

# はじめに(Vorwort)



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

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

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

あなたはひとりではありません。日本と一緒にくらす仲間です。

あなたの出産や育児がすてきな体験となることを心からお祈りしています。

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

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

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

Sie sind nicht allein, sondern ein Teil japanischer Gesellschaft.

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