bébé est en
 danger puisqu'il ne peut pas respirer par
 soi-même. Pour éviter cela, on peut
 effectuer une perfusion pour retenir le
 ventre tendu en hospitalisant mais parfois
 on peut vous demander de changer d'hôpital,
 pour un centre qui a un équipement pour
 bébés prématurés (Unité de soins
 intensifs néonataux : Neonatal Intensive
 Care Unit: NICU)



7

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



B群溶血性レンサ球菌(GBS)は、ふつうは問題にならない膣の中ちつ なか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ちんたいが、妊娠中にんしんちゆうにママの膣ちつになかに GBS がいることがわかるようせい(陽性)と治療ちりようが必要ひつようです。それは、赤ちゃんあかが膣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あか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あか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ゆうは赤ちゃんあかにうつりませんが、出産しゅっさんのときにうつる可能性かのうせいがあるので、陣痛じんつうがきたときや破水はすいをしたときは、赤ちゃんあかを GBS から守まもるための準備じゆんびとして、ママが抗生物質かうせいぶつ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: 膣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ちかにあります。

Q:どんな治療ちりようをするの？

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。治療ちりようは、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かうせいぶつ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:もし赤ちゃんあかが感染かんせんしたらどうなるの？

A: 赤ちゃんあかは肺炎はいえん、髄膜炎ずいまくえんなどの重症じゅうじょ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。生まれた赤ちゃんあかにすぐに抗生物質かうせいぶつしつの点滴てんてきをして治療ちりよ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かうせいぶつ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。

Streptocoque group B (GBS) est une des bactéries(bactérie résidantes)inoffensives dans le vagin. Mais il faut soigner si le vagin de la mère a cette bactérie puisque le bébé peut l'attraper au moment du passage dans le vagin lors de l'accouchement. Le bébé qui a été infecté peut alors être dans un état grave.

GBS ne se transmet pas au bébé pendant la grossesse mais cela est possible pendant l'accouchement. Vous aurez une perfusion d'antibiotique pour protéger le bébé en cas de contraction ou rupture de la poche des eaux.

Q:Comment examiner ?

A: Un prélèvement vaginal est effectué à l'approche de l'accouchement, entre la 33ème et 37ème semaine de grossesse.

Q:Comment soigner ?

A: En cas de test positif, vous recevrez un traitement antibiotique quelques heures avant l'accouchement. Au moment des douleurs ventrales ou bien si vous perdez les eaux.

Q:Si votre bébé est infecté ?

A: Il préférable de soigner la maman avec des antibiotiques sous perfusion, plutôt que de soigner le bébé en cas de contamination. Les risques pour le nouveau-né sont réels, tels que la pneumonie ou bien la méningite, ce qui peut entraîner la mort.

8

じんつうそくしんざい
陣痛促進剤

(Déclenchement du travail)

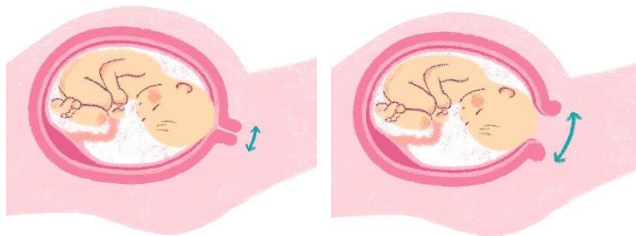


出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。

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。

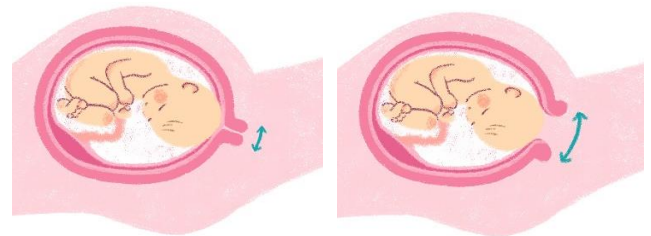
状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方のルールにあわせて薬は少しずつ使います。

Les prostaglandines et l'ocytocine, sécrétées naturellement par l'organisme, permettent d'étirer le col de l'utérus et de stimuler les contractions.

Mais on peut également déclencher le travail artificiellement dans certaines situations, afin de protéger la maman et son bébé en faisant une perfusion ayant pour effet de stimuler les contractions.

Q:Quelle médicament ?

A: Prostaglandine: Par perfusion, ou bien en médicament à boire. Il permet d'étirer le col de l'utérus. Il provoque parfois de fortes contractions. Ne peut être prescrit sur des personnes asthmatiques.



A: Oxytocin: Par perfusion. Il ne permet pas d'étirer le col de l'utérus. Il provoque des contractions plus faibles.

Selon votre état, un de ces deux médicaments est utilisé petit à petit en suivant le mode d'emploi.



Q: どうして陣痛促進剤をつかうのですか？

A: 赤ちゃんの状態が悪くなっているときは、出産して必要な治療をしたほうがよいため、早く出産するために、陣痛促進剤を使います。

たとえば、陣痛がくるまえに破水したときは、感染をおこすことがあります。それによって赤ちゃんの状態が悪くなることがあります。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: Pourquoi effectuer le déclenchement ?

A: Afin de limiter tous les risques pouvant atteindre votre bébé à sa naissance.

Par exemple, en cas de rupture de la poche des eaux avant les contractions, votre bébé risque une infection. De même, si la maman a été diagnostiquée avec une Hypertension gravidique(HDP) ou du diabète gestationnel, cela peut avoir une mauvaise influence sur le bébé.

Également, si vous n'accouchez pas et que la date prévue est dépassée, le placenta qui transmet les nutriments et l'oxygène fonctionne moins bien, ce qui risque d'avoir des conséquences terribles sur l'enfant.

En cas de contractions trop faibles, cela risque de prendre beaucoup de temps, ce qui met le bébé dans une mauvaise situation ainsi que la mère.

Q: Effets secondaires ?

A: Cela dépend de chaque personne.

En cas de perfusion, il peut y avoir des effets. Cela est rare, mais il arrive que les contractions soient beaucoup plus fortes, ce qui peut provoquer une rupture de la membrane.

Pour se protéger de ce type de situations, le mode d'emploi est toujours strictement respecté.

9

バースプラン (Plan de la naissance)



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

出産のとき

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

例)

無痛分娩をしたい

横向きで出産したい

パートナーや友人と一緒にいたい

好きな音楽をききたい

アロマセラピーをしたい

赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

出産のあと

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

例)

豚肉はたべない

家族がつくったスープをのみたい

シャワーをあびない

お祈りをしたい

赤ちゃんのこと

赤ちゃんにしたいこと、したくないことも伝えておきましょう。

例)

ミルクはあげない

Cele permet de communiquer à votre médecin, sage-femme ou infirmier vos souhaits durant et après l'accouchement. Il vaut mieux le faire durant la grossesse, en avance afin de s'assurer que vos choix seront respectés dans l'hôpital où vous accoucherez. Vous trouverez quelques exemples ci-dessous.

Préférence d'accouchement

Méthode de l'accouchement (naturel, péridurale), présence de partenaire, famille, amis, la position de l'accouchement etc.

Exemples:

Je voudrais une péridurale

Je voudrais accoucher en m'allongeant sur le coté

Je voudrais être avec mon partenaire, amis

Je voudrais écouter ma musique préférée

J'ai besoin d'aromathérapie

J'ai envie que mon accouchement soit enregistré au moment de la naissance

Après accouchement

Vous pouvez informer l'hôpital de votre nationalité et de votre religion (alimentation, rythme de vie, etc).

Exemples:

Je ne mange pas de porc

J'ai envie de manger la soupe faite par ma famille

Je ne prends pas la douche

Je voudrais prier

Bébé

Vous pouvez même informer l'hôpital ce que vous voulez ou ne voulez pas faire au bébé.

Exemple:

Je ne donne pas de lait

わたしのバースプラン(Mon plan de naissance)

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

- 無痛分娩をしたい
- パートナーと一緒にいたい
- お祈りをしたい
- アロマセラピーをしたい
- 赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

そのほかの希望

しゅっさん 出産のあと

- 豚肉はたべない
- 家族がつくったスープをのみたい
- シャワーをあびない
- お祈りをしたい

そのほかの希望

あか 赤ちゃんのこと

- ミルクはあげない
- もってきたミルクをあげたい
- 生まれたらすぐにだっこしたい

そのほかの希望

Nom :
Numéro d'identification :
Date prévue :

Marquez pour ce que vous souhaitez et notez si vous avez d'autres demandes.

Accouchement

- Je voudrais l'accouchement péridurale
- Je voudrais être avec mon partenaire
- Je voudrais prier
- J'ai besoin d'aromathérapie
- J'ai envie d'un enregistrement video au moment de la naissance.

Autres demandes

Après accouchement

- Je ne mange pas de porc
- J'ai envie de boire la soupe faite par ma famille
- Je ne prends pas la douche
- Je voudrais prier

Autres demandes

Bébé

- Je ne donne pas le lait
- Je voudrais donner du lait apporté
- J'ai envie de prendre mon nouveau-né dans mes bras tout de suite après la naissance

Autres demandes

10

しゅっさん せいかつ
出産のあとの生活

(La vie après l'accouchement)



しゅっさん せいかつ
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。

なぜならママのからだ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。

たとえば、おむつがぬれていたり、おなかがすいていたり、ただ泣きたかったり…。

おむつをかえて、授乳をしてまたおむつをかえて寝かしつけるともう次の授乳…といった感じに、時間はどんどん流れていきます。

あわただしく、疲れがたまると気分が落ちこんで、イライラしたり、涙がでてしまったりすることがあるでしょう。でもそれはだれもが経験することです。赤ちゃんのお世話がうまくいかないのはあたり前！親子といっても、はじめて出会ったふたりです。気持ちをつかむまでは時間がかかるのです。赤ちゃんが泣いてもそんなにあせらずに、自分なりの赤ちゃんとのつきあい方をさがしてください。

ひとりでがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

C'est une nouvelle vie qui commence. La journée passe considérablement vite et est très fatigante.

La maman est physiquement très fatiguée après l'accouchement, mais le bébé ne peut pas le savoir. Il fait pipi, il a faim, ou bien il a tout simplement envie de pleurer. Vous changez sa couche, allaitez, changez sa couche à nouveau, le mettez au lit, et il est encore l'heure de donner à manger ... Le temps passe instantanément. Il est normal que vous sentiez pressée, fatiguée, stressée, ou que vous pleuriez sans aucune raison. Tout le monde ressent ces émotions. Même si vous n'arrivez pas à gérer comme vous voulez, cela prend du temps pour s'habituer à vivre avec un nouveau membre de la famille. Après peu de temps, vous allez trouver votre façon de vous occuper de votre bébé.

N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage. Vous n'êtes pas toute seule.



出産のあとのママのからだ

出産のあとは、大きくなっていた子宮がもとに戻ろうとします。そのため、お産のすぐあとは、赤い血や血のかたまりがでてきたり、おなかが痛くなったりします。1～2週間ぐらいたると、血の量もへり、色も黄色や白色にかわります。おうちに帰ってから赤い血がたくさんでいるときは、病院に行きましょう。

赤ちゃんができた子宮の出口は、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。

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。

Le corps de la maman après l'accouchement

L'utérus qui s'est détendu n'est pas le même qu'avant l'accouchement. Il y a du sang, des douleurs au ventre tout de suite après l'accouchement. Après 1 à 2 semaines, il y a moins de sang et les sécrétions deviennent jaunes ou blanches. Il faut aller à l'hôpital si ce n'est pas le cas.

La sortie d'utérus par laquelle le bébé est passé est toujours ouverte même après l'accouchement.

Elle va se fermer vers 4 à 6 semaines. Parfois, vous pouvez ressentir de la fièvre quand vous entrez dans de l'eau chaude ou dans une piscine à cause d'une infection. Pour y aller, il faut d'abord effectuer une consultation médicale.







Plan familial

Après l'accouchement, une ovulation est possible avant les premières règles. Ce qui signifie donc qu'il est possible d'être à nouveau enceinte en cas de rapports sexuels. On dit souvent qu'il est quasi impossible de tomber enceinte pendant l'allaitement, mais il reste toujours une possibilité. Vu la récupération dont le corps a besoin, et en fonction de sa disponibilité, il est important de discuter avec votre partenaire du meilleur moyen de contraception. Il vaut mieux attendre un an avant la prochaine grossesse.

Méthode de contraception après l'accouchement

Au Japon, le préservatif est la méthode de contraception la plus utilisée. Mais vous pouvez également prendre la pilule et IUD aussi (suite à une visite médicale). Vous pouvez en parler avec votre médecin ou votre sage-femme.

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 かろう
女性 じょせい	IUD 	出産のあと、2カ月すぎ しゅっさん 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 しゅっさん 6ヶ月すぎから かげつ ・出産のあと6週間～ しゅっさん 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
	パッサリー 	出産のあと、2カ月すぎ しゅっさん かげつ てから
	手術 しゅじゅつ 	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 しゅっさん にち 帝王切開のひと ていおうせっかい しゅじゅつちゆう ・手術中におこなう

Méthode contraceptive		depuis quand?
Homme	préservatif 	pendant faire l'amour
	opération 	n'importe quand
Femme	IUD Stérilet en France 	・dans 2mois après l'accouchement ・après la vérification de ne pas enceinte
	pilule 	・après 6mois de l'accouchement si possible ・pendant 6semaines- 6mois, si vous n'avez pas d'autres moyen
	pessaire 	après 2mois de l'accouchement
	opération 	<u>accouchement</u> <u>par voie basse</u> ・après 2-3jours <u>césarienne</u> ・pendant l'opération

11

授乳

(L' allaitement)



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)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時間ぐらいく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回くらい(8~12回くらい)になることもあります。

La plupart des hôpitaux au Japon encourage l'allaitement aux mamans. Il convient de dire à la sage-femme si vous voulez allaiter votre bébé ou non pendant la grossesse. Au Japon, vous pouvez rester à l'hôpital environ une semaine après l'accouchement. Pendant ce temps-là vous pouvez pratiquer l'allaitement avec un professionnel. Le programme d'allaitement (horaires, combien de fois par jour...) dépend si le bébé est dans la même chambre que vous ou non.

L' allaitement maternel

Le lait n'apparaît pas avant le 3ème jour après la naissance. La succion stimule la production de prolactine qui déclenche la production de lait. La première tétée pendant les premiers jours permet la production d'un liquide jaunâtre(colostrum) très riche en nutriment et en anticorps. Normalement, le bébé après 2-3 jours de naissance a suffisamment d'énergie grâce au placenta dans le ventre de la mère et colostrum seulement. Le rythme pour un bébé de boire le lait et de dormir est très irrégulier. Il peut donc s'agiter si il veut du lait tout de suite, ou bien si il veut dormir, ou ne pas boire car il souhaite dormir et ne se réveille pas etc ...Mais il faut lui donner du lait et le nourrir environ 10 fois par jour. (de 8 à 12 fois).

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。

おっぱいのくわえさせ方

乳首の下に赤ちゃんの下のくちびるをあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)全体を赤ちゃんの口に入れるつもりで、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。

Le troisième ou quatrième jour après la naissance, vos seins vont être chauds, tendus, et lourds, ce qui signifie que le lait monte. La couleur du lait change aussi. A ce moment-là, le bébé commence à s'habituer à boire le lait et son poids augmente petit à petit. Certaines mères ne peuvent pas allaiter normalement à cause de leur santé ou celle du bébé. Mais elles peuvent tirer le lait avec une trayeuse. Il faut donc demander à votre sage-femme des conseils. Si vous choisissez le biberon, on vous montrera comment le faire à l'hôpital.

Comment allaiter votre bébé

Positionnez la lèvre inférieure du bébé sous votre téton, et mettez celui-ci dans la bouche du bébé comme dans l'exemple ci-dessous.

Il est plus facile de stimuler le bébé en portant un doigt à sa bouche préalablement.



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°C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、おっぱいのでまよったとき

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

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

Consultez votre médecin quand...

- Les seins sont tendus et font mal, présence d'une induration (durcissement des tissus organiques)
- Vous avez de la fièvre (en cas d'une mastite, un frisson de fièvre autour de 40 degré)
- Vous avez mal aux tétons
- Vos tétons saignent
- Le bébé fait moins régulièrement ses besoins, et si il pleure tout de suite après l'allaitement
- Vous avez des soucis pour l'allaitement ou autres

Les pleurs du bébé sont un moyen de communication. Il faut bien distinguer leurs significations. Le bébé pleure parce qu'il a sommeil, trop chaud, il a besoin d'être cajolé, il a faim etc.

Généralement, vous pouvez consulter le médecin de l'hôpital où vous avez accouché jusqu'à l'examen médical d'un mois de naissance. Il y a aussi des sages-femmes ou des conseillers qui sont spécialisés en allaitement. Renseignez-vous et prenez les coordonnées de ceux près de chez vous.

12

赤ちゃんについて (Bébé)



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。黄疸が強いつきは、「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:Le poids du bébé diminue ?

A: Durant ses trois ou quatre premiers jours de vie, le bébé effectue plus de besoins qu'il absorbe d'aliments nutritifs. Le poids du bébé diminue donc. Si la perte de poids n'excède pas 10% de son poids de naissance, c'est tout à fait normal. Son poids va remonter à nouveau d'ici une semaine à dix jours.

Q:La jaunisse est-elle dommageable ?

A: La jaunisse (la peau devenant jaune) est très fréquente chez les nouveau-nés. Les bébés deviennent jaunes ainsi que le blanc de leurs yeux durant les 3 ou 4 premiers jours de vie. Cette jaunisse disparaît progressivement dans les 8 à 10 jours.

La cause de la jaunisse est une substance qui s'appelle bilirubine. Le fœtus a besoin de beaucoup plus de globules rouges que le nouveau-né pour se développer. A la naissance, la destruction de cet excès provoque une augmentation rapide dans le sang du taux de bilirubine. Le foie du bébé, encore immature à la naissance, peut avoir du mal à éliminer ce surplus de bilirubine dans les selles.

Le médecin peut effectuer une analyse sanguine pour identifier la quantité de bilirubine. Si il trouve que la jaunisse est très forte, une photothérapie est un des moyens de réduire le niveau de bilirubine. Si le bébé boit et pleure comme d'habitude, il n'y a pas de problème.

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:Pourquoi boire du Sirop k2 ?

A: Il arrive souvent qu'un nouveau-né manque de vitamine K. La manque de vitamine K représente un risque pour la coagulation du sang (risque de perte de sang importante). Dans la plupart des hôpitaux, il sera donné un sirop de vitamine K2 durant le séjour à la maternité. Au début de l'allaitement après la naissance, au moment de quitter l'hôpital et un mois après la naissance du bébé.



Q:Pourquoi le prélèvement de sang du talon ?

A: C'est une analyse du sang pour vérifier si il y a la présence d'une maladie métabolique génétique. Elle se fait dans les premiers jours du bébé. Le médecin prend un peu de sang au niveau du talon du bébé. L'établissement de l'analyse sanguine vous informera du résultat de l'analyse.



Q:Quand sont les examens du bébé ?

A: Le premier examen médical a lieu un mois après la naissance. Il est conseillé de faire examiner un nouveau-né à un mois, trois mois, six mois, neuf mois et un an après la naissance. Ces examens sont très importants car ils permettent au pédiatre de surveiller le développement et l'épanouissement de votre bébé à intervalles réguliers. Vous pouvez faire ces examens médicaux au centre de santé de votre ville ou de votre quartier (généralement gratuitement), ou bien chez votre pédiatre.



Q: 出生届はどこに出しますか？

A: 「出生届」の出生証明書の部分(右側)は出産した病院のスタッフがかり、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。

Q: 出産育児一時金とは何ですか？

A: 出産育児一時金とは、健康保険に入っている場合にもらえるおかねのことです。

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、入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: Déclaration de naissance

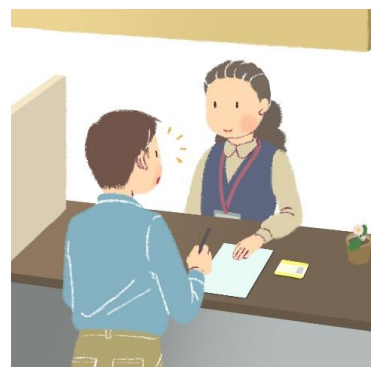
A: C'est l'hôpital où votre bébé est né qui remplit le certificat de naissance dans le format (côté droit) de la déclaration de naissance. L'hôpital vous donnera la déclaration de naissance avant la sortie et vous devrez la présenter à la mairie de votre lieu de naissance ou résidence dans les 14 jours après la naissance avec le nom du bébé. Vous devrez y aller avec le carnet de santé du bébé et votre sceau. Vous pourrez recevoir l'allocation naissance en espèces après une démarche à suivre auprès de l'assurance de santé.

Q: Quelle est l'allocation naissance ?

A: C'est l'allocation à laquelle vous pouvez prétendre si vous avez une assurance de santé au Japon et que vous êtes enceinte de plus de quatre mois (85 jours). Vous pouvez le recevoir après l'accouchement. (2023)

Les formalités diffèrent selon votre assurance

de santé. Vous pouvez vous renseigner auprès de l'association d'assurance maladie ou à la personne chargée de votre assurance, même en cas de changement d'assurance pendant la grossesse.



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: Une visite à domicile pour le bébé

A: Envoyez une formule qui se trouve dans le carnet de santé de votre bébé dans les 28 jours après la naissance. Une infirmière ou sage femme se rendra chez vous pour vérifier votre état de santé et celui du bébé



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いいます。週に3日以上開いています。

Q: Des endroits où aller avec le bébé ?

A: Il y en a pour où vous pouvez jouer avec votre bébé ou consulter un spécialiste. Il y a trois types : Hiroba, Centre, Jidokan. Demandez le détail à la mairie de votre quartier.

■ Hiroba (espace ouvert)

vous pouvez discuter avec des personnes qui ont déjà élevé des enfants, et évoquer vos soucis concernant votre bébé ou n'importe quel sujet. Vous pouvez même parler avec d'autres mamans et devenir amie avec elles. Ouvert plus de trois jours par semaine.

■ Centre d'aide

Similaire aux Hiroba. Il y a des spécialistes comme des puériculteurs ou infirmiers qui peuvent vous aider. Ouvert plus cinq jours par semaines.

■ Jidokan (Ludothèque)

Il y a des jeux pour les bébés, ils peuvent interagir entre eux. Mais il y a également des écoliers, des collégiens, et lycéens. Il y a aussi des personnes ayant élevé des bébés. Ouvert plus de trois jours par semaines.

14

よぼうせつしゅ 予防接種 (Vaccination)



日本の予防接種には定期接種と任意接種のものがあり、ほとんどが小学校に入る前にうけます。予防接種は子どもの体調をみながら計画的にうけるようにしましょう。

ていきせつしゅ 定期接種

定期予防接種とは、日本の法律で、ある一定の年齢になったらうけることが望ましいとされているもので、決められた期間であれば費用は無料です。

にんいせつしゅ 任意接種

任意接種とは希望者のみがうけられるもので、費用は自己負担です。

- 一部の地域では、費用を負担してくれます。役所で確認してください。
- ロタウイルス、おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)、インフルエンザワクチンは任意接種です。

よぼうせつしゅ 予防接種のスケジュール

日本の予防接種のスケジュールは、以下のWEBサイトでみることができます。参考にしてください。ただし、地域ごとの接種方法があるので、かかりつけ医に相談してください。

・日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール(2019年11月)

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

引用:日本小児科学会 (Japan Pediatric Society)

Au Japon, certaines vaccins sont obligatoires, d'autres sont recommandés. La plupart des vaccinations sont obligatoires avant l'entrée à l'école primaire.

Les vaccins obligatoires

Il est recommandé de faire les vaccins obligatoires à un âge précis et ils sont gratuits si effectués dans le délai fixé l'état.

Les vaccins facultatifs

Les vaccins facultatif sont payants. Ils sont faisables sur demande.

- En fonction du lieu de résidence, le coût est pris en charge par l'administration locale.
- Exemples de vaccins facultatifs: Rotavirus, Oreillons, Vaccin antigrippal.

Agenda pour les vaccins périodiques

Vous pouvez consulter le calendrier des vaccins périodiques sur le site internet ci-dessous. Cependant, il faut vérifier avec votre médecin de famille car en fonction de votre lieu de résidence, il peut différer.

・L'agenda pour vaccins périodiques recommandé par la société pédiatrie au Japon(nov,2019)

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

Référence: société pédiatre au Japon (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)



・Agenda pour vaccins périodiques

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

Référence:association pour protéger les enfants et savoir VPD constitué NPO
(KNOW★VPD! Protect our Children)

・Agenda pour vaccination multilingue

(avril,2019)

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

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

Il est traduit en Anglais, Chinois, Indonésie, Espagnol, Tagalog, Népalais, Vietnamien, Bengal, Portugais, Myanmar.

Référence: association pour protéger les enfants et savoir VPD constitué NPO
(KNOW★VPD! Protect our Children)

Les informations pour les vaccinations

Les informations concernant la vaccination pour les bébés sont sur le site internet ci-dessous.

・Vaccination et santé des enfants

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

Il est traduit en Anglais, Chinois, Coréen, Vietnamien, Espagnol, Portugais, Thaï, Indonésie, Tagalog, Népalais.

Référence: Centre de la Fondation République sur la Recherche de la Vaccination.

(Republic Foundation of the Vaccination Research Center)


15





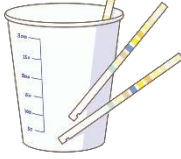
つか しゅっさん かん
よく使う出産に関することば
(Terminologies communes
sur l'accouchement)



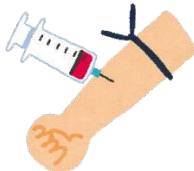
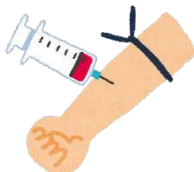








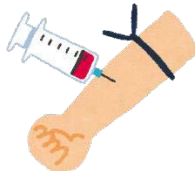
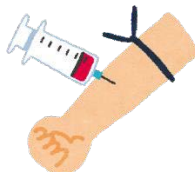




にんしんき がいらい
妊娠期(外来で)

Grossesse(à la clinique)



ほしであやう 母子手帳	BOSHI-TECHOU	
にんぶけけんしん 妊婦健診	NINPU-KENSHIN	
しんさつだい 診察台	SHINSATS U-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	

Carnet de maman	
Visite médicale de femme enceinte	
Chaise de consultation	
Examen de grossesse	
Il faut vous déshabiller et monter sur la chaise de consultation	
Test d'urine	

けつあつそくてい 血圧測定	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	
かんせんしやう 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		
しきゆうけいぶ 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 膣分泌物 けんさ 検査	CHITSUBUN PITSUBUTSU -KENSA	
「おりもの検査」ともいわれる		

Mesure de la pression artérielle	
Mesure du poids	
Analyse de sang	
Analyse de maladie infectieuse	
échographie	
On l'appelle «écho»aussi	
Test du bruit cardiaque foetal	
On l'appelle «doppler foetal» aussi	
Dépistage du cancer du col utérin - Test Pap	
On l'appelle «frottis de dépistage» aussi	
Test des sécrétions vaginales	
On l'appelle «test de l'écoulement vaginal»aussi	



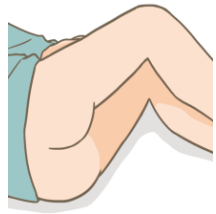

ノンストレ ステスト	NON-SUTORE SU-TESTUTO	
おなかのはりと赤ちゃんの状態をみる検査。 40~60分くらいかかる。		
分娩予約	BUNBEN YOYAKU	
出産するために予約をすること。 早い時期に必要なことが多いので、スタッフに相談し ましょう。予約金を支払うこともあります。		










Test de réactivité foetale	
Un test pour voir la dureté du ventre de la maman et l'état de l'embryon, qui prend 40-60 minutes	
Rendez-vous pour l'accouchement	
Il faut réserver assez tôt pour accoucher. Dans certains cas, une caution peut vous être demandée.	

分娩期(出産のとき)

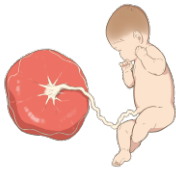




便がしたい 感じ	BEN-GA-SHI TAIKANJI	
毛をそる	KE-O-SORU	
洗腸	KANCHOU	
点滴	TENTEKI	

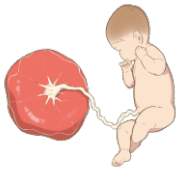




Accouchement

Aller à la selle	
Raser les poils	
Lavement	
Perfusion	






しんこきゅう 深呼吸	SHINKOKYU	
いきをすう 息をすう	IKI-O-SUU	
いきをはく 息をはく	IKI-O-HAKU	
ちから 力をぬく	CHIKARA-O- NUKU	
あごをひく あごをひく	AGO-O-HIKU	
おしりを ぶんべんたいに つける おしりを ぶんべんたいに つける	OSHIRI-O-BU NBENDAI-NI- TSUKERU	
いきむ いきむ	IKIMU	
あしをひらく 足を開く	ASHI-O-HIRA KU	
めをあける 目をあける	ME-O-AKERU	
あかちゃんが でるところ を切る あかちゃんが でるところ を切る	AKACHAN-G A-DERUTOK ORO-O-KIRU	

Respiration profonde	
Inspirer	
Expirer	
Se détendre	
Etirer la mâchoire	
S'asseoir sur la table d'accouchement	
Pousser	
Ouvrir les jambes	
Ouvrir les yeux	
Incision du périnée	






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-KAE RU	








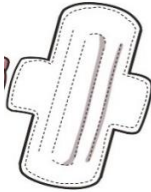
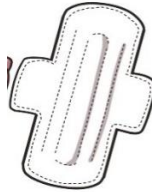

Placenta	
Hémorragie	
Rhabillage	
Dormir	
Retourner à la chambre	






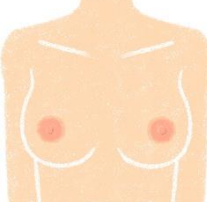
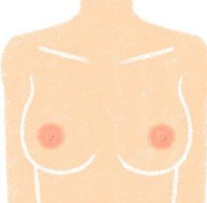
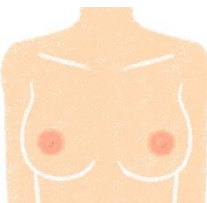
さんご しゅっさん
産後(出産のあと)






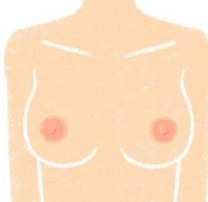
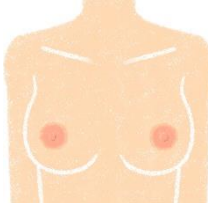
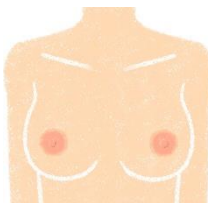
くすり 薬をのむ	KUSURI-O- NOMU	
あさ 朝	ASA	
ひる 昼	HIRU	
よる 夜	YORU	
しょくじ 食事のあと	SHOKUJI- NO-ATO	









Après la naissance









Prendre des médicaments	
Matin	
Midi	
Soir	
Après le repas	










尿の回数 <small>にょう かいすう</small>	NYOU-NO-KAISUU		Quantité d'urine	
尿がでない <small>にょうが</small>	NYOU-GA-DENAI		Peu d'urine	
便の回数 <small>べん かいすう</small>	BEN-NO-KAISUU		Nombre de selles	
便がでない <small>べんが</small>	BEN-GA-DENAI		Constipation	
食事の たべた量 <small>しょくじ りょう</small>	SHOKUJI-NO-TABETARYO		Quantité de repas	
全部 <small>ぜんぶ</small>	ZENBU		Tout	
半分 <small>はんぶん</small>	HANBUN		Moitié / Demi	
3割 <small>わり</small>	SANWARI		Un tiers	
たべて いない	TABETE-INAI		Pas mangé	
ナプキン (パット)を みせてくだ さい	NAPUKIN (PATTO)-O- MISETE- KUDASAI		Pouvez-vous montrer votre serviette?	
血の量 <small>ち りょう</small>	CHI-NO-RYO		Quantité du sang	
多い <small>おおい</small>	OOI		Beaucoup	
少ない <small>すくない</small>	SUKUNAI		Pas beaucoup	
同じ <small>おなじ</small>	ONAJI		Même / Pareil	

下の傷を みせて ください	SHITA-NO-KIZ U-O-MISETE-K UDASAI	
お腹を みせて ください	ONAKA-O-MIS ETE-KUDASAI	
痛い	ITAI	
強い	TSUYOI	
弱い	YOWAI	
医師が診察 します	ISHI-GA-SHIN SATSU-SHIMA SU	
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	

Nous allons regarder votre blessure	
Montrez votre ventre	
ça fait mal	
Fort	
Faible	
Docteur donne une consultation	
Faire un prélèvement du sang	
Mes seins font mal	
Mes seins sont tendus	
Mes seins chauffent	

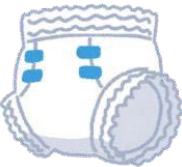
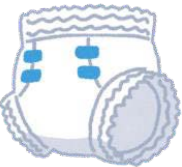








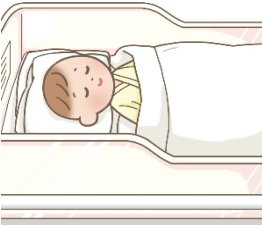
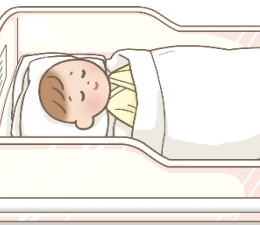



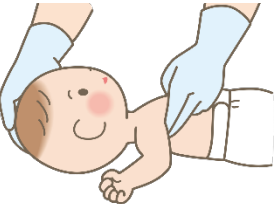
ちくび 乳首が痛い	CHIKUBI-GA-ITAI	
しゅうにゅう 授乳	JYUNYU	
よこだき 横抱き	YOKO-DAKI	
たてだき 縦抱き	TATE-DAKI	
こうさだき 交差抱き	KOUSA-DAKI	
わきだき 脇抱き	WAKI-DAKI	
レイドバック	REIDO-BAKKU	
もくよく 沐浴	MOKUYOKU	

Mes tétons font mal	
Allaitement	
Position "la madone "	
Position "à califourchon"	
Position "la madone inversée"	
Position "ballon du rugby"	
Allongée sur le côté	
Donner le bain au bébé	

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 浴びる	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	

Conseils pour le bain	
Conseils pour la sortie de l'hôpital	
Temps de visite	
Temps de sortie de l'hôpital	
Prendre la douche	
Avoir des étourdissements	
Avoir mal à tête	
Avoir la nausée	
Se sentir fatigué	

母乳を のまない	BONYU-O- NOMANAI		Il ne boit pas du lait maternel	
ミルクを のまない	MIRUKU-O- NOMANAI		Il ne boit pas du lait	
げっぷが でない	GEPPU-GA- DENAI		Il ne peut pas roter	
すぐ泣く	SUGU-NAKU		Il pleure tout de suite	
泣きやま ない	NAKI- YAMANAI		Il n'arrête pas de pleurer	
だっこ	DAKKO		Prendre dans les bras	
ミルク	MIRUKU		Lait	

おむつ	OMUTSU		Couche	
あか 赤ちゃん のきがえ	AKACHAN-NO KIGAE		Changer les vêtements du bébé	
少し の間あ ずかって ほしい	SUKOSHI- NO-AIDA- AZUKATTE- HOSHII		Pouvez-vous garder un peu de temps le bébé?	
てつだ 手伝って ほしい	TETSUDATTE- HOSHI		J' ai besoin d' aide	
わから ない	WAKARANAI		Je ne comprends pas	
しんせい 新生児室	SHINSEIJI- SHITSU		Salle des nouveau-nés	
たいじゅう 体重 測定	TAIJYU- SOKUTEI		Mesurer le poids	
あか 赤ちゃん の検査	AKACHAN- NO-KENSA		Exament du bébé	



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。

Thaïlande

En Thaïlande, c'est l'hôpital qui prépare tout ce qu'il faut pour l'hospitalisation, nous n'avons pas besoin d'apporter des affaires. Au Japon, vous devez préparer vos affaires vous-même.

Italie

Les consultations au Japon sont très courtes. Il est donc conseillé de noter vos questions à l'avance. Également, il y'a beaucoup de moyens différents pour dire la même chose: par exemple 'oppai, bonyu, ochichi etc' pour dire 'allaitement'. Il faut du temps pour s'habituer.

Russie

Même si votre partenaire ou votre famille parle japonais, ce n'est pas toujours suffisant pour traduire. Même s'il comprend le japonais au niveau business, les terminologies médicales sont compliquées et ne sont pas faciles à traduire. Pour une discussion importante, il est conseillé de demander à un traducteur professionnel.

Chine

Les explications durant les consultations sont souvent simplifiées en raison des courtes durées des rendez-vous. Si vous n'êtes pas sûr, il ne faut pas hésiter des questions à votre médecin.

Pakistan

Si pour des raisons religieuses vous ne pouvez recevoir des soins que d'un médecin femme ou d'une sage-femme, ou bien si vous pratiquez un régime particulier (ex : «fasting»), prévenez bien à l'avance afin d'en discuter avec l'hôpital.

ママと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

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

ポルトガル

TSUTIYA KELLY YUMI

ベトナム

NGUYEN LE THAO VAN

フランス

藤田まどか

タガログ

竹原ルビー

ネパール語

MAHARJAN RAVI

ドイツ

戸上由香梨

ロシア語

MUZAFAROVA MARIYA

タイ

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

Guide pour les nouvelle mamans et
nouveau-nés

Établissement

Mars,2020 Reserching And Supporting For
Multi-Cultural Health Services (RASC)

Directrice IGARASHI YUKARI

Editeur

SHIMODA KANA, OKA MIYUKI,
UEKUSA CHIHO, IGARASHI TOSHIO

Traducteurs

Indonésie

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

Portugais

TSUTIYA KELLY YUMI

Vietnam

NGUYEN LE THAO VAN

Français

FUJITA Madoka

Tagalog

TAKEHARA Louby

Népalais

MAHARJAN RAVI

Allemand

TOGAMI Yukari

Russe

MUZAFAROVA MARIYA

Thäi

PENGTHAM PIYAWAN

Chinois

ANN Keishou

Coréen

KIM Hyongyon

Anglais

TANAKA Namiki

Illustrator

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

■ Référence

Researching And Supporting For Multi-Cultural Health Services (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。

Les droits d'auteur de cette brochure appartiennent à RASC. Ils sont ouverts à tous gratuitement. Vous pouvez télécharger ce document ici: www.rasc.jp

Merci de nous contacter dans le cas où vous souhaiteriez faire des photocopies de ce document.

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。

Veuillez noter que nous ne sommes pas responsables en cas de problèmes causées par l'utilisation de ce document.

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。

Cette brochure est reçu encouragement de 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.

