

はじめに(前言)



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

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

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

あなたはひとりではありません。日本と一緒にくらす仲間です。

あなたの出産や育児がすてきな体験となることを心からお祈りしています。

这本手册是为在日本生育孩子的外国朋友们所编写的，希望可以得到大家的有效利用。这本手册包含了在日本进行分娩、育儿时所需的重要信息。

迎接新生命是非常值得高兴的事情，但在异国经历分娩与育儿，想必对身心的负担都很大吧。在此之上，还得用日语去搜集、理解信息，也绝非易事。

如果这本手册有您的母语版本，能为您照顾自己、照顾宝宝而帮上忙，则是再好不过了。

您绝不是孤立无援。您是与我们在日本共同生活的伙伴。

愿您的分娩、育儿经历会成为美好的体验。

ラ ス ク だいひょう いがらし
RASC代表 五十嵐ゆかり

RASC 代表 五十嵐 YUKARI