

ママと赤ちゃん サポートシリーズ

Серія підтримки мами та немовля

にほん がいこくじん
～日本でくらす外国人のみなさんへ～

Всім іноземцям, які мешкають в Японії



うくらいなごばん
ウクライナ語版

(українською мовою)

たぶんかいはりょう けんきゅうかい
多文化医療サービス研究会

Дослідницька група мультикультурного медичного обслуговування

はじめに(Вступ)



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。日本に一緒にくらす仲間です。

あなたの出産や育児がすてきな体験となることを心からお祈りしています。

ラスク代表 五十嵐ゆかり

Цей буклет був створений для використання іноземцями, які народжують та виховують дітей в Японії, та містить необхідну інформацію щодо пологів та догляду за дітьми в Японії.

Народження дитини приносить багато радощів, але пологи та догляд за дитиною на чужині можуть бути дуже важкими як морально так і фізично. Більш того, надзвичайно важко шукати необхідну інформацію на японській мові та намагатися зрозуміти її.

Ми сподіваємося, що цей буклет, перекладений Вашою рідною мовою, допоможе Вам по різноманітним питанням, як то догляд за собою або дитиною тощо.

Ви – не на самоті. Ми – Ваш провідник у житті в Японії.

Ми дуже сподіваємося, що Ваш досвід пологів та догляду за дітьми в Японії буде гарним.

Представник RASC, Ігараші Юкарі

もくじ 目次 (3міст)



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. Про що питають у лікарні……………1
2. У яких випадках звертатися до лікарні……………5
3. Пологи в Японії……………7
4. Преєклампсія……………9
5. Гестаційний діабет……………12
6. Загроза викидня та передчасних пологів……………14
7. В-гемолітичний стрептокок……………16
8. Медикаментозне прискорення пологів……………17
9. План пологів……………19
10. Життя після пологів……………21
11. Годування немовля……………24
12. Про немовля……………27
13. Про соціальні ресурси……………29
14. Щеплення……………31
15. Перелік найбільш вживаних термінів……………33

Колонка. Поради для майбутніх мам у Японії від жінок різних країн……………44
--

1

産婦人科でできること

(про що питають у лікарні та як заповнити бланк, який надають у лікарні при першому візиті)



なまえ	
生年月日	年 月 日
年れい	歳
住所	〒
電話	
国籍	
言語	
通訳	あり 関係: 家族・友人・通訳者・その他 なし
身長	cm
妊娠前の体重	kg
保険	あり (必ずもってきてください) なし

Ім'я	
Дата народження	рік місяць день
Вік	років
Адреса	〒
Телефон	
Національність	
Мова спілкування	
Переклад	Потрібен Хто перекладає: Родич·Знайомий·Перекладач·Інше Не потрібен
Зріст	cm
Вага до вагітності	kg
Медичне страхування	Є (обов'язково мати при собі) Немає

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	ひらがながかける	ひらがながわかる
4	日常会話が	日常会話が	漢字もかける	漢字もわかる

Володіння японською мовою

Обведіть колом ○ Ваш рівень японської мови

	Вміння розмовляти	Рівень розуміння	Вміння писати	Вміння читати
1	Зовсім не можу розмовляти	Зовсім нічого не розумію	Зовсім не вмію писати	Зовсім не вмію читати
2	Можу сказати привітання	Розумію привітання	Можу трошки писати хірагану	Можу трошки читати хірагану
3	Можу підтримувати просту розмову	Розумію просту розмову	Можу писати хірагану	Можу читати хірагану
4	Можу спілкуватися на повсякденні теми	Розумію розмови на повсякденні теми	Можу писати ієрогліфи	Можу читати ієрогліфи

体調について

今日はどうしましたか？あてはまる場所に☑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

Фізичний стан

Що трапилося?
Відмітьте галочкою ☑ там, де це Вас стосується.

- Припинилися місячні
- Нудить
- Можливо вагітна
 - ➔ вже зробила тест так ні
- Нерегулярні місячні
- Під час місячних болять живіт
- Свербіння в інтимній зоні
- Біль у животі
- Хочу проконсультуватися щодо безпліддя
- Інше ()

Менструації

В якому віці почалася менструація?	років
Коли була остання менструація?	рік місяць день тривалість днів
Чи нормально проходить менструація?	<input type="checkbox"/> так <input type="checkbox"/> ні
Менструальний цикл	тривалість циклу днів тривалість менструації днів
Об'єм менструальних виділень	<input type="checkbox"/> Багато <input type="checkbox"/> Як завжди <input type="checkbox"/> Мало
Менструальний біль	<input type="checkbox"/> Є ➔ <input type="checkbox"/> Завдає перешкоди в житті <input type="checkbox"/> Не можу терпіти <input type="checkbox"/> Легкий біль <input type="checkbox"/> Немає
Знеболювальні	<input type="checkbox"/> Завжди використовую <input type="checkbox"/> Не використовую

いま 今までかかったことがある病気について

あてはまる場所に☑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

()

Исторія захворювань

Відмітьте галочкою ☑ хвороби, якими Ви хворіли або хворісте.

- Міома матки
- Кіста яєчника
- Захворювання шлунково-кишкового тракту ()
- Хвороби печінки ()
- Серцеві хвороби ()
- Хвороби нирок ()
- Захворювання щитовидної залози()
- Високий кров'яний тиск
- Цукровий діабет
- Астма

Інфекційні захворювання так ні

- гонорея хламідіоз сифіліс
- гострокінцеві кондиломи генітальний герпес
- трихомонади гепатит В гепатит С
- ВІЛ туберкульоз
- Інше ()

Чи були в Вас операції? Так Ні

Якщо так ➡ рік місяць

На що була операція

()

Чи робили Вам коли-небудь переливання крові?

Так Ні

Якщо так ➡ рік місяць

Причина

()

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、以下の表に書いてください。

	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。

Bagitnitsya

1. Попередні вагітності

- Чи є історія вагітностей? так ні
- Скільки разів була вагітність () раз
Скільки разів були пологи () раз

2. Пологи

Заповніть настільки, наскільки знаєте.

	Рік	Стать	Вага	Звичайні пологи або кесарів розтин	Жива або мертва дитина
1		<input type="checkbox"/> Ч <input type="checkbox"/> Ж	g	<input type="checkbox"/> звичайні <input type="checkbox"/> кесарів розтин	<input type="checkbox"/> жива <input type="checkbox"/> мертва
2		<input type="checkbox"/> Ч <input type="checkbox"/> Ж	g	<input type="checkbox"/> звичайні <input type="checkbox"/> кесарів розтин	<input type="checkbox"/> жива <input type="checkbox"/> мертва
3		<input type="checkbox"/> Ч <input type="checkbox"/> Ж	g	<input type="checkbox"/> звичайні <input type="checkbox"/> кесарів розтин	<input type="checkbox"/> жива <input type="checkbox"/> мертва
4		<input type="checkbox"/> Ч <input type="checkbox"/> Ж	g	<input type="checkbox"/> звичайні <input type="checkbox"/> кесарів розтин	<input type="checkbox"/> жива <input type="checkbox"/> мертва

3. Ця вагітність

Чи є якісь з наступних побажань?

- Використання спиртової дезінфекції так ні
- Переливання крові так ні
- Побажання щодо статі лікаря так ні
- Необхідність часу для молитви так ні
- Необхідність місця для молитви так ні
- Інші побажання так ні

➡()

• Чи є алергії на ліки або їжу?
 так ні

➡ ліки ()

їжа ()

інше ()

• Чи бажаєте народити дитину в нашій лікарні?
 так ні

※Ми зробили цю форму опросника на основі

«Мультимовної медичної форми», яка була зроблена

НПО Міжнародного обміну Хаті Конандаї та

Міжнародним Фондом Канагава.

2

びょういん れんらく 病院に連絡をするとき



(У яких випадках звертатися до лікарні та що при собі мати)

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



У яких випадках звертатися до лікарні

1. Живот боить та твердий
2. Пішла кров
3. Дитина рухається мало
4. Відійшли води
5. Болить голова



しゅっさん 出産のとき

1. 陣痛
定期的におなかがはる
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)
水のようなものがでます。尿とは違って自分ではとめられません。
破水は、たくさんの量がでることもあるし、すごく少ない量の時もあります。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。

Когда начались роды

1. Перейми
Спазмы відчуваються з регулярною частотою – 6 разів на годину.

2. Відхід навколоплідних вод

Витікає щось схоже на воду, але на відміну від сечі неможливо самому припинити це.
Відхід вод може бути як в великій кількості так і в малій.
Відхід вод може статися навіть до початку перейм.
Скористайтеся чистою прокладкою та негайно зверніться до лікарні.

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

()

У будь-якій ситуації, якщо є сумніви, зверніться до лікарні.

Номер телефона лікарні.

()

入院のときに必要なもの

以下は、入院のときに必要であると思われるものの

一例です。病院にも確認してください。

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

さらに、必要なものがあればかいてみましょう。

-
-
-
-

Що потрібно взяти з собою до лікарні

Для прикладу надаємо перелік речей, які знадобляться у лікарні. Перевірте перелік зі своєю лікарнею.

- Книжка матері та дитини
- Картка медичного страхування
- Ваша особиста картка лікарні
- Піжама та інший одяг
- Рушник
- Нижня білизна
- Прокладки
- Тапочки
- Туалетні приналежності
- Сік чи інші напої
- Те, що необхідно Вам для заспокоєння

Напишіть інші необхідні речі

-
-
-
-



3

日本の出産について (Пологи в Японії)



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週から出産までは	1週間に1回

日本では、妊娠・出産には健康保険の適応がないので、病気で診察を受けるよりも費用が高いことがあります。

母子手帳に14回分の妊婦健診の費用を補助する補助券がついていますので、役所から母子手帳をもらってください。この補助券で妊婦健診の費用が無料になることもありますが、検査によっては自己負担をしなければならないこともあります。また、ママの状態によっては、妊婦健診の回数が14回よりも多くなることもありますので、そのときは自己負担になります。

出産の費用は、大学病院、総合病院、個人病院、助産院など、場所によってちがいます。

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

Вагітність

Під час вагітності треба регулярно ходити до лікарні на медичні огляди для вагітних (так звані огляди здоров'я вагітних жінок). За всю вагітність – десь 14 оглядів.

В Японії зазвичай від початку вагітності до 23 го тижня вагітності огляди в лікарні – 1 раз на 4 тижні. Потім до 35 го тижня вагітності – 1 раз на 2 тижні. Після того і до пологів – 1 раз на тиждень.

з початку вагітності до 23 го тижня вагітності	1 раз на 4 тижні
з 24 го по 35й тиждень	1 раз на 2 тижні
з 36 го тижня до пологів	1 раз на тиждень

В Японії вагітність та пологи не підпадають під медичне страхування, тому витрати на медичні огляди під час вагітності можуть бути вище, ніж медичні витрати під час хвороби.

Для зменшення витрат на медичні огляди вагітних існують так звані квитки допомоги, які видають разом із книжкою матері та дитини у мерії. З цими квитками деякі обслідування можна зробити безкоштовно. Але бувають також обслідування, за які потрібно буде сплачувати вартість повністю. В залежності від здоров'я жінки, кількість оглядів може бути більше, ніж 14 разів, за це теж потрібно буде сплачувати самостійно.

Вартість пологів залежить від лікарні – чи це велика лікарня, приватна поліклініка або пологовий будинок – ціни будуть різними.

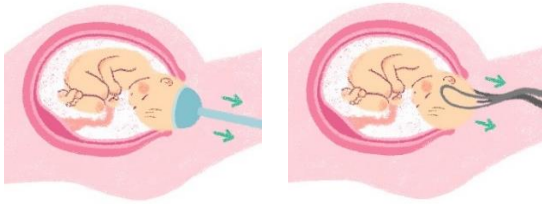
Якщо Ви зараховані до системи медичного страхування, можна отримати одноразову виплату на пологи (500,000 йен станом на 2023 р.).

しゅっさん 出産について

しゅっさん けいちつぶんべん しゅっさん ていおうせつかい
 出産は、経膣分娩(下から出産すること)と帝王切開
 (手術での出産)に分けられます。

■ けいちつぶんべん 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 促進剤を使った分娩
 きゅういんぶんべん 吸引分娩、かんし 鉗子分娩
 むつうぶんべん 無痛分娩



吸引分娩

鉗子分娩



無痛分娩

■ ていおうせつかい しゅじゅつ 帝王切開(手術での出産)

- ・よていていおうせつかい 予定帝王切開
- ・きんきゅうていおうせつかい 緊急帝王切開

しゅっさん ほうほうは いしと そうだんして 決めますが、じんつうがはじま
 出産の方法は医師と相談して決めますが、陣痛がはじま
 ったあとのママと赤ちゃんの状況によっては、かわる
 こともあります。

ていおうせつかい ふたご さかご りゆう にんしんちゆう しゅじゅつ
 帝王切開は、双子や逆子などの理由で妊娠中に手術の
 日にちを決める予定帝王切開と、出産のときに何か
 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 しようきょう 急に ていおう
 経膣分娩を予定していても、状況によっては急に帝王
 切開にかわることもあります。そのときは、かならず
 医師から説明があります。

また、日本では、希望で帝王切開は選べません。

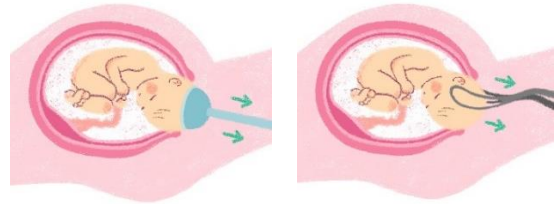
しゅっさん かぞく こ しゅっさん へや
 出産のときに、パートナーや家族、子どもが出産の部屋
 に入れるかどうかは、病院によってちがいます。

Пологи

Бувають звичайні (вагінальні) пологи та кесарів розтин (операція).

■ Звичайні (вагінальні) пологи

- Природні пологи
- Пологи з допомогою ... Прискорення пологів
 Витягування дитини
 (відсмоктувач або щипці)
 Знеболювання пологів



ВИСМОКТУВАЧ

ЩИПЦІ



Знеболювання пологів

■ Кесарів розтин (операція)

- Запланований кесарів розтин
- Екстрений кесарів розтин

Вид пологів планується разом із лікарем, але після початку перейм плани можуть змінюватися, залежно від стану жінки та дитини.

Кесарів розтин може бути запланованим, коли у жінки очікується двійня або дитина не перевернулася, та дата родів вирішується заздалегідь. Але буває і так, що операція вирішується під час пологів, коли щось сталося і потрібно зробити екстрений кесарів розтин.

Навіть якщо заплановані звичайні пологи, дивлячись по ситуації, роблять терміновий кесарів розтин. У такому випадку лікар обов'язково надає роз'яснення. В Японії неможливо зробити кесарів розтин за вибором.

Під час пологів, деякі лікарні дозволяють присутність партнерів, родини та дітей.

4

にんしんこうけつあつしょうこうぐん 妊娠高血圧症候群 (Preeklampsia)



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も妊娠高血圧症候群と診断されます。

У вагітних жінок з артеріальним тиском 140/90 діагностують прееклампсію (ГДП). Цей діагноз може бути і до вагітності, якщо у жінки підвищений тиск.

Q: 体の中で何がおこるの？

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

Q: Що відбувається?

A: Коли в матці утворюється плацента, у деяких жінок виділяються речовини, які пошкоджують кровonosні судини. В результаті пошкоджуються кровonosні судини різноманітних внутрішніх органів.

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、胎児が大きくなかなかたり、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: Чому цей стан такий небезпечний?

A: Коли прееклампсія прогресує і порушується приплив крові до нирок та печінки, здоров'я жінки може зазнати негативного впливу. Крім того, плацента, яка відповідає за постачання поживних речовин та кисню до плода, теж має багато кровonosних судин. Погіршення їх стану та роботи має безпосередній вплив на розвиток плоду – він не росте або втрачає свою активність, у найгіршому випадку плід може взагалі померти.

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。

Q: Чому це взагалі трапляється?

A: 原因 高血圧

Коли пошкоджуються кровonosні судини всього тіла, погіршується його кровообіг, та кровonosні судини починають виділяти речовини, які підвищують артеріальний тиск. Тому тиск і підвищується. Пошкодження кровonosних судин плаценти негативно впливає на розвиток плоду, а пошкодження кровonosних судин у головному мозку жінки може стати причиною судом.

A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくる)の血管がダメージを受けると、ふつうはもれない血液中のたんぱくが、尿の中にもれるようになります。これは腎臓がダメージを受けているというサインなのです。

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

1. 体重について

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

2. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために、食事の塩分は少なくしましょう。たとえば、;妊娠していないときよりもうす味にしたり、酢やレモンなどの酸味を塩分のかわりにつかってみるとよいでしょう。妊娠高血圧症候群といわれたときは、1日の塩分は、7~8gがよいといわれています。この表は、塩分の目安です。参考にしてください。

食品名	目安	塩分量
食パン	6枚切り1枚	0.8g
生うどん	約1人分	1.8g
そうめん	約1人分	3.0g
生中華麺	約1人分	0.3g
しょうゆ	5cc(;小さじ1)	1g
ソース	10cc(;小さじ2)	1g
マヨネーズ	40g(;大さじ山もり2)	1g

引用: ;塩分表

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

A: Підвищення рівня білка у сечі

Коли пошкоджуються кровоносні судини в нирках, де сеча виробляється з крові, білок, який присутній в крові та зазвичай не потрапляє до сечі, починає просочуватися до сечі. Тому підвищений рівень білку у сечі є ознакою пошкоджених нирок.

На що потрібно звернути увагу, щоб народити здорову дитину

1. Вага

Задля дитини включно, потрібно дотримуватися збалансованого харчування з достатньою кількістю поживних речовин. Треба уникати перекусів як заміни їжі. Набір ваги під час вагітності залежить від ваги жінки до вагітності, але в цілому за період вагітності вага жінки збільшується приблизно на 8-10 кг.

2. Кількість споживання солі

Для запобігання преєклампсії необхідно зменшити споживання солі. Наприклад, можна просто зменшити її кількість порівняно з тою, яка споживалася до вагітності, або замінити сіль на кислоту лимону або оцту. З діагнозом преєклампсії рекомендована кількість споживання солі – 7-8 грам на день. В таблиці нижче наведені приклади приблизної кількості солі у різних продуктах.

Назва продукту	Кількість	Кількість солі
Хліб	1 шматок (з упаковки в 6 шматків)	0,8 г
Локшина удон	1 порція	1,8 г
Локшина сомен	1 порція	3,0 г
Китайська локшина	1 порція	0,3 г
Соевий соус	5 мл (1 ч.л.)	1 г
Соус	10 мл (2 ч.л.)	1 г
Майонез	40 г (2 ст.л. з гіркою)	1 г

Джерело: таблиця кількості солі

<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. Відпочинок

Вагітні жінки втомлюються дуже швидко, тому необхідно приділяти більше часу на відпочинок та сон. З появою симптомів преєклампсії дуже важливо розслабитися для поліпшення кровообігу. Під час вагітності дуже добре робити помірні фізичні вправи, але якщо з'являються симптоми преєклампсії, набагато важливіше давати організму відпочивати, тому іноді для цього роблять госпіталізацію. Завдяки відпочинку можливо не тільки запобігти погіршенню ситуації, але й посприяти необхідному постачанню поживних речовин та кисню до плоду.

5

にんしんとうによびょう

妊娠糖尿病

(Gestačnýň diabetes)



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。

Когда под час вагітності підвищується рівень цукру в крові та стан наближається до діабетного, діагностується гестаційний діабет (ГСД). Якщо не слідкувати за рівнем цукру в крові, плід отримуватиме занадто багато цукру та може вирости занадто великим, або відразу після народження дитини у жінки можуть виникнути судоми через зниження цукру в крові.

Якщо у жінки, яка не хворіла на цукровий діабет до вагітності, рівень глюкози в крові перевищує стандартне значення, обстеження на 24 му тижні вагітності показує аномальні результати та глюкозотолерантний тест показує підвищений рівень цукру, то їй діагностують гестаційний діабет. Глюкозотолерантний тест проводять у лікарні зранку на голодний шлунок за допомогою вживання глюкози та забору крові. Забор крові роблять 3 рази: до прийому глюкози, через 1 годину після прийому та через 2 години після прийому.



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、血糖が高くなるようにします。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うこともあります。

Q: 何が起こりますか?

A: 妊娠糖尿病で糖尿病になる人は、妊娠中に血糖が高くなるため、赤ちゃんの血糖も高くなり、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: 治療法はありますか?

A: 妊娠期間を通して、血糖が高くなるようにします。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うこともあります。

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

(Загроза викидня та передчасних пологів)

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
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
切迫早産の治療

治療は、安静入院が原則で、お腹のはりを止めるための薬を点滴します。外来では、飲み薬を使用することもあります。また、膣の感染が原因と判断されたときは、抗菌薬を使用することもあります。お腹がはっていないのに子宮の出口が開いていってしまう場合は、手術で子宮の出口をしぼることもあります。

Загроза викидня

Загроза викидня – це стан, коли є ймовірність переривання вагітності, але цього не трапляється. До 22 го тижня вагітності можуть траплятися кровотечі, болі у животі та інші симптоми викидня, але залишається можливість збереження вагітності – це і є загроза викидня.

Лікування загрози викидня

Вважається, що до 12 го тижня вагітності не існує ефективного лікування загрози переривання вагітності, тому як правило радять відпочивати для запобігання викидня.

Загроза передчасних пологів

Загроза передчасних пологів – це стан, коли є ймовірність передчасних пологів, але вони не трапляються. Після 22 го тижня вагітності можуть з'являтися такі симптоми як постійне здуття живота, при ньому біль у животі, кровотеча. Навіть якщо цих симптомів немає, але шийка матки починає відкриватися, або довжина шийки матки становиться коротшою, то діагностують загрозу передчасних пологів. У деяких випадках відходять води та починаються передчасні пологи. Тобто це стан, коли дитина починає народжуватися, коли їй ще рано народжуватися.

Лікування загрози передчасних пологів

Як правило для лікування жінку госпіталізують для відпочинку («на збереження») та за допомогою крапельниці дають ліки для зменшення здуття живота. Також є лікування без госпіталізації, коли просто виписують ліки. Якщо причиною є вагінальна інфекція, то використовують антибіотики. Коли шийка матки відкривається без симптомів здуття живота, бувають випадки, коли роблять операцію для її стягнення.



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事が多いのですが、だんだん症状はかるくなっていきます。

とくに妊娠34週未満の場合、もし赤ちゃんが生まれたら、まだ自分では十分に呼吸ができないので、入院してお腹のはりを止める薬を点滴しますが、早く生まれた小さい赤ちゃんが入院できる施設（新生児集中治療室: Neonatal Intensive Care Unit: NICU）がある病院にうつらなければならないこともあります。

薬、 які запобігають здуттю живота, можуть спричинити наступні симптоми: прискорене серцебиття, підвищення температури тіла, тремтіння рук тощо. З часом ці симптоми проходять.

Якщо дитина народжується до 34 го тижня вагітності, вона не може сама дихати як треба, тому особливо до цього строку госпіталізують та надають ліки, які зменшують здуття живота. Але якщо дитина все ж таки народжується передчасно, то можливо необхідно буде переїхати до лікарні із відділенням інтенсивної терапії для немовлят (Neonatal Intensive Care Unit: NICU).



7

ぐんようけつせい れん さ きゅうきん
B群溶血性レンサ球菌

(B-гемолітичний стрептокок)



B群溶血性レンサ球菌(GBS)は、ふつうは問題にならない腔の中にある細菌(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、妊娠中にママの腔になかに GBS がいることがわかる(陽性)と治療が必要です。それは、赤ちゃんが腔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、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: 腔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行います。

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。

Streptococcus group B (GBS) – one of the widespread bacteria in the vagina of women, usually does not cause any harm.

Before pregnancy, this bacterium is not a problem, but if you are pregnant, this bacterium is often found in the vagina, so you may need treatment to prevent the bacterium from passing to the baby during delivery. The baby can become infected if the bacterium passes through the vagina. The baby can become seriously ill if infected with GBS.

During pregnancy, GBS cannot pass to the baby. However, it can pass to the baby during delivery, so you may need antibiotics through the vagina to prevent the baby from becoming infected with GBS.

Q: Які виявляють наявність СГВ?

A: Це роблять тестом на бактерії в піхві. Тест роблять, коли час пологів наближається між 33 та 37 тижнями.

Q: Яке роблять лікування?

A: Якщо виявляють СГВ, то проводять пояснення процедури під час пологів: коли починаються перейми або відходять води, жінку госпіталізують та протягом декількох годин через крапельницю дають антибіотики як то пеніцилін.

Q: Що буде, якщо дитина все ж таки заразиться?

A: У неї можуть з'явитися такі важкі хвороби як пневмонія та менінгіт, які призводять до летального кінця. Один із способів лікування дитини – це надання антибіотиків через крапельницю, але вважається, що більш ефективним є надання антибіотиків мамі під час пологів.

8

じんつうそくしんざい
陣痛促進剤

(Medikamentöse Prorotation der Wehen)

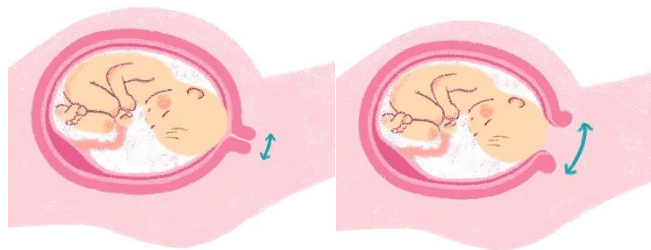


出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。

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: どのような薬ですか？

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。

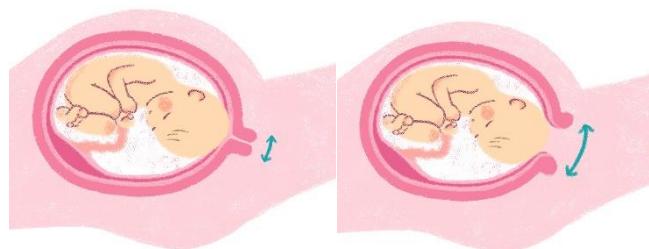
状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方のルールにあわせて薬は少しずつ使います。

Под час пологів організм жінки природним чином виділяє простагландини та окситоцин, які викликають скорочення матки.

Однак буває так, що перейми не починаються або дуже слабкі, але і для мами і для немовля вже краще, щоб пологи почалися. У такому випадку використовують медичне прискорення пологів. Через крапельницю жінці надають штучно вироблені простагландини та окситоцин, які викликають перейми або роблять їх сильнішими.

Q: Що це за ліки?

A: Простагландини: існує у вигляді розчинів для крапельниці та звичайних ліків. Вони розм'якшують шийку матки та посилюють її скорочення. Для людей з астмою – протипоказані.



A: Окситоцин: надається через крапельницю, не пом'якшує шийку матки, також у деяких випадках спричиняє тільки слабкі перейми.

Вибір ліків залежить від обставин. Ліки надаються потрошки згідно з інструкцією використання.



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ます。それによって赤ちゃんの状態が悪くなることがあります。ママが妊娠高血圧症候群(HDP)や妊娠糖尿病(GDM)などと診断されているときは、ママや赤ちゃんに悪い影響が出ることがあります。予定日からかなりすぎてしまったのに出産にならないときは、赤ちゃんに栄養をおくる胎盤のはたらきが悪くなり、赤ちゃんの状態が悪くなったり、赤ちゃんが大きくなりすぎたりすることがあります。

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



Q: 陣痛促進剤の副作用は？

A: 効果が人によって違います。

点滴をしても効果がでないことがあります。あまりないのですが、陣痛促進剤によって陣痛が強くなりすぎたり、子宮が破裂したりする可能性もあります。そうならないために、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: Навіщо роблять медикаментозне прискорення пологів?

A: Медикаментозне прискорення пологів роблять у випадках, коли стан немовля погіршується і потрібне постнатальне лікування.

Наприклад, якщо відійшли води до початку перейми і є загроза інфекційного зараження немовля та погіршення його стану. Також поганий вплив як на маму так і на немовля мають преєклампсія (ГДП) або гестаційний діабет (ГСД). Коли пологи затримуються, робота плаценти, яка постачає поживні речовини дитині, погіршується, і стан немовля теж погіршується або немовля виростає занадто великим.

Якщо скорочення матки слабкі та довго не посилюються, то час пологів збільшується, і це може мати негативний вплив на немовля та втомити жінку.

Q: Які є побічні ефекти медикаментозного прискорення пологів?

A: Ефективність ліків залежить від особливостей організму. Бувають випадки, коли введення ліків через крапельницю не надає бажаного результату. Не дуже часто, але бувають випадки, коли ліки спричиняють занадто сильні перейми або навіть розрив матки. Щоб цього уникнути, використання ліків обов'язково проходить згідно правил.

9

バースプラン (План пологів)



出産のときや出産のあとにしたいとことを考えて、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

План пологів складається для того, щоб продумати та обговорити з медичними робітниками (лікарем, акушеркою, медсестрами тощо) дії під час та після пологів. Залежно від лікарні, деякі побажання неможливо буде здійснити, тому дуже важливо обговорити все під час вагітності.

Ось деякі ідеї для обміркування та обговорення.

Під час пологів

Вид пологів (звичайні, пологи без болю тощо), присутність партнера, родини чи друзів при пологах, постава при пологах (у якій позі народжувати) тощо.

Наприклад,

Хочу народжувати без болю

Хочу народжувати на боці

Хочу, щоб поруч був партнер та друзі

Хочу слухати улюблену музику

Хочу зробити ароматерапію

Хочу зняти на відео народження дитини

Після пологів

Розкажіть про культурні та релігійні особливості (прийом їжі, побутові дрібниці), на які закладу треба звернути увагу.

Наприклад,

Не вживаю свинини

Хочу їсти суп, який приготує моя родина

Хочу прийняти душ

Хочу помолитися

Стосовно немовля

Розкажіть про те, що Ви хочете або не хочете, щоб робили з немовлям.

Наприклад,

Не хочу, щоб дитині давали молочну суміш

わたしのバースプラン(Мій план пологів)

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

ім'я:
ID:
Очікувана дата пологів:

Відзначте галочкою ☑ свої побажання та додайте те, чого не вказано

Під час пологів

- Хочу пологи без болю
- Хочу, щоб був присутній партнер
- Хочу молитися
- Хочу зробити ароматерапію
- Хочу зняти на відео народження дитини

Інші побажання:

Після пологів

- Не вживаю свинини
- Хочу їсти суп, який приготує моя родина
- Хочу прийняти душ
- Хочу помолитися

Інші побажання:

Стосовно немовля

- Не давати молочну суміш
- Хочу, щоб дали суміш, яку я принесу
- Відразу після народження хочу потримати дитину на руках

Інші побажання:



出産のあとは、とても忙しくて疲れやすい日々になります。

なぜならママの体は出産ですごく疲れているのに、赤ちゃんはママの気持ちやスケジュールなんか関係なく泣いて、何かを知らせようとするからです。

例えば、おむつがぬれていたり、おなかがすいていたり、ただ泣きたかったり…。

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

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

一人ではがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

Після пологів у жінки з'являється багато справ та вона швидко втомлюється.

Після пологів тіло жінки дуже стомлене, але немовля не вміє звертати увагу на почуття та розклад мами і плаче у будь-яку мить, коли хоче щось сказати мамі.

Наприклад, що підгузи змокли, або зголоднів, або просто захотів поплакати…

Змінила подгузи, нагодувала, знову змінила подгузи, прикачала спати, знов час годувати… і так весь час.

Ніякого спокою, накопичується втома, погіршується настрої, все роздратовує, хочеться плакати – всі мами через це проходять. Догляд за немовлям не завжди відбувається ідеально, і це нормально! Не зважаючи на те, що вас об'єднав міцний зв'язок спорідненості батьки-діти, це ваша перша зустріч, і потрібен час на те, щоб звикнути один до одного. Нехай вас не спантеличує плач дитини, знайдіть свій спосіб порозуміння з нею.

Також ніколи не залишайтеся на самоті та шукайте підтримку від людей навколо вас!

出産のあとのママのからだ

出産のあとは、大きくなっていた子宮がもとに戻ろうとします。そのため、お産のすぐあとは、赤い血や血のかたまりがでてきたり、おなかが痛くなったりします。1~2週間ぐらいうると、血の量もへり、色も黄色や白色にかわります。おうちに帰ってから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よう。

ティロ じんき ぴしや ぽろぐゐ

Після пологів матка намагатиметься повернутися до допологового розміру, тому можливі виділення крові або згустків крові та біль у животі. За 1-2 тижні кількість крові зменшується та колір виділень становиться жовтим або білим. Якщо після повернення додому із лікарні кількість крові не зменшується, зверніться до лікарні.

Після пологів шийка матки залишається відкритою деякий час і поступово за 4-6 тижнів закривається. Якщо у цей час жінка приймає ванну або ходить до басейну, є можливість інфекційного зараження через широко відкриту матку, і це може спричинити жар. Тому краще почекати до огляду 1 го місяця, коли лікар подивиться, що все добре і можна вже прийняти ванну чи ходити до басейну.





Планування наступної вагітності



Зазвичай навіть якщо менструація після пологів ще не почалася, секс може призвести до вагітності. Кажуть, що важко завагітніти, якщо годувати немовля грудним молоком, але шанс завагітніти все ж таки є. Приймаючи до уваги стан мами та необхідність догляду за дитиною, треба ретельно обговорити з партнером плани на наступну дитину та засоби контрацепції. Вважається, що треба зачекати десь 1 рік до наступної вагітності.



Засоби контрацепції після пологів

В Японії здебільшого використовуються чоловічі презервативи. Крім того є таблетки та внутрішньоматкові спіралі, але за ними треба звертатися до лікаря. Після пологів ви можете поговорити про це із лікарем або акушеркою.

避妊方法		いつから？
男性	コンドーム 	セックスのとき
	手術 	いつでも可能
女性	IUD 	<ul style="list-style-type: none"> 出産のあと、2カ月すぎしてから 妊娠していないことを確認してから
	ピル 	<ul style="list-style-type: none"> できれば出産のあと 6 ヶ月すぎしてから 出産のあと 6 週間~6 か月間で、ほかの避妊方法が使用できないとき

Засоби контрацепції		Коли можна використовувати?
чоловічі	презерватив 	Під час сексу
	Операція 	У будь-який час
Жіночі	Спіраль 	<ul style="list-style-type: none"> 2 місяці після пологів Після перевірки відсутності вагітності
	Таблетки 	<ul style="list-style-type: none"> По можливості 6 місяців після пологів Якщо не доступні інші засоби контрацепції, 6 тижнів після пологів

避妊方法		いつから？
女性	ベッサリー 	出産のあと、2カ月すぎしてから
	手術 	<p><u>経膣分娩のひと</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 出産のあと2~3日あと <p><u>帝王切開のひと</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 手術中におこなう

Засоби контрацепції		Коли можна зробити?
Жіночі	Песарій 	2 місяці після пологів
	Операція 	<p><u>Звичайні (вагінальні) пологи</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 2-3 дні після пологів <p><u>Кесарів розтин</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Під час пологів



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。

В Японії багато лікарень радять годувати немовля грудним молоком. Годування немовля, будь то грудне молоко або суміш, можна обговорити з акушеркою вже під час вагітності.

В Японії зазвичай після пологів допомагають мамі потренуватися годувати немовля груддю під час перебування у лікарні (приблизно 1 тиждень). Час та частота годування залежить від лікарні та типу кімнати. Існує два типу – спільна кімната (мама та немовля знаходяться в одній кімнаті) та роздільне перебування (немовля знаходиться у кімнати для дітей).

Годування грудним молоком

Грудне молоко з'являється не відразу після пологів, а приблизно на 3й день після того, як немовля почне смоктати грудь. Спочатку у жінки виробляється молозиво, «провісник» молока, каламутного жовтого кольору, яке є дуже важливим для імунітету малюка. Зазвичай його дуже мало, але краще нагодувати їм немовля.

Загалом перші 2-3 дні малюку достатньо цього першого молозива та поживних речовин, які він отримав перебуваючи у матці.

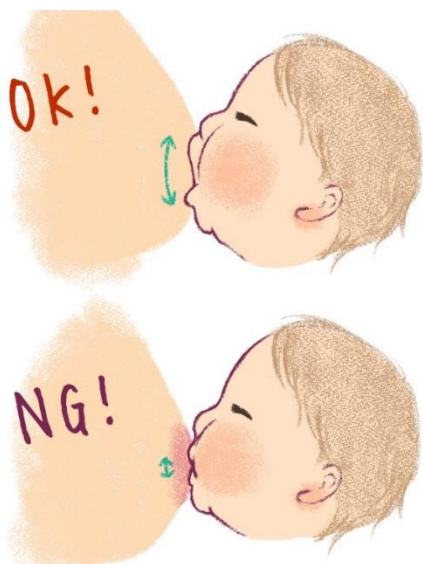
Деякі діти хочуть знову їсти відразу після годування, деякі діти гарно засипають на 3 години після годування – у кожного немовля свій ритм. Іноді буває підходить час годувати, але немовля спить та ніяк його не нагодувати. Якщо підлаштовуватися до режиму немовля, то буває виходить годувати 10 разів (приблизно 8-12 разів) на день.

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いれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるとのもよいでしょう。

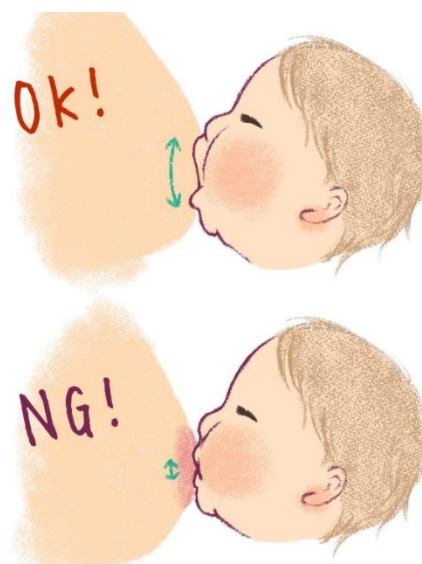


Приблизно на 3-4 день після пологів груди починають почуватися гарячими або твердіють – це є ознакою того, що в грудях виробляється багато молока. Колір молока теж змінюється. Також на 3-4 день після пологів і немовля вже потрошки зникає до годування грудним молоком та його вага починає збільшуватися. Залежно від стану мами та/або немовля, бувають випадки, коли неможливо давати дитині смоктати груди. У цьому разі можна скористатися відсмоктувачами (пристрій для зціджування грудного молока) – поговоріть про це з акушеркою.

Якщо малюка будуть годувати сумішшю, то під час перебування у лікарні після пологів можна отримати пояснення, як готувати суміш тощо.

Як прикладати немовля до грудей

Прикладіть нижню губу немовля під соском та дайте йому покласти до рота не тільки сосок, але і всю ареолу навколо соска. Щоб відкрити рот немовля, доторкніться пальцем легко до його рота, нібито трошки постукуючи. Як немовля відкриває широко рот, покладіть сосок з ареолою до його рота.



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、おっぱいのことでまよったとき

しかし、赤ちゃんが泣くのはおなかがすいたときだけではないので、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。

Когда нужно обратиться к врачу

- Когда грудь слишком надувается и причиняет боль, есть шишки
- Когда начинается жар (когда трясется, то скорее за все температура поднялась до 40 градусов)
- Когда болят соски
- Когда из сосков идет кровь
- Когда объем та количество мочи та стула ребенка уменьшается, и она начинает плакать сразу после кормления
- Если что-то не понятно или не знаете, что делать

Також пам'ятайте, що немовля може плакати з різноманітних причин, не тільки тому, що хоче їсти. Наприклад, хоче спати, спекотно, хоче щоб потримали на руках тощо. Тому дуже важливо уважно дивитися за станом малюка.

Якщо виникають якісь питання чи проблеми пов'язані з годуванням дитини, можна не чекати огляду 1 го місяця і звернутися до лікарні, в якій ви народжували дитину. Також можна звернутися до лікарень, які надають консультації щодо годування дитини, або акушерських центрів. Ми радимо знайти їх у своєму районі заздалегідь.



あか たいじゅう だいじょうぶ
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

あか からだ きいろ だいじょうぶ
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、なくなっていくます。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、よくのめていれば問題ありません。黄疸が強いときは、「光線療法」という赤ちゃんに光をあてる治療をすることがあります。また、母乳をのんでいる赤ちゃんは黄疸が長くなることもあります。元気があってよくのめていれば心配ありません。



Q: 赤い 減る 量 赤ちゃん 体重 大丈夫?

A: Перші 3-4 дні після народження об'єм та кількість калу та сечі, які виробляє малюк, перевищує кількість молока, яке він споживає, тому його вага зменшується. Зменшення ваги до 10% є нормою. Приблизно через тиждень - 10 днів його вага повернеться до тієї, яку він мав, коли народився.

Q: 赤い 減る 量 赤ちゃん 体重 大丈夫?

A: У всіх немовлят буває жовтяниця (стан, коли колір шкіри стає жовтим). Приблизно на 3-4 день після народження, обличчя та біла частина очей стають жовтими, але за тиждень або 10 днів жовтий колір поступово зникає. Причиною жовтяниці є білірубін, речовина присутня в організмі людини. Гемоглобін, присутній у червоних кров'яних тільцях новонародженої дитини, проходить стадію зміни та процес розпаду. Продуктом цього розпаду є білірубін, який і надає жовтий колір, від цього і назва жовтяниці. Зазвичай білірубін виводиться з організму з випорожненнями, але організм немовлят ще не розвинуто достатньо добре і не може переробляти білірубін як треба, тому і з'являються симптоми жовтяниці. Кількість білірубіна можна дізнатися зробивши тест крові, але якщо дитина активна, плаче, їсть тощо, то причин для хвилювань немає. Якщо симптоми викликають стурбованість, немовля можуть направити на лікування фототерапією (лікування світлом). У немовлят, яких годують грудним молоком, жовтяниця продовжується трошки довше, але якщо немовля активно та добре їсть, то можна не хвилюватися.



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

Q: Куда подавати свідоцтво про народження?

A: Права частина свідоцтва про народження заповнюється робітниками лікарні, в якій проходили пологи, та передається мамі до виписки із лікарні.

Визначитися з імям та подати свідоцтво про народження до муніципалітету потрібно обов'язково протягом 14 днів після народження дитини. При собі також потрібно мати печатку і книжку матері та дитини. У системі медичного страхування можна оформити одноразову виплату на пологи та догляд за дитиною.

Q: Що це за одноразова виплата на пологи та догляд за дитиною?

A: Це гроші, які можна отримати, якщо ви зараховані у системі медичного страхування.

Ця виплата здійснюється на пологи після 4 го місяця (85 днів) вагітності. Розмір виплат на одного немовля приблизно 500,000 йен (2023).

Як подати заяву буде залежати від медичного страхування, до якого ви зараховані. Треба запитати в асоціації медичного страхування або у робітників компанії медичного страхування. Навіть якщо ви змінюєте страхового агента під час вагітності, обов'язково запитайте.



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: 何を取らなければならない？

A: 出生後28日以内に出生届を提出し、母子手帳に記入する必要があります。保健師や助産師が自宅に訪問し、赤ちゃんの健康チェックを行います。



Q: 赤ちゃんをつれていける場所がありますか？

A: 赤ちゃんと一緒にあそべる場所や専門のスタッフに相談できる場所があります。「ひろば」「センター」「児童館」の3つの種類があります。くわしくは、すんでいるところの役所にきいてみましょう。

■ひろば

赤ちゃんのことで気になること、不安なことについて、相談できます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがいます。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。ここでは、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、高校生も自由に来ることができます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがいます。週に3日以上開いています。

Q: どの場所でも遊べる？

A: あります。ママと一緒に遊ぶ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。

■ 広場

ここでは、ママと一緒に遊ぶ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。

■ センター

ここでは、ママと一緒に遊ぶ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。

■ 児童館

ここでは、ママと一緒に遊ぶ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。

14

よぼうせつしゅ 予防接種 (Щеплення)



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)

Щеплення в Японії бувають регулярні та добровільні, більшість з яких роблять до вступу до початкової школи. Планування вакцинації потрібно робити слідкуючи за станом дитини.

Обов'язкові щеплення

Згідно з японським законодавством, **регулярні щеплення** - це щеплення, які бажано зробити по досягненню певного віку. Вони робляться безкоштовно, якщо дотримуватися визначеного періоду вакцинації.

Добровільні щеплення

Добровільні щеплення – це щеплення, які можна зробити за бажанням за свої кошти.

- Залежно від регіону, навіть добровільні щеплення можна зробити безкоштовно. Запитайте про це у своєму муніципалітеті.
- Приклади добровільних щеплень: ротавірус, свинка, грип.

План вакцинації

Приблизний план щеплень по Японії можна подивитися на сайті за посиланням нижче, але краще звернутися до лікарні у вашому районі та дізнатися про види щеплень та розклад там, тому що вони можуть бути трошки різними у різних районах Японії.

- План вакцинації, рекомендований Японським Товариством Педіатрії (станом на листопад 2019 року)

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

Посилання: Японське Товариство Педіатрії (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)



• План вакцинації (станом на лютий 2019 року)

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

Посилання: НПО Лікнеп по VPD, Захистимо наших дітей!

(KNOW★VPD! Protect our Children)

Нотаток перекладана: VPD – Vaccine Preventable Diseases – захворювання, яких можна уникнути завдяки вакцинації.

• План вакцинації, перекладений різними мовами (станом на квітень 2019 року)

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

Доступні переклади англійською, китайською, індонезійською, іспанською, тагальською, непальською, бенгальською, португальською та бірманською мовами.

Посилання: НПО Лікнеп по VPD, Захистимо наших дітей!

(KNOW★VPD! Protect our Children)

Корисна інформація щодо вакцинації

Більш детальну інформацію щодо щеплень дітей можна подивитися за посиланням нижче.

• Щеплення та здоров'я дитини

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

Доступні переклади англійською, китайською, корейською, в'єтнамською, іспанською, португальською, тайською, індонезійською, тагальською та непальською мовами.

Посилання: Дослідницький центр імунізації, Фонд громадських інтересів

(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
(Перелік найбільш вживаних термінів)



















にんしんき がいらい
妊娠期(外来で)



Під час вагітності (візити до лікарні)

ほしであょう 母子手帳	BOSHI-TECHOU	
にんぷけんしん 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	

Книга матері та дитини	
Медичний огляд для вагітних	
Гінекологічне крісло	
Огляд органів малого тазу	
<p>Під час огляду будуть пояснення та коментарі, наприклад, «Огляд знизу». Потрібно зняти нижню білизну та сісти в гінекологічне крісло. Якщо ви в штанах, їх треба зняти з білизною.</p>	
Аналіз сечі	



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		
ちやうびんぶつ 膺分泌物 けんさ 検査	CHITSUBUN PITSUBUTSU -KENSA	
「おりもの検査」ともいわれる		

Вимірювання артеріального тиску	
Вимірювання ваги	
Аналіз крові	
Тест на інфекційні захворювання	
УЗД	
Також відомий як ехографія	
Тест серцебиття плода	
Також відомий як доплерівський огляд	
Мазок на цитологію шийки матки	
Також говорять «брати мазок»	
Тест вагінальних виділень	
Також відомий як «мазок на флору»	

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。		
ぶんべん 分婯予約	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。		











ぶんべんき しゅつさん
分婯期(出産のとき)











べん 便がしたい かん 感じ	BEN-GA- SHITAIKANJI	
け 毛をそる	KE-O-SORU	
かんちよう 洗腸	KANCHOU	
てんてき 点滴	TENTEKI	

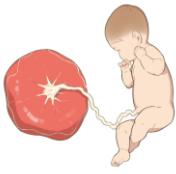




Нестресовий тест	
Тест на рівень здуття живота та перевірка стану дитини. Зазвичай триває 40-60 хвилин.	
Бронь пологів	
Це реєстрація у пологовому будинку. Багато лікарень вимагають робити цю реєстрацію заздалегідь, тому запитайте про це у робітників лікарні. У деяких лікарнях треба наперед виплатити певну суму за пологи при реєстрації.	

Під час пологів

Позив до випорожнення	
Збрити волосся	
Клізма	
Крапельниця	






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 分娩台につ ける	OSHIRI-O- BUNBENDAI- NI-TSUKERU	
いきむ いきむ	IKIMU	
あしひらく 足を開く	ASHI-O- HIRAKU	
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	AKACHAN- GA- DERUTOKOR O-O-KIRU	

Глибоке дихання	
Вдихнути	
Видохнути	
Розслабитися	
Витягнути підборіддя	
Покласти стегна на гінекологічне крісло	
Тужитися	
Розвести ноги	
Відкрити очі	
Епізіотомія – розріз промежини	


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	

Плацента	
Кровотеча	
Перевдягаться	
Спати	
Повернутися в кімнату	

さんご しゅっさん
産後(出産のあと)






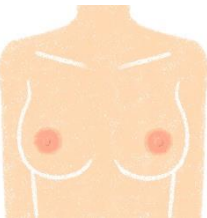
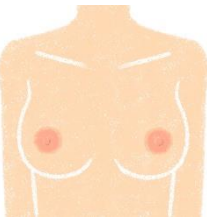
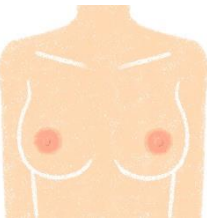
くすり 薬をのむ	KUSURI-O- NOMU	
あさ 朝	ASA	
ひる 昼	HIRU	
よる 夜	YORU	
しょくじ 食事のあと	SHOKUJI- NO-ATO	






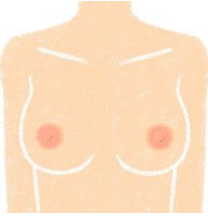
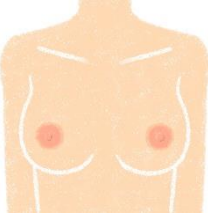
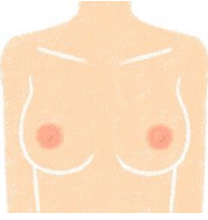
Після пологів









Приймати ліки	
Вранці	
Вдень	
Ввечері	
Після їжі	

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 がでない</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 がでない</small>	BEN-GA-DENAI	
食事の たべた量 <small>しょくじ たべたりょう</small>	SHOKUJI-NO-TABETARYO	
全部 <small>ぜんぶ</small>	ZENBU	
半分 <small>はんぶん</small>	HANBUN	
3割 <small>わり</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	










Частота сечовипускання	
Затримка сечі	
Частота дефекацій	
Запор	
Кількість їжі, яку з'їли	
Повністю	
Половину	
Третину	
Нічого не з'їла	
Покажіть, будь ласка, свою прокладку	
Скільки крові	
Багато	
Мало	
Однаково	

した ^{きず} の傷をみ せてくださ い	SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI	
なか ^{なか} をみせ てください	ONAKA-O- MISETE- KUDASAI	
いた 痛い	ITAI	
つよ 強い	TSUYOI	
よわ 弱い	YOWAI	
いし ^{いし} が診察 します	ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU	
さいけつ ^{さいけつ} を します	SAIKETSU-O- SHIMASU	
おっぱい ^{おっぱい} が 痛い	OPPAI-GA- ITAI	
おっぱい ^{おっぱい} が はる	OPPAI-GA- HARU	
おっぱい ^{おっぱい} が 熱い	OPPAI-GA- ATSUI	

Покажіть, будь ласка, рани/шви	
Покажіть, будь ласка, живіт	
Боляче	
Сильний (біль)	
Слабкий (біль)	
Лікар зробить огляд	
Візьмуть кров	
Груди болять	
Набухання грудей	
Груди відчуваються гарячими	

ちくび 乳首が痛い	CHIKUBI-GA-ITAI	
じゆにゅう 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	

Соски болят	
Годування	
«Колиска» (годувати, тримаючи маляка на лікті)	
«Сидячи» (годувати дитину у вертикальному положенні)	
«Перехресна колиска» (годувати, тримаючи маляка під пахвою навхрест)	
«Захоплення» (годувати, тримаючи маляка під пахвою)	
«Спина-живіт» (годувати, тримаючи дитину на животі)	
Купання	





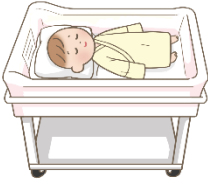





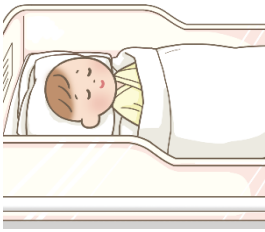
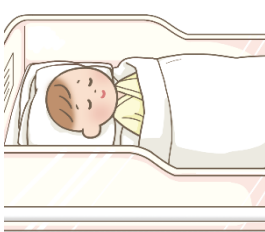


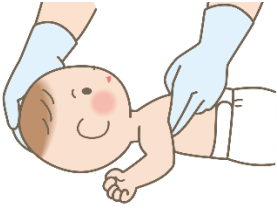
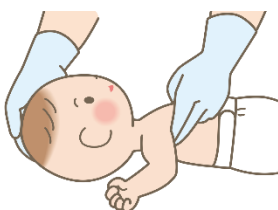
もくよくしどう 沐浴指導	MOKUYOKU-SHIDOU	
たいいんしどう 退院指導	TAIIN-SHIDOU	
めんかいじかん 面会時間	MENKAI-JIKAN	
たいいんじかん 退院の時間	TAIIN-NO-JIKAN	
シャワーを あびる	SHAWA-O-ABIRU	
めまいが する	MEMAI-GA-SURU	
あたま 頭がいた い	ATAMA-GA-ITAI	
はきげ 吐き気 がある	NAKIKE-GA-ARU	
だるい	DARUI	

Поради щодо купання немовлят	
Інструктаж до виписки	
Час візитів	
Час виписки	
Приймати душ	
Запаморочення	
Болить голова	
Нудить	
Слабкість	

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	

Терміни стосовно немовля

Не хоче смоктати груди	
Не хоче їсти суміш	
Немає відрижки	
Відразу плаче	
Постійно плаче	
Тримати на руках	
Суміш	

おむつ	OMUTSU		Підгузи	
赤ちゃんのきかえ	AKACHAN-NO-KIGAE		Одяг для немовля	
少しの間あずかってほしい	SUKOSHI-NO-AIDA-AZUKATTE-HOSHII		Хочу, щоб трошки подивилися за дитиною (коли треба щось зробити)	
手伝ってほしい	TETSUDATTE-HOSHI		Потрібна допомога	
わからない	WAKARANAI		Не розумію	
新生児室	SHINSEIJI-SHITSU		Палата новонароджених	
体重測定	TAIYU-SOKUTEI		Вимірювання ваги	
赤ちゃんの検査	AKACHAN-NO-KENSA		Медичний огляд немовля	



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

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おが多いです。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う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。

Таїланд

У лікарнях Таїланду усі необхідні речі для мам та малюка готують у лікарні, тому не потрібно нічого приносити до лікарні. Але в Японії потрібно все підготувати самому заздалегідь.

Італія

Коли відвідуєш лікарню в Японії, часу на розмову з лікарем дуже мало, тому краще підготувати питання заздалегідь. Також у японській мові багато синонімів. Наприклад, про годування дитини можуть казати 「おっぱい」 оппай、「母乳」 боню、「おチチ」 очічі тощо, тому це може трошки спантелечити.

Росія

Навіть якщо партнер або хтось з родини розмовляє японською мовою, цього недостатньо для повноцінного перекладу. Навіть якщо Ви розумієте японську мову на бізнес рівні, в медицині багато професійного сленгу, а без нього дуже важко зрозуміти пояснення лікаря. Для важливих пояснень і розмов краще знайти перекладача.

Китай

В Японії дуже обмежен час розмови з лікарем, тому більшість пояснень дуже прості. Коли щось не зрозуміло, то треба чітко сказати про те, що це не зрозуміло.

Пакістан

Коли з релігійних причин можливо отримувати медичну допомогу тільки від лікарів жіночої статі, це треба обговорити заздалегідь. Також деякі жінки повинні дотримуватися посту (голодування) навіть під час вагітності, про це теж краще говорити заздалегідь.

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

ラオス語

稲垣スワンペン

ウクライナ語

スヴィドラン・オレナ

Серія підтримки мами та немовля

Зроблено

Березень, 2020 року

Дослідницька група мультикультурного медичного обслуговування (RASC)

Головний редактор

Ігараші Юкарі

Редколегія

Шімода Кана, Окамі Юкі, Уекуса Чіхо, Ігараші Тошіо

Перекладчі

Індонезійська мова

Різка Амалія Фітріаніса Арієф

Португальська мова

Цучія Келі Юмі

В'єтнамська мова

Нгуен Ле Тао Ван

Французька мова

Фудзіта Мадока

Тагальська мова

Такехара Рубі

Непальська мова

Махарджан Раві

Німецька мова

Тогамі Юкарі

Російська мова

Музафарова Марія

Тайська мова

Пентам Піяван

Китайська мова

Анкеї Шьо

Корейська мова

Кім Хьон Гьон

Англійська мова

Танака Намікі

Лаоська мова

Інагакі Сванпен

Українська мова

Свідрань Олена

イラスト
いしのふみこ
石野史子

Ілюстрації
Ішіно Фуміко

■ 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。以上の点をご了解上ご利用下さい。

この冊子は、日本学術振興会による科学研究費基盤B(19H0395)「周産期医療におけるダイバーシティフレンドリーヘルスケアプログラムの開発と評価」の助成を受けています。

■ 3 будь-яких питанть звертатися до Дослідницької групи мультикультурного медичного обслуговування (RASC)

E-mail : info@rasc.jp

Авторські права на цей буклет належать Дослідницькій групі мультикультурного медичного обслуговування (RASC). Використання цього буклету безкоштовне. Цей буклет є у вільному доступі та його можна завантажити за посиланням www.rasc.jp.

Якщо робляться копії цього буклету та використовуються для чогось ще, повідомте про це заздалегідь.

RASC не несе відповідальності за будь-які проблеми, які можуть виникнути під час використання цього матеріалу. Використовуйте матеріал, якщо Ви згодні з цим пунктом.

Цей буклет зроблено за підтримки Японського товариства сприяння науці, яке надало грант на наукові дослідження B (19H0395) «Розробка та оцінка різноманітних програм охорони здоров'я в перинатальній медицині».

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.