ママと赤ちゃん サポートシリーズ

คู่มือแนะนำสำหรับแม่และทารกแรกเกิด

～日本でくらす外国人のみなさんへ～

สำหรับชาวต่างชาติที่อยู่อาศัยในประเทศญี่ปุ่น

タイ語版

(ฉบับภาษาไทย)

多文化医療サービス研究会

Researching and Supporting Multi-Cultural Healthcare Service(RASC)

はじめに（คำนำ）

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。

คู่มือเล่มนี้ถูกจัดทำขึ้นสำหรับชาวต่างชาติที่คลอดบุตรและเลี้ยงดูบุตรในประเทศญี่ปุ่น โดยมีเนื้อหาหลักเกี่ยวกับข้อมูลที่จำเป็นสำหรับการคลอดบุตรและเลี้ยงดูบุตรในประเทศญี่ปุ่น

赤ちゃんがうまれることは、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。

การเกิดขึ้นของทารกถือเป็นเรื่องที่น่ายินดียิ่ง แต่การเลี้ยงดูบุตรและคลอดบุตรในต่างประเทศถือเป็นภาระหนักทั้งกายและใจ และยิ่งไปกว่านั้นการค้นหาข้อมูลและทำความเข้าใจกับภาษาญี่ปุ่นนั้นลำบากยิ่งกว่า

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。

นับเป็นสิ่งที่น่ายินดีมาก ถ้าคู่มือเล่มนี้จะถูกเขียนด้วยภาษาแม่ของประเทศคุณเพื่อช่วยเหลือคุณในการเลี้ยงดูบุตรและดูแลตัวเองได้

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。

คุณจะไม่โดดเดี่ยว เราจะอยู่เป็นเพื่อนร่วมทางไปด้วยกันในประเทศญี่ปุ่น

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。

เราขออวยพรให้คุณได้รับประสบการณ์ที่พิเศษสุดในการคลอดบุตรหรือเลี้ยงดูบุตรด้วยใจจริง

RASC代表　五十嵐ゆかり

อิกะระชิ ยุคะริ（Igarashi Yukari）หัวหน้าศูนย์ RASC

目次(สารบัญ)

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)………………………11
6. 切迫流産・切迫早産 ………………………12
7. B群溶血性レンサ球菌(GBS)……………14
8. 陣痛促進剤 …………………………………15
9. バースプラン…………………………………17
10. 出産のあとの生活 …………………………19
11. 授乳 ………………………………………… 22
12. 赤ちゃんについて………………………… 24
13. 社会資源について ……………………… 26
14. 予防接種 ………………………………… 28
15. よく使う出産に関することば ………… 30

コラム. 日本で出産したいろいろな国のママからのアドバイス……………………………………41

1. แบบสอบถามของแผนกสูตินารีเวช ………………… 1
2. เมื่อต้องติดต่อกับโรงพยาบาล ………………………5
3. การคลอดบุตรในประเทศญี่ปุ่น …………………… 7
4. ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์……………… 9
5. โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ …………………………11
6. การแท้งบุตรหรือคลอดก่อนกำหนด ……………… 12
7. เชื้อสเตรปโตคอคคัสกรุ๊ปบี (GBS) ……………… 14
8. ยาเร่งคลอด ………………………………………… 15
9. แผนการคลอดบุตร ………………………………… 17
10. ชีวิตความเป็นอยู่หลังคลอด ………………………19
11. การให้นมบุตร ……………………………………… 22
12. ทารกแรกเกิด ………………………………………25
13. ระบบช่วยเหลือทางสังคม……………………………27
14. การฉีดวัคซีนป้องกันโรค ……………………………28
15. คำศัพท์ใช้บ่อยสำหรับการคลอดบุตร…………………30

ข้อเสนอแนะจากคุณแม่ชาวต่างชาติที่คลอดบุตรในประเทศญี่ปุ่น ……………41

1 産婦人科できかれること
（แบบสอบถามแผนกสูตินรีเวช）

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

ชื่อ-นามสกุล	
วันเดือนปีเกิด	
อายุ	
ที่อยู่	〒 (รหัสไปรษณีย์)
เบอร์โทรศัพท์	
สัญชาติ	
ภาษาที่ใช้	
ล่ามแปลภาษา	มี เกี่ยวข้องเป็น : คนในครอบครัว/เพื่อน/ล่ามแปล/อื่นๆ
	ไม่มี
ส่วนสูง	cm
น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์	kg
ประกันสุขภาพ	มี (กรุณานำติดตัวมาด้วย)
	ไม่มี

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 できる	かんたんな 会話が わかる	ひらがなが かける	ひらがなが わかる
4	日常会話が できる	日常会話が わかる	漢字も かける	漢字も わかる

เกี่ยวกับระดับภาษาญี่ปุ่น

กรุณาวงกลม ○ เลือกหัวข้อที่คิดว่าเหมาะสม

	พูด	ฟัง	เขียน	อ่าน
1	ไม่ได้เลย	ไม่เข้าใจเลย	ไม่ได้เลย	ไม่ได้เลย
2	พูดทักทายแนะนำตัวได้	ฟังทักทายแนะนำตัวได้	เขียนฮิรากะนะได้นิดหน่อย	อ่านฮิรากะนะได้นิดหน่อย
3	พูดบทสนทนาง่ายๆ ได้	ฟังบทสนทนาง่ายๆ ได้	เขียนฮิรากะนะได้ดี	อ่านฮิรากะนะได้ดี
4	พูดภาษาญี่ปุ่นในชีวิตประจำวันได้	ฟังภาษาญี่ปุ่นในชีวิตประจำวันเข้าใจ	เขียนคันจิได้	อ่านคันจิได้

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(　　　　　　　　)

เกี่ยวกับสภาพร่างกาย

วันนี้อาการเป็นอย่างไร ?

กรุณาทำเครื่องหมาย ☑ ลงในช่องที่เหมาะสม

☐ ประจำเดือนไม่มา
☐ มีอาการคลื่นไส้
☐ อาจจะตั้งครรภ์
➡ ตรวจสอบการตั้งครรภ์ด้วยตัวเองแล้ว ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
☐ ประจำเดือนมาไม่ปกติ
☐ ปวดท้องเวลามีประจำเดือน
☐ คันบริเวณปากช่องคลอด
☐ ปวดท้องน้อย
☐ อยากปรึกษาเรื่องการมีลูกยาก
☐ อื่น ๆ (　　　　　　　　)

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？	□はい　□いいえ
月経周期について	日間周期 日間続く
量	□多い　□普通　□少ない
月経痛	□ある ➡□生活に支障がある □がまんできない □多少ある □ ない
痛み止め	□いつもつかう □つかわない

เกี่ยวกับการมีประจำเดือน

ประจำเดือนมาครั้งแรกตอนอายุเท่าไหร่	อายุ　　　ปี
ประจำเดือนมาครั้งล่าสุดเมื่อไหร่	วันที่ (　　) เดือน (　　) ปี (　　) เป็นเวลากี่วัน (　　) วัน
ประจำเดือนมาปกติใช่ไหม	☐ ปกติ　☐ ไม่ปกติ
เกี่ยวกับรอบประจำเดือน	ระยะห่างระหว่างรอบเดือน (　　) วัน จำนวนวันที่ประจำเดือนมา (　　) วัน
ปริมาณประจำเดือน	☐ มาก　☐ ปกติ　☐ น้อย
ปวดประจำเดือน	☐ มี ➡☐ รบกวนชีวิตประจำวัน ☐ ปวดมากจนทนไม่ได้ ☐ ปวดมากนิดหน่อย ☐ ไม่มี
การกินยาแก้ปวด	☐ กินประจำ ☐ ไม่กินเลย

今（いま）までかかったことがあるについて

あてはまるところに☑をつけてください。

□子宮筋腫（しきゅうきんしゅ）
□卵巣（らんそう）のう腫（しゅ）
□胃腸（いちょう）の病気（びょうき）(　　　　　　　　)
□肝臓（かんぞう）の病気（びょうき）(　　　　　　　　)
□心臓（しんぞう）の病気（びょうき）(　　　　　　　　)
□腎臓（じんぞう）の病気（びょうき）(　　　　　　　　)
□甲状腺（こうじょうせん）の病気（びょうき）(　　　　　　　　)
□高血圧症（こうけつあつしょう）
□糖尿病（とうにょうびょう）
□喘息（ぜんそく）

感染症（かんせんしょう）　□ある　□なし
□淋病（りんびょう）　□クラミジア　□梅毒（ばいどく）
□尖圭（せんけい）コンジローマ　□性器（せいき）ヘルペス
□トリコモナス　□B型肝炎（がたかんえん）　□C型肝炎（がたかんえん）
□HIV　□結核（けっかく）
□その他（た）(　　　　　　　　)

手術（しゅじゅつ）をうけたことがありますか？□はい　□いいえ
はい➡　　年（ねん）　　月（がつ）
手術（しゅじゅつ）した部位（ぶい）
(　　　　　　　　　　　　)

輸血（ゆけつ）をうけたことがありますか？　□はい　□いいえ
はい➡　　年（ねん）　　月（がつ）
理由（りゆう）
(　　　　　　　　　　　　)

เกี่ยวกับความเจ็บป่วยที่เคยเป็นจนถึงปัจจุบัน

กรุณาทำเครื่องหมาย ☑ ลงในช่องที่เหมาะสม

☐ โรคเนื้องอกมดลูก
☐ โรคซีสต์ถุงน้ำรังไข่
☐ โรคกระเพาะหรือลำไส้ (　　　　　　　　)
☐ โรคตับ (　　　　　　　　)
☐ โรคหัวใจ (　　　　　　　　)
☐ โรคไต (　　　　　　　　)
☐ โรคไทรอยด์ (　　　　　　　　)
☐ โรคความดันโลหิตสูง
☐ โรคเบาหวาน
☐ โรคหืด

เคยป่วยเป็นโรคติดต่อ ☐ เคย ☐ ไม่เคย
☐ หนองในแท้ ☐ หนองในเทียม ☐ ซิฟิลิส
☐ หูดหงอนไก่ ☐ โรคเริม
☐ พยาธิในช่องคลอด ☐ ไวรัสตับอักเสบบี ☐ ไวรัสตับอักเสบซี
☐ เอดส์ ☐ วัณโรค
☐ อื่นๆ (　　　　　　　　　　　　)

คุณเคยรับการผ่าตัดใช่หรือไม่ ? ☐ เคย ☐ ไม่เคย
เคยเมื่อ ➡(ปี ค.ศ. ....เดือน....................)
บริเวณร่างกายที่เคยผ่าตัด
(　　　　　　　　　　　　)

คุณเคยได้รับเลือดใช่หรือไม่ ☐ เคย ☐ ไม่เคย
เคยเมื่อ ➡(ปี ค.ศ. ....เดือน........................)
เหตุผล
(　　　　　　　　　　　　)

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	経腟分娩・帝王切開	生・死
1		□男 □女	g	□経腟分娩 □帝王切開	□生 □死
2		□男 □女	g	□経腟分娩 □帝王切開	□生 □死
3		□男 □女	g	□経腟分娩 □帝王切開	□生 □死
4		□男 □女	g	□経腟分娩 □帝王切開	□生 □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。

เกี่ยวกับการตั้งครรภ์

1. ก่อนตั้งครรภ์

•เคยตั้งครรภ์มาก่อน ☐ เคย ☐ ไม่เคย

•ตั้งครรภ์มาแล้ว (　　)ครั้ง , คลอดลูกมาแล้ว(　　)ครั้ง

2. การคลอดลูก

กรุณากรอกข้อมูลเท่าที่ทราบลงในตารางด้านล่าง

	ปี ค.ศ	เพศ	น้ำหนัก	คลอดเอง/ผ่าคลอด	รอดตาย/ตาย
1		☐ชาย ☐หญิง	g	☐คลอดเอง ☐ผ่าคลอด	☐รอดตาย ☐ตาย
2		☐ชาย ☐หญิง	g	☐คลอดเอง ☐ผ่าคลอด	☐รอดตาย ☐ตาย
3		☐ชาย ☐หญิง	g	☐คลอดเอง ☐ผ่าคลอด	☐รอดตาย ☐ตาย
4		☐ชาย ☐หญิง	g	☐คลอดเอง ☐ผ่าคลอด	☐รอดตาย ☐ตาย

3. เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ครั้งนี้

ความต้องการของคุณคืออะไรบ้าง

•ใช้แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ ☐ ใช้ ☐ ไม่ใช้

•รับเลือดได้ ☐ ได้ ☐ ไม่ได้

•เพศของแพทย์ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

•ช่วงเวลาสวดมนต์ขอพร ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

•สถานที่สวดมนต์ขอพร ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

•อื่น ๆ ถ้ามี ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

➡(　　　　　　　　　　　　　　　　)

•คุณเคยแพ้ยาหรืออาหารหรือไม่

☐ เคย ☐ ไม่เคย

➡ ยา (　　　　　　　　　)

อาหาร(　　　　　　　　　)

อื่น ๆ(　　　　　　　　　)

•ต้องการคลอดลูกในโรงพยาบาลแห่งนี้

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

※ แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นโดยอ้างอิงมาจาก "แบบสอบถามการรักษาพยาบาลนานาชาติ (Tagengoiryou monshinhyou)"จัดทำโดยของสมาคมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติคานากาว่า

2 病院に連絡をするとき
(เมื่อต้องติดต่อกับโรงพยาบาล)

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

เมื่อเกิดอาการต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. รู้สึกปวดท้อง ท้องตึง
2. มีเลือดออกทางช่องคลอด
3. รู้สึกเด็กไม่ดิ้น
4. มีน้ำไหลออกมา (ถุงน้ำคร่ำแตก)
5. รู้สึกปวดศีรษะ

出産のとき

1. 陣痛

規則的におなかがはる

1時間に 6回以上のおなかのはりがある

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。

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
(　　　　　　　　　　　　　)

เมื่อคลอดลูก

1. ปวดเตือนคลอดลูก

ท้องแน่นตึงในวันกำหนดคลอด

ท้องตึงมากกว่า 6 ครั้ง ภายใน 1 ชั่วโมง

2. น้ำไหลออกมา (ถุงน้ำคร่ำแตก)

จะมีน้ำไหลออกมากแต่ไม่ใช่ปัสสาวะ และกลั้นไม่ได้

น้ำคร่ำจะมีปริมาณของน้ำไหลออกมาจำนวนมาก

หรือบางครั้งอาจจะมีปริมาณน้ำน้อยได้

และถุงน้ำคร่ำอาจจะแตก ก่อนเกิดอาการเจ็บครรภ์

ควรใส่ผ้าอานามัยที่สะอาด แล้วรีบติดต่อโรงพยาบาลด่วน

ไม่ว่าคุณจะเกิดอาการแบบไหน หากรู้สึกกังวลใจ
กรุณารีบติดต่อโรงพยาบาล
เบอร์โทรติดต่อโรงพยาบาล
(　　　　　　　　　　　　　)

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。

☐

☐

☐

☐

สิ่งจำเป็นเมื่อเข้านอนในโรงพยาบาล

เมื่อต้องไปนอนโรงพยาบาล กรุณาตรวจสอบกับทางโรงพยาบาลและจัดเตรียมสิ่งของจำเป็นต่าง ๆ ตามรายการด้านล่างนี้

ตัวอย่างเช่น

- ☐ สมุดคู่มือแม่และเด็ก
- ☐ บัตรประกันสุขภาพ
- ☐ บัตรนัดตรวจสุขภาพ
- ☐ ชุดนอน
- ☐ ผ้าขนหนู
- ☐ ชุดชั้นใน
- ☐ ผ้าอนามัย
- ☐ รองเท้าแตะ
- ☐ ของใช้ส่วนตัวเพื่อล้างหน้า
- ☐ อุปกรณ์ใช้ดื่มน้ำต่าง ๆ เช่น น้ำผลไม้
- ☐ สิ่งจำเป็นเพื่อการผ่อนคลายส่วนตัว

นอกจากนี้ ถ้ามีสิ่งของจำเป็นอื่น ๆ กรุณาเขียนให้ด้วย

☐

☐

☐

☐

3 日本の出産について
(การคลอดบุตรในประเทศญี่ปุ่น)

妊娠中

定期的に病院で診察をうける妊婦健康診査(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。

ระหว่างตั้งครรภ์

การตรวจสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ตามที่โรงพยาบาลกำหนดไว้ (Nenpukenshin) จะอยู่ที่ประมาณ 14 ครั้ง, กำหนดการตรวจสุขภาพครรภ์ของญี่ปุ่น ตั้งแต่เริ่มตั้งครรรภ์จนถึงตั้งครรภ์ได้ 23 สัปดาห์ จะมีการนัดตรวจทุก ๆ 4 สัปดาห์, และเมื่อตั้งครรภ์ได้ 35 สัปดาห์ จะนัดตรวจทุก ๆ 2 สัปดาห์, หลังจากนั้นจนถึงวันครบกำหนดคลอดจะต้องนัดตรวจทุก ๆ สัปดาห์

เริ่มตั้งครรภ์จนถึงตั้งครรภ์ได้ 23 สัปดาห์	ทุก ๆ 4 สัปดาห์ 1 ครั้ง
ตั้งครรภ์ 24 สัปดาห์จนถึง 35 สัปดาห์	ทุก ๆ 2 สัปดาห์ 1 ครั้ง
ตั้งครรภ์ 36 สัปดาห์จนถึงวันคลอดลูก	ทุก ๆ 1 สัปดาห์ 1 ครั้ง

การตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์และการคลอดลูก ไม่สามารถเบิกประกันสุขภาพได้ ดังนั้น เมื่อไปรับการตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล อาจจะมีค่าใช้จ่ายสูง

คู่มือแม่และเด็ก (Boshi techou) สามารถขอรับได้จากที่ว่าการอำเภอหรือศูนย์ราชการ เพราะว่าจะมีบัตรช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการตรวจครรภ์ (Hojoken) ถึง 14 ครั้ง ซึ่งบัตรส่วนลดดังกล่าว ทำให้บางครั้งคุณแม่อาจจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดใด หรือรับผิดชอบจ่ายเองแค่บางส่วนได้
ส่วนกรณีไปตรวจสุขภาพครรภ์ที่เกินกว่า 14 ครั้ง หญิงมีครรภ์ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายด้วยเองทั้งหมด

ค่าใช้จ่ายในการคลอดลูกของโรงพยาบาลจะมีความแตกต่างกัน เช่น โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัย, โรงพยาบาลทั่วไปไม่ใช่เฉพาะทาง, โรงพยาบาลเอกชน, โรงพยาบาลผดุงครรภ์ เป็นต้น
สำหรับผู้ทำประกันสุขภาพของญี่ปุ่นไว้ สามารถขอรับเงินช่วยเหลือการคลอดลูกบางส่วนได้ด้วย
(ประมาณ 500,000 เยน ในปี 2023)

出産について

出産は、経膣分娩（下から出産すること）と帝王切開（手術での出産）に分けられます。

■ 経膣分娩（下から出産すること）

・自然分娩

・処置がある・・・促進剤を使った分娩
吸引 分娩、鉗子分娩
無痛分娩

吸引分娩

鉗子分娩

無痛分娩

■ 帝王切開（手術での出産）

・予定帝王切開

・緊急帝王切開

出産の方法は医師と相談して決めますが、陣痛がはじまったあとのママと赤ちゃんの状況によっては、かわることもあります。

帝王切開は、双子や逆子などの理由で妊娠中に手術の日にちを決める予定帝王切開と、出産のときに何かがおこって緊急に手術で出産する緊急帝王切開があります。

経膣分娩を予定していても、状況によっては急に帝王切開にかわることもあります。そのときは、かならず医師から説明があります。

また、日本では、希望で帝王切開は選べません。

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

เกี่ยวกับการคลอดบุตร

การคลอดบุตรจะแบ่งออกเป็น การคลอดปกติทางช่องคลอด (คลอดออกมาผ่านปากมดลูก) กับ การคลอดแบบผ่าท้อง (ผ่าตัดคลอด)

■ การคลอดปกติทางช่องคลอด (คลอดออกมาผ่านปากมดลูก)

• คลอดเองแบบธรรมชาติ

• มีระบบการจัดการช่วย เช่น คลอดโดยใช้สารกระตุ้น
คลอดโดยการดูดออก, คลอดโดยคีบเด็กออก
คลอดแบบไม่เจ็บปวด

คลอดโดยการดูดออก

คลอดโดยคีบเด็กออก

คลอดแบบไม่เจ็บปวด

■ การคลอดแบบผ่าท้อง (ผ่าตัดคลอด)

• ผ่าคลอดแบบกำหนดเวลาได้

• ผ่าคลอดแบบฉุกเฉิน

การตัดสินใจเลือกวิธีการคลอดลูกควรปรึกษาแพทย์ และควรมีความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ของทารกและแม่หลังจากเริ่มเจ็บครรภ์คลอด

การคลอดแบบผ่าท้อง มักใช้ในกรณีได้ลูกแฝดหรือเด็กไม่ยอมกลับหัวลง โดยสามารถกำหนดวันผ่าคลอดได้ ส่วนการผ่าท้องแบบฉุกเฉิน คือ การคลอดเด็กออกอย่างเร่งด่วนโดยการผ่าตัด เมื่อตรวจเจอความผิดปกติเกิดขึ้นระหว่างการคลอดลูกนั่นเอง

ถึงแม้ว่าแม่จะวางแผนเบ่งคลอดเอง แต่อาจจะเปลี่ยนเป็นการผ่าคลอดก่อนกำหนดได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันต่าง ๆ เพราะฉะนั้นให้ฟังคำแนะนำจากแพทย์เท่านั้น

ในญี่ปุ่น สำหรับแม่ที่ไม่ต้องการผ่าคลอด เมื่อถึงเวลาเบ่งคลอดแล้ว คู่ครองหรือครอบครัวจะได้เข้าไปในห้องคลอดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของแต่ละโรงพยาบาล

4 妊娠高血圧症候群
(ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์)

血圧 が 140/90 mmHg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。

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: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ったり、元気がなくなったりして、ついには、胎児が亡くなってしま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うけると、 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うけると、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ってしまうと、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 をつくるところ)の血管がダメージをうけると、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。

การวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์
ดูได้จากค่าความดันโลหิตจะมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท
ซึ่งอาจจะตรวจพบความดันโลหิตสูงก่อนตั้งครรภ์หรือตรวจพบขณะตั้งครรภ์ก็ได้

Q: เกิดผลอย่างไรต่อระบบภายในร่างกาย ？

A: เมื่อรกถูกสร้างขึ้นภายในมดลูก
ร่างกายจะหลั่งสารกระตุ้นทำให้หลอดเลือดเกิดความเสียหาย
และเส้นเลือดของอวัยวะภายในบริเวณต่าง ๆ จะถูกทำลายไปด้วย

Q: ทำไมอาการของโรคถึงน่ากลัว ？

A: ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์เกิดเรื้อรัง
จะส่งผลเสียต่อเนื่องกับระบบไหลเวียนเลือดไปยังไตหรือตับ เป็นต้น
อาจจะส่งผลกระทบไม่ดีต่อแม่ได้ด้วย
และทำให้เส้นเลือดจำนวนมากบริเวณรกซึ่งทำหน้าที่ส่งสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงทารกทำงานแย่ลง
ทำให้ทารกในครรภ์ตัวเล็กและสุขภาพไม่แข็งแรง
และอาจจะเกิดผลร้ายแรงที่สุดตามมา คือ ทารกในครรภ์เสียชีวิตได้

Q: ทำไมถึงมีอาการแบบนี้ ？

A: สาเหตุของความดันโลหิตสูง

เมื่อเส้นเลือดทั่วร่างกายเกิดความเสียหาย เลือดจะไหลเวียนยากขึ้น
และปล่อยสารกระตุ้นที่ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น
เมื่อเส้นเลือดบริเวณรกได้รับความเสียหาย
จะส่งผลกระทบไม่ดีต่อการเจริญเติบโตของทารก
และเมื่อเส้นเลือดในสมองของแม่ถูกทำลายต่อเนื่องเรื่อย ๆ
อาจจะเกิดอาการชักหรือชักกระตุกได้

A: สาเหตุของโปรตีนรั่วในน้ำปัสสาวะ

เส้นเลือดหรอหลอดเลือดในไต (บริเวณที่ผลิตน้ำปัสสาวะจากเลือด) ถูกทำลายลง
โปรตีนซึ่งปกติจะอยู่ภายในเส้นเลือดเท่านั้น เกิดการรั่วออกมาอยู่ในน้ำปัสสาวะ
และยังเป็นสัญญาณเตือนว่า ไตกำลังถูกทำลาย นั่นเอง

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にしてください。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(さじ山もり2)	1g

引用:塩分表

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

3. 体を休めること

妊娠すると疲れやすくなります。十分な睡眠と、リラックスしてすごせる時間をつくりましょう。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。

ข้อควรระวังเพื่อสุขภาพที่ดีของทารก

1.น้ำหนักตัว

เพื่อสุขภาพของทารกในครรภ์ ควรกินอาหารให้สมดุลและสารอาหารครบเพียงพอทดแทนการกินของหวานหรือขนมขบเคี้ยว

น้ำหนักตัวของแม่ระหว่างตั้งครรภ์ควรเพิ่มขึ้นและมากกว่าน้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์ ประมาณ 8-10 กิโลกรัม

2. ปริมาณเกลือโซเดียม

เพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ควรลดปริมาณเกลือในมื้ออาหาร ตัวอย่างเช่น ควรกินอาหารรสจืดมากกว่าช่วงไม่ตั้งครรภ์, ลองใช้สารรสเปรี้ยว เช่น มะนาวหรือน้ำส้มสายชูแทนเกลือ,

เมื่อป่วยเป็นความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์แล้ว ควรใช้ปริมาณเกลือแค่ 7-8 กรัมต่อวัน โดยตารางต่อไปนี้ แสดงเกณฑ์การวัดปริมาณเกลือในอาหาร ซึ่งสามารถใช้เป็นแหล่งอ้างอิงได้

ประเภทอาหาร	เกณฑ์การวัด	ปริมาณเกลือ
ขนมปัง	1 ใน 6 ส่วนของแผ่น	0.8 กรัม
เส้นอุด้งสด	ประมาณ 1 คนบริโภค	1.8 กรัม
เส้นโซบะ	ประมาณ 1 คนบริโภค	3.0 กรัม
เส้นบะหมี่สด	ประมาณ 1 คนบริโภค	0.3 กรัม
โชยุ	5 ซีซี (1 ช้อนชา)	1 กรัม
ซอส	10 ซีซี (2 ช้อนชา)	1 กรัม
มายองเนส	40 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)	1 กรัม

อ้างอิงโดย ตารางแสดงสัดส่วนเกลือในอาหาร

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

3. การพักผ่อน

เมื่อตั้งครรภ์จะเหนื่อยง่าย ต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและหาเวลาผ่อนคลายให้สบาย ถ้าป่วยเป็นโรคนี้แล้วการผ่อนคลายจำเป็นมากเพราะจะทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้นและในระหว่างตั้งครรภ์ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมและการพักผ่อนร่างกายเป็นสิ่งสำคัญมากบางคนอาจจะเข้าไปนอนในโรงพยาบาลเพราะการพักผ่อนร่างกายจะช่วยป้องกันสภาวะร้ายแรงจากโรคนี้และช่วยทำให้สารอาหารกับออกซิเจนส่งผ่านไปยังทารกอย่างเพียงพออีกด้วย

5 妊娠糖尿病
(โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์)

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。

ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์อยู่จะมีน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และมีอาการต่าง ๆ คล้ายกับโรคเบาหวานชนิดน้ำตาลในเลือดสูง จะถูกวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GMD), เมื่อร่างกายของแม่มีน้ำตาลสูงขึ้น ทารกก็จะได้รับน้ำตาลมากขึ้นตามไปด้วย หากควบคุมระดับน้ำตาลขณะตั้งครรภ์ไม่ได้ จะส่งผลให้ทารกตัวใหญ่มากเกินไป
เมื่อทารกคลอดออกมา จะเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเฉียบพลันได้อีกด้วย
กรณีผู้ที่ไม่ได้ป่วยเป็นโรคเบาหวานมาก่อน พอตั้งครรภ์แล้วน้ำตาลในเลือดกลับสูงเกินระดับปกติ เมื่ออายุครรภ์ได้ 24 สัปดาห์ จะได้รับการตรวจคัดกรองเพื่อหาความผิดปกติโดยใช้การทดสอบการทนต่อกลูโคส 75 กรัม (OGTT), หากพบว่าค่าน้ำตาลในเลือดสูงเกินกว่าเกณฑ์ปกติ จะถูกวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์(GDM)
วิธีการทดสอบการทนต่อกลูโคส 75 กรัม (OGTT) จะต้องงดอาหารไปโรงพยาบาลตั้งแต่เช้าเพื่อดื่มน้ำตาลกลูโคส และเจาะเลือดไปตรวจ 3 ครั้ง คือ ก่อนดื่ม หลังดื่มได้ 1 ชั่วโมง และหลังดื่มได้ 2 ชั่วโมง

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: จะเกิดผลอย่างไรต่อร่างกาย?

A: โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ผู้ป่วยอาจจะไม่ค่อยรู้สึกอะไรกับอาการป่วยของตัวเอง แต่หากระดับน้ำตาลของแม่สูงขึ้น ระดับน้ำตาลของทารกในครรภ์จะสูงตามไปด้วยจะส่งผลเสียต่อทารกได้

- ●ผลกระทบต่อแม่ : เป็นโรคความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (HDP), น้ำคร่ำเพิ่มสูงขึ้นทำให้คลอดก่อนกำหนด, ป่วยเป็นโรคเบาหวานหลังคลอดลูก
- ●ผลกระทบต่อทารกในครรภ์ : ภาวะแท้งลูก, ทารกผิดปกติ, ตัวใหญ่กว่าปกติ, เกิดผลเสียต่อหัวใจ, หลังคลอดแล้วน้ำตาลในเลือดต่ำ, ตัวเหลือง, เสียชีวิตได้

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回にわけてた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: ต้องรักษาอย่างไร ?

A:การควบคุมน้ำตาลไม่ให้สูงขณะตั้งครรภ์ เช่น แบ่งมื้ออาหารเป็นวันละ 4-6 ครั้ง, ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดยังสูงมากต้องฉีดอินซูลิน โดยเฉพาะช่วงหลังตั้งครรภ์ น้ำหนักตัวของแม่ควรเพิ่มขึ้น 300 กรัมในแต่ละสัปดาห์
ส่วนใหญ่หลังคลอดแล้ว ระดับน้ำตาลของแม่จะกลับเข้าสู่ระดับปกติ
แต่แม่อาจจะป่วยเป็นโรคเบาหวานได้ง่ายในอนาคต หรือยังป่วยเป็นโรคเบาหวานต่อเนื่อง

6 切迫流産・切迫早産 (การแท้งบุตรหรือคลอดก่อนกำหนด)

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。

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。

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。

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ばることもあります。

การแท้งบุตร

การแท้งอาจจะเกิดขึ้นได้และเป็นสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มักจะเกิดขึ้นกับแม่ที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 22 สัปดาห์ มีเลือดออกและมีอาการปวดท้องน้อยร่วมด้วยเป็นต้น แต่ก็อาจจะสามารถตั้งครรภ์ต่อไปได้ ขึ้นกับการตรวจวินิจฉัยต่าง ๆ จากแพทย์ร่วมด้วย

การรักษาการแท้ง

โดยทั่วไป การใช้ยาทำแท้งเพื่อการรักษามีประสิทธิภาพมากภายในช่วงอายุครรภ์ 12 สัปดาห์

การคลอดก่อนกำหนด

การคลอดก่อนกำหนดอาจจะเกิดขึ้นได้และเป็นสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน

หลังตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์ขึ้นไป แล้วมีอาการตึงท้องแน่นท้องบ่อย ๆ, ปวดท้องเวลาแน่นท้อง, และมีเลือดออกทางช่องคลอด เป็นต้น

นอกจากนี้ปากมดลูกยังเปิดออกมากขึ้น ความยาวของปาดมดลูกสั้นลง

หากเกิดอาการดังกล่าวจะถูกวินิจฉัยว่า เกิดการคลอดก่อนกำหนดได้สูง

ยิ่งไปกว่านั้น ถุงน้ำคร่ำแตกออกจะทำให้แม่คลอดลูกก่อนกำหนดได้ด้วย

หรืออาจเรียกว่า "**สถานการณ์ที่ทารกคลอดออกมาเร็วกว่าปกติ**" ก็ได้

การรักษาการคลอดก่อนกำหนด

โดยหลักการทั่วไป จะให้ยาทางสายน้ำเกลือเพื่อยับยั้งอาการท้องแน่นตึง หรือใช้กินยาก็ได้

และถ้าพบสาเหตุของการติดเชื้อที่ช่องคลอดก็ควรกินยาฆ่าเชื้อร่วมด้วย

กรณีไม่มีอาการท้องแน่นตึงแต่มดลูกยังเปิดออก ให้ใช้วิธีผ่าตัดเย็บปากมดลูก

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。

ผลข้างเคียงจากการใช้ยาแก้ท้องแน่นตึง ที่พบได้บ่อยและอาจเกิดขึ้นได้ เช่น หัวใจเต้นเร็ว, ร่างกายมีไข้สูง, มือสั่น เป็นต้น

กรณี เด็กคลอดออกมาก่อนในช่วงอายุครรภ์น้อยกว่า 34 สัปดาห์ เด็กจะยังไม่สามารถหายใจได้ด้วยตัวเอง แม่ต้องไปนอนในโรงพยาบาลเพื่อให้ยาแก้อาการแน่นท้องทางสายน้ำเกลือ ส่วนทารกตัวเล็กที่คลอดก่อนกำหนด จะต้องนอนรักษาตัว ณ “หอผู้ป่วยแรกเกิดระยะวิกฤต (Shinseiji syoucyouchiryou shitsu: Neonatal Intensive Care Unit (NICU))” ที่อยู่ภายในโรงพยาบาลเท่านั้น

7 B群溶血性レンサ球菌
（เชื้อสเตรปโตคอคคัสกรุ๊ปบี: GBS）

B群溶血性レンサ球菌(GBS)は、ふつうは問題にならない膣の中にいる細菌(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が、妊娠中にママの膣になかに GBS がいることがわかる(陽性)と治療が必要です。それは、赤ちゃんが膣を通っ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ので、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。

เชื้อสเตรปโตคอคคัสกรุ๊ปบี (GBS) คือ เชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่อาศัยอยู่เป็นปกติภายในช่องคลอด (แบคทีเรียประจำถิ่น)
กรณีที่ยังไม่ตั้งครรภ์จะไม่เกิดโทษใดใด
แต่เมื่อแม่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์จะเกิดผลเสียแทนทันที จึงจำเป็นต้องรีบรักษา เพราะว่าทารกที่คลอดผ่านช่องคลอดจะมีโอกาสติดเชื้อแบคทีเรีย GBS ได้ เป็นเชื้อโรคที่เกิดโทษร้ายแรงต่อทารกแรกเกิด
ส่วนทารกที่ไม่ได้ติดเชื้อแบคทีเรีย GBS ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เมื่อแม่ปวดท้องคลอดหรือถุงน้ำคร่ำแตกออก ก็มีโอกาสติดเชื้อได้ขณะกำลังคลอดได้เช่นกัน
เพื่อป้องกันทารกแรกเกิดจากการติดเชื้อโรคนี้ แม่ควรได้รับยาปฏิชีวนะทางสายน้ำเกลือร่วมด้วย

Q:どんな検査をするの？

A: 膣のなかの細菌の検査です。時期は、妊娠33～37週ごろの出産に近い時期にあります。

Q: ตรวจพบได้อย่างไร ?

A: สามารถตรวจพบเชื้อแบคทีเรียในช่องคลอดได้ โดยจะพบในช่วงอายุตั้งครรภ์ตั้งแต่ 33-37 สัปดาห์ หรือช่วงระยะใกล้คลอด

Q:どんな治療をするの？

A: GBS が陽性といわれたら、出産についての説明があります。治療は、陣痛がはじまったときや破水をしたときに、入院してペニシリン系の抗生物質の点滴を数時間ごとにうけます。

Q: รักษาโรคได้อย่างไร ?

A: เชื้อแบคทีเรีย GBS เป็นเชื้อฉวยโอกาส เมื่อเจ็บครรภ์ใกล้คลอดหรือถุงน้ำคร่ำแตก
การรักษาโรคคือไปนอนโรงพยาบาลเพื่อรับยาปฏิชีวนะเพนนิซิลลิน (penicillin) ผ่านสายน้ำเกลือหลายชั่วโมง

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。

Q:ถ้าทารกแรกเกิดติดเชื้อแล้ว ต้องทำอย่างไร ?

A: ส่วนใหญ่มักตามอาการป่วยเป็นโรคปอดอักเสบ, เยื่อหุ้มสมองอักเสบ และสุดท้ายอาจจะเสียชีวิตได้ ทารกแรกเกิดที่คลอดออกมาแล้ว ควรได้รับการรักษาด้วยยาปฏิชีวนะผ่านสายน้ำเกลือ และช่วงขณะคลอดลูก การให้ยาปฏิชีวนะผ่านสายน้ำเกลือกับแม่ จะทำให้ประสิทธิภาพการรักษาโรคดียิ่งขึ้น

8 陣痛促進剤 (ยาเร่งคลอด)

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。

เมื่อถึงเวลาคลอดลูก โดยธรรมชาติร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนพรอสตาแกลนดิน (Prostaglandin) และออกซิโทซิน (Oxytocin) กระตุ้นให้เกิดการเจ็บครรภ์ (มดลูกบีบรัดตัวมากขึ้น)
แต่ในกรณีแม่ไม่รู้สึกเริ่มเจ็บท้องคลอด, เจ็บท้องเพียงเล็กน้อย, หรือต้องการทำคลอดให้แม่หรือทารกในครรภ์คลอดออกมาเร็วขึ้น เป็นต้น ยาเร่งคลอดจะถูกนำมาใช้ในกรณีเหล่านี้
พรอสตาแกลนดิน (Prostaglandin) กับ ออกซิโทซิน (Oxytocin) เป็นสารสังเคราะห์ขึ้นมาเลียนแบบ ผ่านการให้แม่ทางน้ำเกลือ จะกระตุ้นให้รู้สึกเริ่มปวดท้องคลอดและปวดแรงมากขึ้นกว่าเดิม

Q:どんな薬ですか?

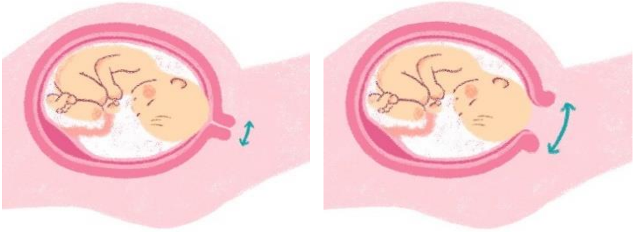
A: プロスタグランジン:点滴やのみ薬があります。薬のはたらきは、子宮の出口をやわらかくします。また、強い陣痛がおこることがあります。喘息の人には使えません。

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。

Q: รูปแบบยาเป็นอย่างไร ?

A: **พรอสตาแกลนดิน** (Prostaglandin)
มีทั้งรูปแบบผสมให้ผ่านทางน้ำเกลือและยากิน กลไกการทำงานของยาจะทำให้ปากมดลูกขยายตัว และกระตุ้นให้เจ็บท้องคลอดรุนแรงมากขึ้น และห้ามใช้ยานี้กับผู้ป่วยโรคหืด



A: **ออกซิโทซิน** (Oxytocin)
ให้ยาผ่านทางน้ำเกลือ ไม่ได้ออกฤทธิ์ช่วยให้มดลูกขยายตัว แต่กระตุ้นให้เกิดการเจ็บครรภ์แต่ไม่รุนแรงมากนัก

การใช้ยาเร่งคลอด ไม่ว่าจะเป็นยาตัวไหน ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และวิธีการให้ยา ซึ่งควรให้ครั้งละน้อย ๆ

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、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:ทำไมถึงใช้ยาเร่งคลอด ?

A: ในกรณีที่สภาพของทารกกำลังแย่ลง จำเป็นต้องใช้ยาเร่งคลอดช่วยแก้ไขสถานการณ์ ดังกล่าว เพื่อให้แม่คลอดลูกได้เร็วขึ้น
ยกตัวอย่างเช่น, กรณีถุงน้ำคร่ำแตกก่อนจะเจ็บครรภ์ เด็กอาจมีโอกาสติดเชื้อได้ หรือตกอยู่สภาพที่เป็นอันตราย, กรณีแม่ถูกวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (HDP) หรือเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) แม่และเด็กอาจจะได้รับอันตรายเวลาคลอดเองตามปกติได้
กรณีถึงวันครบกำหนดคลอดแล้วทารกยังไม่คลอด โดยมีสาเหตุมาจากรกในครรภ์ทำงานส่งสารอาหารไปเลี้ยงไม่ดีพอ, ภาวะสุขภาพของทารกในครรภ์แย่ลง, ทารกตัวโตมากเกินไป เป็นต้น
และการเจ็บท้องคลอดเพียงเล็กน้อยหรือไม่รุนแรงมาก ทำให้ใช้เวลาทำคลอดนานมากขึ้น
อาจจะส่งผลไม่ดีต่อทารกในครรรภ์ได้และสุขภาพของแม่ก็จะเหนื่อยมากขึ้นด้วย

Q: ผลข้างเคียงจากการใช้ยาเร่งคลอดมีหรือไม่ ?

A: ผลข้างเคียงของยาจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล
การให้ยาผ่านทางน้ำเกลือ อาจจะทำให้ผลข้างเคียงเกิดน้อยมาก จึงสามารถใช้ยาเร่งคลอดเพื่อกระตุ้นการเจ็บครรภ์ให้มากขึ้นได้ และทำให้มดลูกเปิดออก
แต่ถึงอย่างไรก็ควรใช้ยานี้ให้ตรงตามข้อบ่งใช้อย่างเคร่งครัด

9 バースプラン
(แผนการคลอดลูก)

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よいでしょう。
以下の例を参考に考えておくとよいでしょう。

คือ การบอกสิ่งที่อยากทำขณะคลอดลูกหรือหลังคลอด หรือการปรึกษาหารือกับบุคลากรทางการแพทย์ (เช่น หมอ ผู้ช่วยแพทย์ พยาบาล เป็นต้น) คุณควรเตรียมความพร้อมมาปรึกษาตั้งแต่ขณะตั้งครรภ์ เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่สามารถทำได้หรือทำไม่ได้ในโรงพยาบาล โดยศึกษาจากตัวอย่างด้านล่างนี้ได้

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

เวลาคลอดลูก

วิธีการคลอดลูก (เช่น คลอดแบบธรรมชาติ, คลอดแบบไม่เจ็บปวด) ซึ่งพ่อเด็ก ครอบครัว หรือเพื่อนเข้าไปห้องคลอดได้ ,ท่าคลอดลูก (อยากลองใช้ท่าไหนก็ได้) และสามารถแจ้งความต้องการอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

ตัวอย่างเช่น
อยากคลอดแบบไม่เจ็บปวด
อยากคลอดลูกแบบนอนตะแคง
อยากให้พ่อเด็กและเพื่อนอยู่ด้วย
อยากฟังเพลงที่ชอบ
อยากใช้น้ำมันหอมระเหยหรือกลิ่นหอมร่วมด้วย
อยากถ่ายวีดิโอขณะลูกคลอดออกมา

出産のあと

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

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

หลังคลอด

ควรบอกเกี่ยวกับศาสนาหรือประเพณีของประเทศตัวเอง (เช่น อาหารหรือรูปแบบการใช้ชีวิต)

ตัวอย่างเช่น
ไม่กินเนื้อหมู
อยากดื่มซุปทำจากครอบครัว
ไม่อาบน้ำ
อยากอธิษฐานจิตขอพร

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

เกี่ยวกับทารกแรกเกิด

ควรบอกสิ่งที่อยากทำหรือไม่อยากทำกับทารกแรกเกิด
ตัวอย่างเช่น ไม่ให้ดื่มนมชง เป็นต้น

わたしのバースプラン（แผนการคลอดลูก）

名前　：＿＿＿＿＿＿＿＿

診察券番号:＿＿＿＿＿＿＿＿

予定日　：＿＿＿＿＿＿＿＿

もし、したいことがあれば☑をつけて、そのほかの希望があればかきましょう。

出産のとき

☐ 無痛分娩をしたい

☐ パートナーと一緒にいたい

☐ お祈りをしたい

☐ アロマセラピーをしたい

☐ 赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

そのほかの希望

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

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

ชื่อ-นามสกุล :＿＿＿＿＿＿＿＿

เลขที่บัตรประจำตัว :＿＿＿＿＿＿＿＿

วันครบกำหนดคลอด :＿＿＿＿＿＿＿＿

กรณีมีสิ่งที่อยากทำ ให้ทำเครื่องหมาย ☑ ลงในหัวข้อนั้น หรือเขียนความต้องการเพิ่มเติมลงในช่องอื่นๆ

เมื่อคลอดลูก

☐ อยากคลอดลูกแบบไม่เจ็บปวด

☐ อยากให้พ่อเด็กเข้าห้องคลอด

☐ อยากอธิษฐานจิตขอพร

☐ อยากใช้น้ำมันหอมระเหยผ่อนคลาย

☐ อยากถ่ายวีดีโอขณะลูกคลอดออกมา

ความต้องการอื่นๆ

หลังคลอด

☐ ไม่กินเนื้อหมู

☐ อยากดื่มซุปทำจากครอบครัว

☐ ไม่อาบน้ำ

☐ อยากอธิษฐานจิตขอพร

ความต้องการอื่นๆ

เกี่ยวกับทารกแรกเกิด

☐ ไม่ให้ดื่มนมซง

☐ อยากให้นมซงที่นำมาเอง

☐ อยากอุ้มทารกแรกเกิดทันที

ความต้องการอื่นๆ

10 出産のあとの生活
（ชีวิตความเป็นอยู่หลังคลอด）

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。赤ちゃんのおせわ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。
一人でがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

หลังจากคลอดลูกแล้ว คุณแม่จะยุ่งมากและเหนื่อยง่ายทุกวัน
เพราะว่าสภาพร่างกายแม่หลังคลอดจะอ่อนเพลียมาก
และต้องเผชิญกับเด็กร้องไห้ไม่เป็นเวลาหรือร้องหาแม่เพื่อบอกให้รับรู้สิ่งต่างๆ
ตัวอย่างเช่น เวลาผ้าอ้อมเปียก หิวข้าว หรืออยากร้องก็ร้องทันที

คุณแม่จะใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเปลี่ยนผ้าอ้อมแล้วให้นมลูก
แล้วก็เปลี่ยนผ้าอ้อม และเอาลูกเข้านอน แล้วก็อาจจะต้องให้นมอีกครั้ง
จนรู้สึกว่าเวลาในหนึ่งวันจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว

ในช่วงเวลาเร่งรีบคุณจะรู้สึกเหนื่อยสะสม โมโหง่าย หงุดหงิด
อาจถึงกับร้องไห้ออกมาได้
แต่คุณแม่มือใหม่ทุกคนมีประสบการณ์เช่นเดียวกัน
ไม่ใช่เรื่องแปลกที่คุณจะดูแลลูกได้ไม่เก่งคุณกับลูกเพิ่งเจอกันครั้งแรก
ต้องใช้เวลาปรับความรู้สึกเข้าหากัน
เมื่อลูกร้องไห้อย่ารีบร้อน ควรหาวิธีกล่อมเด็กในแบบของตัวเองให้ได้
คุณไม่ได้พยายามอยู่คนเดียว แต่เราคอยช่วยเหลือเคียงข้างคุณเสมอ

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週間ぐらいすると、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も赤い血がたくさんでているときは、病院に行きましょう。
赤ちゃんがでてきた子宮の出口は、出産のあとも開いています。だいたい4～6週間ぐらいで閉じます。お湯の中やプールに入ると、その出口から菌が入って感染し熱が出たりすることがあります。お風呂にはいること、プールに行くことは、1ケ月健診のときに、診察をうけて「大丈夫」といわれてからにしましょう。

สภาพร่างกายแม่หลังคลอดลูก

หลังการคลอดลูก การกลับมาสู่สภาพเดิมของมดลูกเป็นเรื่องใหญ่
หลังคลอดทันที อาจจะยังมีเม็ดเลือดแดงและลิ่มเลือดไหลออกมา
หรือมีอาการปวดท้อง เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 1-2 สัปดาห์ ปริมาณเลือดจะลดลง
เปลี่ยนสีเป็นสีเหลืองหรือสีขาว หลังจากกลับบ้านไปแล้ว
ถ้ายังมีเลือดสีแดงไหลออกมากให้รีบไปโรงพยาบาล
ปากมดลูกจะเปิดกว้างให้ทารกออกมาได้ และจะใช้เวลาประมาณ 4-6 สัปดาห์จะปิดตัวลง
เวลาแช่น้ำร้อนหรือลงสระว่ายน้ำให้ระมัดระวังเชื้อโรคจะเข้าทางช่องปากมดลูกทำให้เป็นไข้ได้ หลังจากได้รับการตรวจร่างกายว่า “ไม่เป็นไร” ประมาณ 1 เดือน
จึงค่อยไปลงอ่างอาบน้ำหรือไปสระว่ายน้ำ

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。

การวางแผนครอบครัว

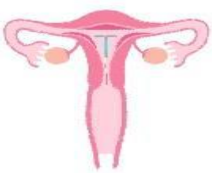
โดยปกติ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนมีประจำเดือนครั้งแรกหลังคลอดลูก อาจจะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ และอาจจะมีคนพูดช่วงระหว่างให้นมลูกด้วยนมแม่ จะมีโอกาสตั้งครรภ์ได้ยาก ซึ่งไม่เป็นความจริง มีโอกาสตั้งครรภ์ได้เช่นกัน ควรรอให้สภาพร่างกายของแม่และการเลี้ยงลูกพร้อมก่อน จึงค่อยปรึกษากับคู่ครองถึงการป้องกันหรือการวางแผนการมีลูกคนต่อไป โดยระยะเวลาประมาณ 1 ปี คือเวลาที่เหมาะสำหรับการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป

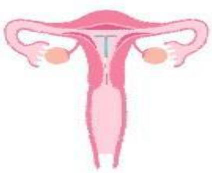
出産のあとの避妊方法

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。

วิธีการคุมกำเนิดหลังคลอด

ในประเทศญี่ปุ่น ผู้ชายนิยมใช้ถุงยางอนามัยเป็นส่วนใหญ่ ส่วนวิธีการอื่น ๆ เช่นการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดหรือห่วงคุมกำเนิด (IUD) จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ และหลังคลอดลูกควรได้รับการยืนยันการใช้จากแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์

	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 	・出産のあと、2カ月すぎてから ・妊娠していないことを確認してから
	ピル 	・できれば出産のあと6ヶ月すぎてから ・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
	ペッサリー 	出産のあと、2カ月すぎてから
	手術 	<u>経腟分娩のひと</u> ・出産のあと2～3日あと <u>帝王切開のひと</u> ・手術中におこなう

	วิธีคุมกำเนิด	ตั้งแต่เมื่อไหร่ ?
ผู้ชาย	ถุง ยางอนามัย 	ขณะมีเพศสัมพันธ์
	ทำหมัน 	เมื่อไหร่ก็ได้
ผู้หญิง	IUD 	•หลังคลอด ตั้งแต่ 2 เดือนขึ้นไป •ยืนยันแล้วว่าไม่อยากมีลูก
	ยาเม็ดคุมกำเนิด 	ถ้าเป็นไปได้ หลังคลอด 6 เดือนขึ้นไป กรณีไม่สามารถใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบอื่นได้ ในช่วง 6 สัปดาห์ถึง 6 เดือน หลังคลอด
	ห่วง ประคองมดลูก 	หลังคลอด 2 เดือนขึ้นไป
	ทำหมัน 	<u>หญิงตั้งครรภ์ที่คลอดเอง</u> •หลังคลอด 2- 3 วัน <u>หญิงตั้งครรภ์ที่ผ่าคลอด</u> •ทำหมันพร้อมผ่าคลอด

11 授乳 (การให้นมบุตร)

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よいでしょう。
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、黄色くドロッとしていて、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と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回ぐらい(8～12回ぐらい)になることもあります。
産後3～4日めになると、おっぱい(乳房)全体が熱くなり、かたくなります。これは母乳がたくさんつくられているということです。また母乳の色も変わります。産後3～4日後になると、赤ちゃんも母乳をのむことになれてくるので、少しずつ体重がふえはじめてきます。ママや赤ちゃんの健康状態によっては、直接母乳をあげられないこともあります。そのような場合は搾乳する(母乳を手でしぼる)こともできるので、助産師に相談しましょう。
また、ミルクで育てるママは、入院中にミルクのつくり方などの説明をうけることになります。

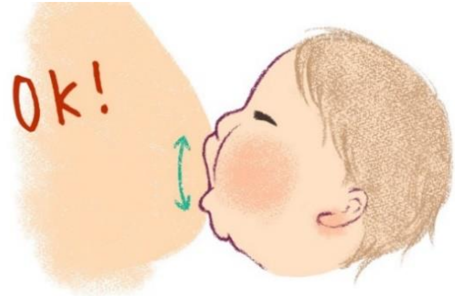
ส่วนใหญ่โรงพยาบาลในญี่ปุ่นจะแนะนำให้นมลูกด้วยนมแม่ และควรมาพบปะพูดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์ล่วงหน้าระหว่างตั้งครรภ์ถึงความต้องการว่าอยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรืออยากใช้นมชง
โดยหลังคลอดช่วงระหว่างนอนโรงพยาบาล (ประมาณ 1 สัปดาห์) จะได้รับการฝึกสอนให้นมลูกด้วยนมแม่จนกระทั่งออกจากโรงพยาบาล
โรงพยาบาลจะมีทั้งแบบที่ให้แม่กับลูกอยู่ห้องเดียวกัน กับแบบที่แยกลูกไปเลี้ยงที่ห้องเด็กอ่อนซึ่งเวลาและจำนวนครั้งจะแตกต่างกันออกไป

น้ำนมแม่

น้ำนมแม่หลังคลอดลูกจะไม่ไหลออกทันที แต่ต้องให้ลูกดูดแล้วน้ำนมจะมาในวันที่ 3 หลังคลอด ไม่ต้องรีบร้อนและพยายามให้ลูกดูดนมเป็นเวลาติดต่อกัน
น้ำนมแม่ที่ออกมาครั้งแรก เรียกว่า “น้ำนมเหลือง (sho-nyou)” จะมีสีเหลืองข้น ๆ มีภูมิต้านทานโรคอยู่มาก ถึงจะไหลออกมาปริมาณเล็กน้อย แต่ควรให้ลูกดื่มเพราะมันมีประโยชน์มาก
โดยทั่วไป ทารกแรกเกิดช่วง 2-3 วันแรก จะยังมีพลังงานสะสมที่ติดมาจากท้องแม่กับดื่มน้ำนมเหลืองเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอแล้ว และหลังจากให้นมแม่ ลูกควรได้ดูดนมแม่ทันทีที่ต้องการ หรืออาจจะหลับสนิทถึง 3 ชั่วโมงจะสลับ ๆ กันไปไม่แน่นอน
การให้นมลูกควรเหมาะสมกับกลไกร่างกายของทารกแรกเกิด โดยใน 1 วัน จะให้นมลูกประมาณ 10 ครั้ง (8-12 ครั้ง)
หลังให้นมไป 3-4 วัน คุณแม่จะรู้สึกเต้านมร้อนและแข็ง เป็นสัญญาณว่ามีน้ำนมมากขึ้น สีของน้ำนมก็จะเปลี่ยนไป
หลังจาก 3-4 วันนี้ ลูกจะเริ่มคุ้นเคยกับการดื่มนมแม่และน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น
กรณีที่ไม่สามารถให้นมลูกด้วยนมแม่ได้โดยตรง เนื่องจากสุขภาพของแม่และลูกไม่พร้อม ควรปรึกษาพยาบาลผดุงครรภ์เกี่ยวกับวิธีการรีดน้ำนมด้วยมือ
ส่วนแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมผง ระหว่างนอนในโรงพยาบาลจะมีการสอนวิธีการชงนม

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のもよいでしょう。



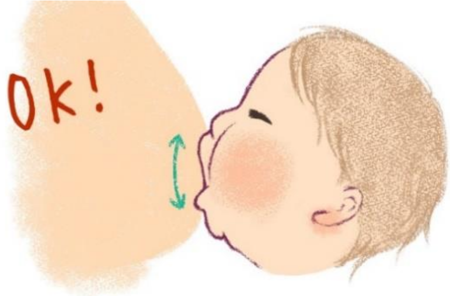
こんなときは電話で相談しましょう

- 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℃近い熱が出ることがあります)
- 乳首が痛いとき
- 乳首から血が出るとき
- 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ケ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。

วิธีการให้นมลูก

วางด้านล่างของหัวนมบนริมฝีปากด้านล่างของลูกให้คงที่ แล้วให้ปากของลูกอมบริเวณของหัวนมทั้งหมด (บริเวณสีผิวของหัวนม) แล้วดูดนมได้ ปากของลูกควรเปิดกว้างและดูดนมอย่างเป็นจังหวะสม่ำเสมอ



กรณีใดบ้าง ที่ควรโทรศัพท์มาขอคำปรึกษา

- เต้านมคัดและเจ็บ มีก้อนแข็ง
- มีไข้หนาวสั่น และไข้สูงเกือบ 40 องศาเซลเซียส
- เจ็บหัวนม
- มีเลือดออกบริเวณหัวนม
- ลูกถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะบ่อยครั้ง แต่มีปริมาณลดลง ร้องไห้ทันทีเวลาดื่มนม
- อื่น ๆ กรณีเกิดความสงสัยลังเล

เด็กทารกไม่ได้ร้องไห้เพราะหิวอย่างเดียว แต่มีหลากหลายสาเหตุ เช่น ง่วง, ร้อน, อยากเล่นด้วย เป็นต้น
การคอยเฝ้าดูเด็กทารกบ่อย ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ
ถ้าเกิดปัญหาการให้นมลูก ส่วนใหญ่ควรมาตรวจเช็คสุขภาพที่โรงพยาบาลที่ทำคลอดให้ ภายใน 1 เดือน และสามารถไปขอรับบริการจากโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลผดุงครรภ์อื่น ๆ ได้(มีพยาบาลผดุงครรภ์คอยให้บริการ) เกี่ยวกับการให้นมแม่ ควรเตรียมมองหาสถานพยาบาลผดุงครรภ์ที่อยู่ใกล้บ้านท่านหรือบ้านเกิดไว้ล่วงหน้า

12 赤ちゃんについて（ทารกแรกเกิด）

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:น้ำหนักทารกแรกเกิด เป็นอย่างไร ?

A: ทารกแรกเกิดหลังคลอดได้ 3-4 วัน น้ำหนักตัวจะลดลง เนื่องจากปริมาณน้ำน้อยกว่าปัสสาวะและอุจจาระที่ถ่ายออกมา แต่ถ้าน้ำหนักลดลงไม่เกิน 10 % ของน้ำหนักแรกเกิดก็ไม่มีปัญหาแต่อย่างใด แต่หลังจาก 1 สัปดาห์ หรือ 10 วัน น้ำหนักตัวจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

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が、元気があってよくのめていれば心配ありません。

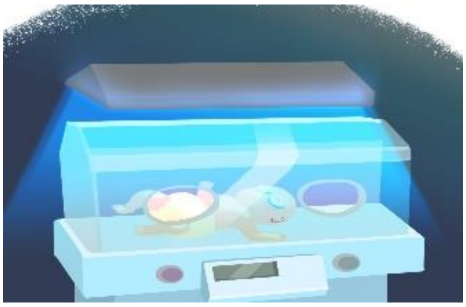
Q:ทารกแรกเกิดตัวเหลืองเป็นอย่างไร ?

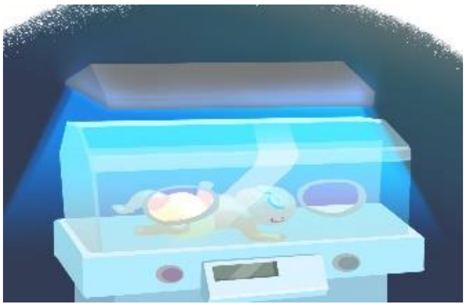
A: ภาวะตัวเหลือง (ผิวหนังมีสีเหลือง) เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในเด็กแรกเกิด โดยเกิดขึ้นหลังคลอดได้ 3-4 วัน ใบหน้าและตาขาวจะมีสีเหลือง และจะหายไปเองภายใน 1 สัปดาห์หรือ 10 วัน

สาเหตุของทารกตัวเหลือง เกิดจากสารบิลิรูบิน (Bilirubin) หรือสารที่ให้สีเหลือง และสารฮีโมโกลบิน (Haemoglobin) บนเม็ดเลือดแดงภายในร่างกายของเด็กแรกเกิดจะมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระยะเป็นทารกในครรภ์ (Fetus) จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ (Adult) และเม็ดเลือดแดงจำนวนมากจะเกิดแตกสลายหลังคลอด การแตกสลายของเม็ดเลือดแดงจะทำให้เกิดสารสีเหลืองบิลิรูบินจำนวนมาก จึงทำให้ผิวหนังเป็นสีเหลือง เรียกว่า “ภาวะตัวเหลือง”

โดยทั่วไป สารบิลิรูบินจะออกนอกร่างกายทางอุจจาระ แต่ร่างกายทารกแรกเกิดยังทำงานไม่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่ ทำให้การกำจัดสารบิลิรูบินออกมาพร้อมอุจจาระจึงน้อยมาก ทำให้เกิดอาการป่วยดังกล่าวได้ ซึ่งเราสามารถวัดค่าของบิลิรูบินได้จากการตรวจเลือด แต่ถ้าเด็กแข็งแรงร้องไห้ได้ ดื่มนมได้ก็ไม่จำเป็นต้องตรวจ

หากมีอาการรุนแรงมากขึ้น จะมีวิธีการรักษาที่เรียกว่า “การส่องไฟฉายแสง (Phototherapy)” และเด็กทารกที่กินนมแม่จะมีอาการตัวเหลืองนาน แต่ถ้าแข็งแรงและกินนมได้มากก็ไม่น่าเป็นห่วง





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、血液をかたまらせるはたらきが悪くなり、脳や消化管などで出血しやすくなります。これを予防するために、入院中(生まれたあと授乳を開始してすぐと、退院のとき)と生後1ケ月ごろにビタミン 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ケ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ケ月ごろ、6ケ月ごろ、9ケ月ごろ、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:ทำไมต้องดื่ม วิตามินเค 2 ชนิดน้ำเชื่อม

A: ทารกแรกเกิดหลังคลอด จะมีปริมาณวิตามินเค 2 ไม่เพียงพอ ถ้าขาดวิตามินเค 2 จะทำให้เลือดแข็งตัวช้าและทำให้เลือดออกง่ายตามบริเวณสมองหรือทางเดินอาหาร เพื่อป้องกันอาการดังกล่าว ทารกควรได้ดื่มวิตามินเค 2 ชนิดน้ำเชื่อมในช่วงนอนอยู่ในโรงพยาบาล (ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งออกจากโรงพยาบาล) และดื่มต่อเนื่องประมาณ 1 เดือน

Q: ทำไมต้องเจาะเลือดจากส้นเท้าเด็ก

A: เพื่อนำเลือดไปตรวจหาความผิดปกติของโรคพันธุกรรมเมตาบอลิกแต่กำเนิด (Inborn error of metabolism) จะดำเนินการตรวจเลือดกับเด็กทารกทุกคน ในวันที่ 4 หลังคลอด โดยการเจาะเลือดจากส้นเท้าเล็กน้อย

หลังตรวจเลือดแล้ว จะแจ้งผลตรวจให้ทราบทางไปรษณีย์

Q: การนัดตรวจสุขภาพทารกแรกเกิด ทำเมื่อไหร่บ้าง ?

A: ประมาณ 1 เดือน ณ โรงพยาบาลที่คลอดลูก หลังจากนั้นจะมีการตรวจเช็คความผิดปกติหรือการเจริญเติบโตของทารกแรกเกิดหลังคลอด ในช่วงเดือนที่ 3, เดือนที่ 6, เดือนที่ 9 และช่วงอายุครบ 1 ขวบ ซึ่งสามารถนำทารกแรกเกิดไปตรวจได้ตามศูนย์อนามัยประจำอำเภอหรือจังหวัด (ส่วนใหญ่จะไม่เสียค่าใช้จ่าย) หรือตามโรงพยาบาล

ถ้าไปแจ้งเกิดแล้ว ทางที่ว่าการอำเภอจะส่งใบนัดตรวจมาให้ทางไปรษณีย์

13 社会資源について
（ระบบช่วยเหลือทางสังคม）

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き、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: ใบแจ้งเกิดส่งได้ที่ไหน ?

A: ใบแจ้งเกิด (Shutshou-dodoke) จะอยู่ตรง (ด้านขวามือ) ของใบสูติบัตร (Shutshou-shomesho) ซึ่งจะได้รับจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเวลาออกจากโรงพยาบาล

จะต้องไปยื่นใบแจ้งเกิด ภายใน 14 วันหลังคลอดลูก ณ ที่ว่าการอ าเภอที่ท่านอาศัยอยู่ พร้อมแจ้งชื่อนามสกุลของเด็กด้วย โดยน าสมุดคู่มือแม่และเด็ก (Boshi-techou) กับตราปั๊มอินกังไปแจ้งเกิดด้วย ส่วนเงินส่วนเหลือค่าคลอดบุตรบางส่วนส าหรับผู้ท าประกันสุขภาพแห่งชาติ จะได้รับหลังจากยื่นระเบียบร้องขอแล้ว

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。妊娠のとちゅうで保険をかえるときも、かならずきいてください。

Q: เงินช่วยเหลือค่าคลอดบุตรบางส่วน คืออะไร

A:เงินช่วยเหลือค่าคลอดบุตรบางส่วน (Shutsan-ikuji-ichikin) เป็นความช่วยเหลือที่สามารถยื่นขอรับไ
สาหรับผู้ท าประกันสุขภาพแห่งชาติเอาไว้

โดยยื่นขอรับได้ หลังจากตั้งครรรภ์ ได้ 4 เดือน (85วัน) ขึ้นไป จนถึงหลังคลอดลูก จะได้ รับเงินช่ วยเหลือประมาณ 500,000 เยน ต่ อเด็ก 1 คน (2023)

ระเบียบการหรือใบสมัคร ขอได้ จากแผนกประกันสุขภาพที่คุณก าลังท าอย่ ู หรือติดต่ อกับหน่วยงานประกันสุขภาพ หรือหัวหน้าบ
ริษัท

เมื่อมีการเปลี่ยนประกันสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ด้วย

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:赤ちゃんをつれていける場所はありますか？

A:赤ちゃんとママ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」と一緒で、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思います。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。赤ちゃんだけではなく、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ます。週に3日以上開いています。

Q: การเยี่ยมเด็กเกิดใหม่ คืออะไร

A: หลังคลอดภายใน 28 วัน กรุณาส่งไปรษณียบัตร (บัตรเชิญเยี่ยมเด็กแรกเกิด -Shinseijihoumon iraisho) ที่แนบอยู่ในสมุดคู่มือแม่และเด็ก เพื่อขอให้เจ้าหน้าที่อนามัยหรือพยาบาลผดุงครรภ์มาเยี่ยมบ้าน และตรวจเช็คร่างกายแม่และเด็ก

Q: มีสถานที่พาเด็กทารกไปได้ใช่ไหม ？

A:เป็นสถานที่สำหรับให้แม่และลูกน้อยเล่นด้วยกันหรือปรึกษาหารือกับเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ได้ จะมีทั้งหมด 3 ประเภท คือ "ลานสาธารณะ (Hiroba)", "ศูนย์ (Center)", "อาคารเด็ก (Idokan)" และลองไปติดต่อสถานที่ราชการใกล้บ้านท่านเพื่อขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้

■**ลานสาธารณะ** (Hiroba)

เป็นสถานที่รับปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กังวลใจ หรือการดูแลเด็กทารก โดยจะมีเจ้าหน้าที่เลี้ยงดูเด็กเล็กอยู่ ส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์จะเปิดบริการมากกว่า 3 วันคุณจะได้พบปะพูดคุยกับแม่คนอื่น ๆ และกลายเป็นเพื่อนกันได้

■**ศูนย์** (Center)

เป็นสถานที่รับปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กังวลใจ หรือการดูแลเด็กทารกร่วมกับลานสาธารณะ ที่นี้จะมีผู้เชี่ยวชาญ เช่น พี่เลี้ยงเด็กหรือพยาบาล จึงสามารถสอบถามสิ่งที่อยากรู้ได้ จะเปิดบริการ 5 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์

■**อาคารเด็ก** (Jidokan)

สถานที่จัดโปรแกรมสำหรับการเล่นของเด็กแรกเกิด สามารถเล่นกับเด็กทารกคนอื่น ๆ ได้
ไม่ได้มีแค่เด็กแรกเกิด แต่ยังมีเด็กนักเรียนชั้นประถม มัธยมต้น มัธยมปลาย เข้ามาได้ที่นี่ได้อย่างอิสระ และมีเจ้าหน้าที่เลี้ยงเด็กแรกเกิดด้วย
เปิดบริการ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์

14 予防接種
(การฉีดวัคซีนป้องกันโรค)

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。

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。

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。

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。

・小児科学会が推奨する予防接種スケジュール（201911月）
https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf
引用:小児科学会（Japan Pediatric Society）

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคของญี่ปุ่น จะมีวัคซีนพื้นฐานหรือวัคซีนบังคับและวัคซีนแบบไม่บังคับ ส่วนใหญ่จะฉีดให้กับเด็กเล็กก่อนเข้าโรงเรียนชั้นประถมศึกษา ควรวางแผนการฉีดให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของเด็กเล็ก

วัคซีนพื้นฐาน

วัคซีนป้องกันโรคพื้นฐาน (Teiki yobousecsyu) ภายใต้กฎหมายของญี่ปุ่นบังคับให้ฉีดวัคซีนเมื่อมีอายุครบตามเกณฑ์ที่กำหนด หากมารับวัคซีนภายในระยะเวลาที่กำหนด ก็ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดใด

วัคซีนไม่บังคับ

วัคซีนไม่บังคับ (Ninisecsyu) สำหรับผู้ที่ต้องการฉีดเท่านั้น เสียค่าใช้ด้วยตัวเอง

- บางพื้นที่จะช่วยผิดชอบค่าใช้จ่ายให้ กรุณาไปตรวจสอบกับหน่วยงานราชการ
- วัคซีนป้องกันไวรัสโรต้า, โรคคางทูม (โรคติดเชื้อที่ต่อมน้ำลายใต้กกหูอักเสบ), วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น

ตารางฉีดวัคซีนป้องกันโรค

ตารางฉีดวัคซีนป้องกันโรค ดูได้จากเว็บไซต์ด้านล่างนี้ หรือเช็คดูจากแหล่งอ้างอิงได้ หรือกรุณาปรึกษาแพทย์ประจำบ้านเกี่ยวกับวิธีการฉีดวัคซีนของแต่ละพื้นที่

ตารางฉีดวัคซีนป้องกันโรคผ่านการสนับสนุน โดยสมาคมเด็กเล็กของญี่ปุ่น
(อัพเดส เดือน พ.ย 2019)
https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf
แหล่งอ้างอิง : สมาคมเด็กเล็กของญี่ปุ่น (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)

•ตารางฉีดวัคซีนป้องกันโรค (อัพเดส เดือน ก.พ 2019)

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

แหล่งอ้างอิง : องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (NPO) รู้จักวัคซีนป้องกันโรค (VPD) (NPO โฮวจิน VPD โอะ ชิตเตะ), สมาคมคุ้มครองเด็ก (KNOW★VPD! Protect our Children)

•ตารางวัคซีนป้องกันโรคหลากหลายภาษา (อัพเดส เดือน เม.ย 2019)

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

ประเภทของภาษามี อังกฤษ, จีน, อินโดนีเซีย, สเปน, คาตาล็อก, เนปาล, เวียดนาม,เบงกอล (บังคลาเทศ), โปตุเกส, พม่า

แหล่งอ้างอิง : องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (NPO) รู้จักวัคซีนป้องกันโรค (VPD: Vaccine Protect Disease), สมาคมคุ้มครองเด็ก (KNOW★VPD! Protect our Children)(KNOW★VPD! Protect our Children)

ข้อมูลเกี่ยวกับวัคซีนป้องกันโรค

ข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับวัคซีนป้องกันโรคทารกแรกเกิด
สามารถดูได้เว็บไซต์ด้านล่างนี้

•วัคซีนป้องกันโรคกับสุขภาพเด็ก

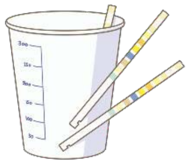
http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/

ประเภทของภาษามี อังกฤษ, จีน, เกากลีใต้, เวียดนาม, สเปน, โปตุเกส, ไทย, อินโดนีเซีย, คาตาล็อก, เนปาล เป็นต้น

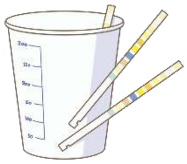
แหล่งอ้างอิง : ศูนย์วิจัยวัคซีนป้องกันโรค
(Republic Foundation of the Vaccination Research Center)

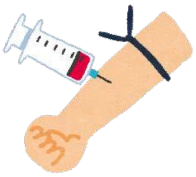
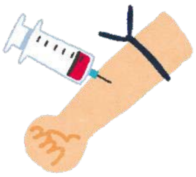
15 よく使う出産に関することば (คำศัพท์ใช้บ่อยสำหรับการคลอดบุตร)

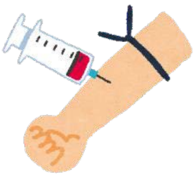
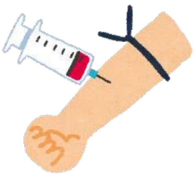
妊娠期(外来で)

母子手帳	BOSHI-TECHOU	
妊婦健診	NINPU-KENSHIN	
診察台	SHINSA TSU-DAI	
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。		
尿検査	NYOU-KENSA	

ขณะตั้งครรภ์ (ผู้ป่วยนอก)

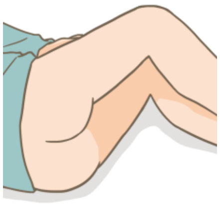
คู่มือแม่และเด็ก	
การตรวจสุขภาพครรภ์	
เตียงตรวจภายใน	
การตรวจภายใน	
คือ การตรวจช่องคลอด ต้องถอดกางเกงในแล้วขึ้นไปนอนบนเตียงตรวจภายใน ถ้าใส่กางเกงควรถอดกางเกงด้วย	
การตรวจปัสสาวะ	

血圧測定（けつあつそくてい）	KETSUATSU-SOKUTEI	
体重測定（たいじゅうそくてい）	TAIJYU-SOKUTEI	
血液検査（けつえきけんさ）	KETSUEKI-KENSA	
感染症（かんせんしょう）検査（けんさ）	KANSENSHOU-KENSA	
超音波（ちょうおんぱ）検査（けんさ）	CHOUONPA-KENSA	
「エコー検査（けんさ）」ともいわれる		
胎児心音（たいじしんおん）検査（けんさ）	TAIJISHINON-KENSA	
「ドップラー検査（けんさ）」ともいわれる		
子宮頚部（しきゅうけいぶ）細胞診（さいぼうしん）検査（けんさ）	SHIKYUKEIBUSAIBOUSHIN-KENSA	
「スメア検査（けんさ）」ともいわれる		
膣分泌物（ちつぶんぴつぶつ）検査（けんさ）	CHITSU BUNPITSU BUTSU-KENSA	
「おりもの検査（けんさ）」ともいわれる		

การวัดความดันโลหิต	
การชั่งน้ำหนัก	
การตรวจเลือด	
การตรวจโรคติดต่อ	
การตรวจอัลตราซาวด์	
หรือเรียกว่า “การตรวจเอคโค (echo)”	
ตรวจอัตราการเต้นของหัวใจทารก	
หรือเรียกว่า “ตรวจดอพเลอร์ (Doppler)”	
การตรวจเซลล์วิทยาปากมดลูก	
หรือเรียกว่า “การตรวจสเมียร์”	
การตรวจการตกขาว	
หรือเรียกว่า “การตรวจสารคัดหลั่ง”	

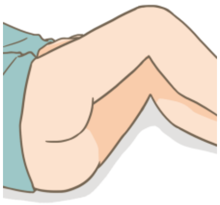
ノンストレステスト	NON-SUTORESU-TESUTO	
おなかのはりと赤ちゃんの状態をみる検査。 40～60分くらいかかる。		
分娩予約	BUNBEN YOYAKU	
出産するために予約をすること。 早い時期に必要なことが多いので、スタッフに相談しましょう。予約金を支払うこともあります。		

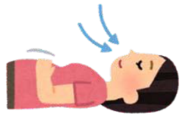
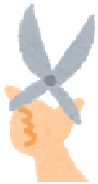
分娩期(出産のとき)

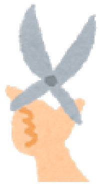
便がしたい感じ	BEN-GA-SHI TAIKANJI	
毛をそる	KE-O-SORU	
浣腸	KANCHOU	
点滴	TENTEKI	

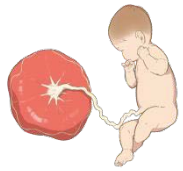
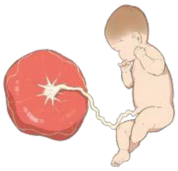
การตรวจสุขภาพของทารกในครรภ์ (Non stress test)	
การตรวจสภาวะของทารกกับการตึงแน่นหน้าท้อง ใช้เวลาตรวจประมาณ 40-60 นาที	
กำหนดวันคลอดลูก	
การนัดหมายสำหรับการคลอดลูก ควรปรึกษากับเจ้าหน้าที่เพราะส่วนใหญ่จำเป็นต้องนัดหมายล่วงหน้า และมีการเสียค่าใช้จ่ายด้วย	

ขณะคลอดลูก (ช่วงเวลาคลอดลูก)

รู้สึกอยากถ่ายอุจจาระ	
โกนขนที่อวัยวะเพศ	
สวนทวาร	
ให้น้ำเกลือ	

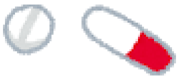
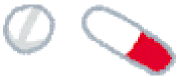
深呼吸	SHINKOKYU	
息をすう	IKI-O-SUU	
息をはく	IKI-O-HAKU	
力をぬく	CHIKARA-O-NUKU	
あごをひく	AGO-O-HIKU	
おしりを分娩台につける	OSHIRI-O-BUNBENDAI-NI-TSUKERU	
いきむ	IKIMU	
足を開く	ASHI-O-HIRAKU	
目をあける	ME-O-AKERU	
赤ちゃんがでるところを切る	AKACHAN-GA-DERUTOKORO-O-KIRU	

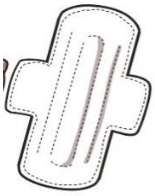
สูดลมหายใจลึก ๆ	
หายใจเข้า	
หายใจออก	
ผ่อนคลาย	
เก็บคาง	
วางก้นไว้บนเตียงทำคลอด	
ออกแรงเบ่ง	
กางขาออก	
ลืมตา	
กรีดช่องคลอด	

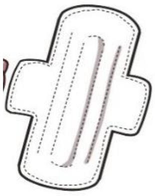
胎盤(たいばん)	TAIBAN		สายรกเด็ก	
出血(しゅっけつ)	SHUKKETSU		เลือดออก	
着(き)がえる	KIGAERU		เปลี่ยนเสื้อผ้า	
眠(ねむ)る	NEMURU		พักผ่อนนอนหลับ	
部屋(へや)にかえる	HEYA-NI-KAERU		กลับไปห้องพัก	

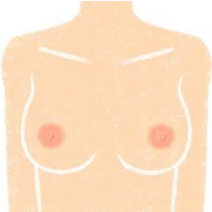
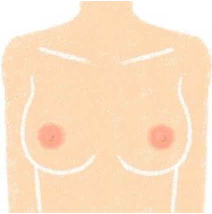
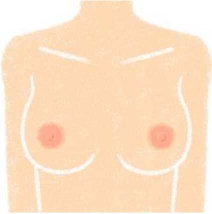
産後(さんご)(出産(しゅっさん)のあと)

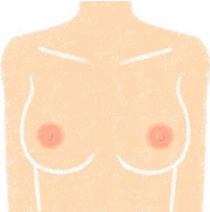
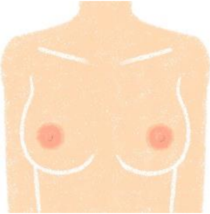
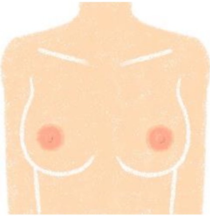
หลังคลอด (หลังคลอดลูก)

薬(くすり)をのむ	KUSURI-O-NOMU		กินยา	
朝(あさ)	ASA		เช้า	
昼(ひる)	HIRU		เที่ยง	
夜(よる)	YORU		ค่ำ	
食事(しょくじ)のあと	SHOKUJI-NO-ATO		หลังอาหาร	

尿の回数	NYOU-NO-KAISUU	
尿がでない	NYOU-GA-DENAI	
便の回数	BEN-NO-KAISUU	
便がでない	BEN-GA-DENAI	
食事のたべた量	SHOKUJI-NO-TABETARYO	
全部	ZENBU	
半分	HANBUN	
3割	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	CHI-NO-RYO	
多い	OOI	
少ない	SUKUNAI	
同じ	ONAJI	

จำนวนครั้งที่ถ่ายปัสสาวะ	
ปัสสาวะไม่ออก	
จำนวนครั้งที่อุจจาระ	
อุจจาระไม่ออก	
ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ	
ทั้งหมด	
ครึ่ง	
1 ใน 3	
กินไม่ได้	
ขอดูผ้าอนามัย	
ปริมาณเลือด	
มาก	
น้อย	
เท่าเดิม	

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

ขอดูแผลที่ช่องคลอด	
ขอดูหน้าท้อง	
เจ็บ	
รุนแรง	
ไม่รุนแรง, เล็กน้อย	
หมอขอตรวจ	
ขอเจาะเลือด	
เจ็บเต้านม	
คัดเต้านม	
เต้านมร้อน	

乳首が痛い	CHIKUBI-GA-ITAI	
授乳	JYUNYU	
横抱き	YOKO-DAKI	
縦抱き	TATE-DAKI	
交差抱き	KOUSA-DAKI	
脇抱き	WAKI-DAKI	
レイドバック	REIDO-BAKKU	
沐浴	MOKUYOKU	

เจ็บหัวนม	
ให้นมลูก	
ท่าอุ้มแบบเปล	
ท่าอุ้มลูกแนบลำตัว	
ท่าอุ้มแบบนอนขวางบนตัก	
ท่าอุ้มลูกฟุตบอล	
ท่าเอนหลัง	
อาบน้ำให้ลูก	

沐浴指導(もくよくしどう)	MOKUYOKU-SHIDOU	
退院指導(たいいんしどう)	TAIIN-SHIDOU	
面会時間(めんかいじかん)	MENKAI-JIKAN	
退院(たいいん)の時間(じかん)	TAIIN-NO-JIKAN	
シャワーを浴(あ)びる	SHAWA-O-ABIRU	
めまいがする	MEMAI-GA-SURU	
頭(あたま)がいたい	ATAMA-GA-ITAI	
吐(は)き気(け)がある	HAKIKE-GA-ARU	
だるい	DARUI	

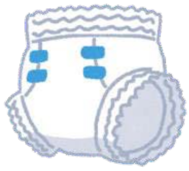
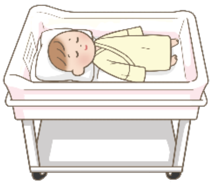
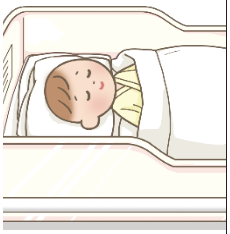
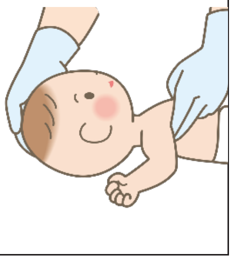
แนะนำการอาบน้ำให้ลูก	
แนะนำการออกจากโรงพยาบาล	
ช่วงเวลาเข้าเยี่ยม	
ช่วงเวลาออกจากโรงพยาบาล	
อาบน้ำ	
เวียนศีรษะ	
ปวดศีรษะ	
อาเจียนคลื่นไส้	
อ่อนเพลียเมื่อยล้า	

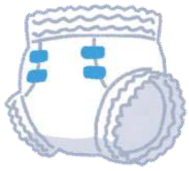
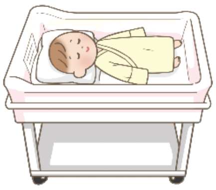
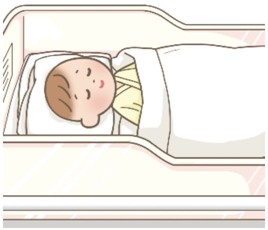
赤ちゃんに関連してよく使われる表現

การแสดงออกของทารก

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	

ไม่กินนมแม่	
ไม่ดื่มนมชง	
ไม่เรอออกมา	
ร้องไห้ง่ายและบ่อย	
ไม่หยุดร้องไห้	
อุ้มกอดลูก	
นมชง	

おむつ	OMUTSU	
赤(あか)ちゃんのきがえ	AKACHAN-NO-KIGAE	
少(すこ)しの間(あいだ)あずかってほしい	SUKOSHI-NO-AIDA-AZUKATTE-HOSHII	
手伝(てつだ)ってほしい	TETSUDATTE-HOSHI	
わからない	WAKARANAI	
新生児室(しんせいじしつ)	SHINSEIJI-SHITSU	
体重測定(たいじゅうそくてい)	TAIJYU-SOKUTEI	
赤(あか)ちゃんの検査(けんさ)	AKACHAN-NO-KENSA	

ผ้าอ้อมเด็ก	
เปลี่ยนเสื้อผ้าเด็ก	
ต้องการฝากลูกสักครู่	
ต้องการความช่วยเหลือ	
ไม่เข้าใจ	
ห้องพักเด็กคลอดใหม่	
ชั่งน้ำหนัก	
ตรวจสุขภาพทารก	

คอลัมน์

日本で出産したいろいろな国のママからのアドバイス
(ข้อเสนอแนะจากคุณแม่ชาวต่างชาติที่คลอดบุตรในประเทศญี่ปุ่น)

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にお願いするものよいでしょう。

中国

日本の病院では、診療時間が短いために説明がシンプルなことが多いです。よくわからないときは、わからないことをはっきり伝えたほうがいいです。

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う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。

ไทย

โรงพยาบาลในไทย จะเตรียมสิ่งของจำเป็นสำหรับการนอนโรงพยาบาลหรือของใช้สำหรับทารกแรกเกิดให้ด้วย ด้วยเหตุนี้เอง จึงทำให้ไปนอนโรงพยาบาลตัวเปล่าได้ แต่ที่ญี่ปุ่นต้องเตรียมของเหล่านี้ด้วยตัวเอง

อิตาลี

หมอใช้เวลาตรวจสั้นมาก จึงควรเตรียมคำถามที่อยากปรึกษาไปล่วงหน้า และในภาษาญี่ปุ่น คำศัพท์ความหมายเดียวกัน แต่มีวิธีพูดหลากหลายมาก เช่น การให้นมลูก อาจจะใช้คำว่า “โอ๊บไป้”, “โบนิว”, “โอชิชิ” เป็นต้น ทำให้รู้สึกงงจนกว่าจะคุ้นเคย

รัสเซีย

ถึงแม้ว่าสามีหรือคนในครอบครัวจะเข้าใจภาษาญี่ปุน แต่ส่วนใหญ่ การแปลเนื้อหายังละเอียดไม่มากพอ และส่วนใหญ่เข้าใจศัพท์ทางธุรกิจ แต่ศัพท์ทางการแพทย์มีเยอะมาก, เข้าใจยาก และไม่เข้าใจคำอธิบายต่าง ๆ คิดว่าควรมีล่ามแปลกรณีต้องการอธิบายเรื่องที่สำคัญ ๆ

จีน

โรงพยาบาลในญี่ปุ่น เวลาในการตรวจสุขภาพครรภ์สั้นมาก และคำอธิบายไม่ละเอียดพอ ถ้าฟังแล้วไม่เข้าใจ ควรรีบบอกหมอให้ชัดเจนว่าไม่เข้าใจ

ปากีสถาน

ด้วยความเชื่อทางศาสนา หญิงมีครรภ์ต้องได้รับการดูแลจากหมอหรือพยาบาลผดุงครรภ์ที่เป็นผู้หญิงเท่านั้น และขณะตั้งครรภ์ แม่ที่ต้องอดอาหาร (จำกัดมื้ออาหาร) กรุณามาปรึกษาหารือล่วงหน้าจะดีกว่า

MEMO

ママと赤ちゃんのサポートシリーズ

作成
2020年3月 多文化医療サービス研究会（RASC）

監修
五十嵐ゆかり

編集委員
下田佳奈、岡美雪、植草千穂、五十嵐敏雄

翻訳者一覧

インドネシア語
RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

ポルトガル語
TSUTIYA KELLY YUMI

ベトナム語
NGUYEN LE THAO VAN

フランス語
藤田まどか

タガログ語
竹原ルビー

ネパール語
MAHARJAN RAVI

ドイツ語
戸上由香梨

ロシア語
MUZAFAROVA MARIYA

タイ語
PENGTHAM PIYAWAN

中国語
安慶松

韓国語
金 鉉 卿

英語
田中七美希

イラスト
石野史子

คู่มือแนะนำสำหรับแม่และทารกแรกเกิด

จัดทำโดย

องค์กรวิจัยและสนับสนุนช่วยเหลือด้านสุขภาพนานาชาติ (RASC)

จัดพิมพ์ มีนาคม 2020

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

อิกะระชิ ยุคะริ

กองบรรณาธิการ

ชิโมะดะ คะนะ, โอคะ มิยูคิ, อุเอะคุ ซะชิโฮะ, อิกะระชิ โทะชิโอะ

ผู้แปล

ภาษาอินโดนีเซีย

ริซก้า อะมาเลีย ฟิเทียนิสสา อะรีฟ

ภาษาโปรตุเกส

ทสึทิย่า เคลลี่ ยูมิ

ภาษาเวียดนาม

เนียวเย็น เล เทาว์ แวน

ภาษาฝรั่งเศส

ฟุจิตะ มะโดะคะ

ภาษาตากาล็อก

ทะเคะฮะระ รูบี้

ภาษาสเปน

มะฮาลจาน ราวิ

ภาษาเยอรมัน

โทกะมิ ยุคะริ

ภาษารัสเซีย

มุซาฟาโรว่า มาริยา

ภาษาไทย

ปิยวรรณ เป็งธรรม

ภาษาจีน

อันเคโชว

ภาษาเกาหลี

คิมุเฮียวเกียว

ภาษาอังกฤษ

ทะนะกะ นะมิคิ

ภาพโดย

อิชิโนะ ฟุมิโคะ

■ 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。

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。

■ **ติดต่อสอบถาม**

องค์กรวิจัยและสนับสนุนช่วยเหลือด้านสุขภาพนานาชาติ (RASC)

E-mail : info@rasc.jp

คู่มือเล่มนี้เป็นลิขสิทธ์ขององค์กรวิจัยและสนับสนุนช่วยเหลือด้านสุขภาพนานาชาติ (RASC) **ผู้อ่านสามารถนำไปใช้ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดใด**

โดยสามารถดาวน์โหลดคู่มือเล่มนี้ ได้จากเวบไซต์ www.rasc.jp

กรณีต้องการทำสำเนาตีพิมพ์คู่มือเล่มนี้ กรุณาติดต่อกองบรรณาธิการล่วงหน้า

หากเกิดปัญหาเกี่ยวกับการใช้คู่มือเล่มนี้ ทางทีมงาน RASC ขออนุญาตไม่แสดงความรับผิดชอบใดใดทั้งสิ้น และขอให้ทุกท่านเข้าใจยอมรับเงื่อนไขดังกล่าวก่อนการใช้งานคู่มือ

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.