ママと赤ちゃん
サポートシリーズ

Серия поддержки матери и ребенка

～日本(にほん)でくらす外国人(がいこくじん)のみなさんへ～

Для иностранок, живущих в Японии

ロシア語(ろしあご)版(ばん)

（Русская версия）

多文化医療(たぶんかいりょう)サービス研究会(けんきゅうかい)

Researching and Supporting Multi-Cultural Healthcare Service(RASC(ラスク))

はじめに（Предисловие）

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。

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

あなたはひとりではありません。日本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。

RASC代表　五十嵐ゆかり

Данный буклет был создан для иностранок, которые рожают или воспитывают детей в Японии. Буклет содержит необходимую информацию по ведению родов в Японии и воспитании ребенка.

Рождение ребенка большая радость, но роды и воспитание ребенка в чужой стране очень тяжело и физически и морально. Кроме того, как мне кажется, найти и понять необходимую информацию на японском языке очень сложно.

Я буду очень рада если эта брошюра, написанная на вашем родном языке, поможет вам в заботе о себе и ребенке.

Вы не одиноки. Это ваш друг для жизни в Японии.

От всей души желаю, чтобы ваши роды и воспитание ребенка стало замечательным опытом.

Представитель RASC
Игаращи Юкари

目次(Оглавление)

1. 産婦人科で聞かれること……1

2. 病院に連絡をするとき …… 5

3. 日本の出産について …… 7

4. 妊娠高血圧症候群(HDP)…… 9

5. 妊娠糖尿病(GDM)……12

6. 切迫流産・切迫早産 ……14

7. B群溶血性レンサ球菌(GBS) ……16

8. 陣痛促進剤 ……17

9. バースプラン……19

10. 出産のあとの生活 ……21

11. 授乳 …… 24

12. 赤ちゃんについて…… 27

13. 社会資源について …… 29

14. 予防接種 ……31

15. よく使う出産に関することば …… 33

コラム. 日本で出産したいろいろな国のママからのアドバイス…… 44

1. Опросник в отделении гинекологии…… 1

2. Когда нужно обратиться в больницу……5

3. О родах в Японии……7

4. Гипертензия беременных……9

5. Сахарный диабет беременных…… 12

6. Угрожающий аборт …… 14

7. Стрептококк В …… 16

8. О стимуляции родов …… 17

9. Планирование рождения …… 19

10. Жизнь после родов ‥ 21

11. Грудное вскармливание ……24

12. О ребенке……27

13. О социальных ресурасах ……29

14. Профилактическая вакцинация…… 31

15. Часто используемые слова на тему родов ‥33

Советы от иностранных мам, родивших в Японии…… 44

1 産婦人科できかれること
(Опросник в отделении гинекологии)

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

ФИО	
Дата рождения	Г.　М.　Д.
Возраст	
Адрес	〒
Телефон	
Гражд-во	
Родной язык	
Перевод	есть семья,друзья,переводчик,другое
	нет
Рост	cm
Вес до берем-ти	kg
Страховка	Есть (обязательно предоставьте)
	Нет

日本語のレベルについて

あてはまるところに〇をつけてください。

	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

Владение японским языком

Отметьте подходящий вариант кружком

	Говор.	Аудир.	Письмо	Чтен.
1	Не говорю	Не понимаю	Не умею	Не читаю
2	Знаю приветствие	Понимаю прив-ие	Немного пишу на хирагане	Немного знаю хирагану
3	Поддержу легкий диалог	Понимаю легкий диалог	Пишу на хирагане	Читаю на хирагане
4	Поддержу повседневный диалог	Понимаю повседневный диалог	Пишу иероглифами	Читаю терогл ифы

体調について

今日はどうしましたか？あてはまるところに☑をつけてください。

□生理がとまった
□吐き気
□妊娠かもしれない
➡ 自分で検査した □はい □いいえ
□生理が規則的にこない
□生理のときお腹が痛い
□外陰部がかゆい
□お腹が痛い
□不妊について聞きたい
□その他(　　)

月経について

初めての月経の年れい	歳
一番最後の月経	年　月　日から 日間
月経は順調ですか？	□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

О физич.состоянии

Что сегодня вас беспокоит? Отметьте подходящий вариант галочкой.

□ Задержка менструации
□ Тошнота
□ Возможная беремнность
➡ Делали ли тест □ да □ нет
□ Нерегулярные менструации
□ Болезненные менструации
□ Влагалищный зуд
□ Боли в животе
□ Хочу узнать о бесплодии
□ Другое(　　)

О менструации

Когда у вас впервые началась менструация	
Дата последней менструации	С __/__/___г/м/д Кол-во дней ___
Регулярный ли цикл?	□ да　□ нет
Менструальный цикл	Длительность цикла Длительность менструации
Кол-во выделений	□ много □норма □ □мало
Боли во время менструации	□есть ➡□ мешают повседневной жизни □не могу терпеть □небольшая боль □ нет
Обезбаливающие	□ принимаю всегда □ не принимаю

今までかかったことがある病気について

あてはまるところに☑をつけてください。

□子宮筋腫
□卵巣のう腫
□胃腸の病気(　　)
□肝臓の病気(　　)
□心臓の病気(　　)
□腎臓の病気(　　)
□甲状腺の病気(　　)
□高血圧症
□糖尿病
□喘息

感染症　□ある　□なし
□淋病　□クラミジア　□梅毒
□尖圭コンジローマ　□性器ヘルペス
□トリコモナス　□B型肝炎　□C型肝炎
□HIV　□結核
□その他(　　)

手術をうけたことがありますか？□はい　□いいえ
はい➡　　年　　月
手術した部位
(　　)

輸血をうけたことがありますか？□はい　□いいえ
はい➡　　年　　月
理由
(　　)

История болезни

Отметьте галочкой подходящий вариант.

□Миома матки
□Киста яичника
□Болезни ЖКТ(　　)
□Болезни печени(　　)
□Болезни сердца(　　)
□Болезни почек(　　)
□Болезни щит.железы(　　)
□Гипертензия
□Сахарный диабет
□Астма

Инфекц.заболезни　□да　□нет
□Гонорея　□ Хламидия
□Сифилис
□Остроконечные кондиломы
□Генитальный герпес
□Трихомонада　□Гепатит В
□Гепатит С　□ВИЧ
□Туберкулез
□Другое(　　)

Были ли у вас операции?
□да □нет
да ➡　год　месяц
операция проведена на
(　　)

Делали ли вам переливание крови?　□да □нет
да ➡　год　месяц
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。

О беременности

1. Предыдущие беременности

Были ли у вас беременности?

□да □нет

Беременность по счету (　)

Роды(　　)

2. О родах

Заполните таблицу.

	Год	Пол	Вес	Естеств. роды/ Кесар. сечение	Живой / Мертвый
1		□м □ж	g	□Естеств.роды □КС	□жив. □мерт.
2		□м □ж	g	□Естеств.роды □КС	□жив. □мерт.
3		□м □ж	g	□Естеств.роды □КС	□жив. □мерт.
4		□м □ж	g	□Естеств.роды □КС	□жив. □мерт.

3. О текущей беременности

Есть ли нижеуказ. пожелания?

・Дезинфекция спиртом □да□нет

・Переливание крови □да□нет

・Выбор пола врача □да□нет

・Время для молитвы □да□нет

・Место для молитвы □да□нет

・Другие пожелания □да□нет

➡(　　)

・Есть ли аллергия на лекарства и др.? □да □нет

➡ Лекарства(　　)

Продукты(　　)

Другое(　　)

・Хотите ли рожать в этой больнице? □да □нет

※Данный вопросник был создан с ссылкой на мультиязычную мед. анкету, составленную НКО Международное сообщество Хёрти Конандай и Международный фонд Канагава.

2 病院に連絡をするとき（Когда нужно обратиться в больницу）

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

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
（　　）

Когда случилось:

1. Болезненный и твердый живот
2. Кровотечение
3. Низкая активность плода
4. Отхождение вод
5. Головная боль

Во время родов

1. Схватки
   Регулярное сокращение матки－более 6 раз в 1 час.

2. Отхождение вод
   Околоплодные воды－жидкость, напоминающая воду, отхождение которой невозможно контролировать (в отличии от мочи). Бывает многоводие и маловодие. А также случаи, когда отхождение вод происходит без схваток. Приложите чистую салфетку и сразу обратитесь в больницу.

В любом случае сразу звоните в больницу
Номер телефона больницы
（　　）

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。

- □
- □
- □
- □

Вещи, необходимые в больнице

Внизу перечислен примерный список необходимых вещей. Уточняйте в больнице.

- □ медкарта матери и ребенка
- □ мед. страховка
- □ талон к врачу
- □ одежда (пижама и т.д.)
- □ полотенце
- □ нижнее белье
- □ салфетки (пеленки)
- □ тапочки
- □ банные принадлежности
- □ питье (соки)
- □ вещи, которые помогут вам расслабиться

Если есть еще необходимые вещи, запишите их.

- □
- □
- □
- □

3 日本の出産について（О родах в Японии）

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。

Во время беременности

На протяжении всей беременности, женщины проходят регулярное обследование для беременных(«нинпу-кенщин») около 14 раз. В Японии это обследование необходимо проходить: с ранних сроков до 23 недели – 1 раз в 4 недели, до 35 недели 1 раз в 2 недели, и до родов – 1 раз в неделю.

С ранних сроков до 23 недели	1 раз в 4 недели
С 24 недели до 35 недели	1 раз в 2 недели
С 36 недели до родов	1 раз в неделю

В Японии страховка не покрывает беременность и роды, поэтому расходы будут выше, чем медосмотр при болезни.

Пожалуйста получите в госучреждении медкарту матери и ребенка, при этом вы получите купон, который частично, либо полностью, в зависимости от обследования, покроет расходы. Кроме того, в зависимости от состояния матери, кол-во посещений регулярного осмотра беременных может превышать 14 раз - в таком случае расходы вы оплачиваете самостоятельно.

Стоимость родов в университетской больнице, больнице общего профиля, частной больнице и роддоме, отличается в зависимости от места.

При наличии японской мед. страховки, вы можете получить единовременное пособие по рождению ребенка в размере 500 000 йен (2023).

出産について

出産は、経腟分娩(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。

■ 経腟分娩(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。

経腟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。

О родах

Роды бывают естественные и оперативные (кесарево сечение).

■ Естественные роды

・Самопроизвольные

・Процедуры ··· стимуляция родов

Применение вакуум-экстрактора

акушерских щипцов

роды с анестезией

Применение вакуум-экстрактора

акушерских щипцов

роды с анестезией

■ Кесарево сечение (КС)

・Плановое

・Экстренное

Метод родов определяется по согласованию с врачом, однако может меняться в зависимости от состояния матери и ребенка после начала схваток. КС назначается плановым с назначением даты в случае: двойни, тазового предлежания и др. В непредвиденных случаях во время родов проводят экстренное КС. Даже при естественных родах, по показаниям, может быть проведена экстренная операция КС. В этом случае, будет проведена беседа с врачом. К тому же, в Японии операцию КС нельзя выбирать по желанию. Могут ли партнер или семья присутствовать во время родов – зависит от больницы.

4 妊娠高血圧症候群

（Гипертензия беременных）

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。

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。

Гипертензия беременных диагностируется при давлении140/90 mmHg и выше. Так же этот диагноз ставится людям с высоким давлением и до беременности.

Q: Что происходит с организмом?

A: У некоторых пациенток, во время формирования плаценты в матке, вырабатываются вещества, которые повреждают кровеносные сосуды внутренних органов.

Q: Это опасно?

A:Продолжительная гипертензия может сильно навредить организму матери так как нарушается кровоснабжение почек и печени. К тому же, плацента, которая питает плод кислородом и полезными веществами, имеет множество кровеносных сосудов. В случае нарушения ее функционирования плод не растет и теряет свою энергию, и в самом худшем случае- умирает.

Q: Причины возникновения?

A:Высокое кровяное давление

При повреждении всех кровеносных сосудов организма нарушается кровообращение и выделяются вещества, повышающие давление. Повреждение кровеносных сосудов плаценты отрицательно влияет не только на развитие плода, но и на кровеносные сосуды головного мозга матери, что может стать причиной возникновения судорог.

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。

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(大さじ山もり2)	1g

引用:塩分表

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

A: Наличие белка в моче

При повреждении почек (которые выделяют мочу из крови), белок, который обычно не просачивается в кровь, попадает в мочу. Это основной признак повреждения почек.

Для рождения здорового малыша:

1. Вес

Сбалансированное питание необходимо для развития плода. Откажитесь от вредных перекусов. Ваш вес во время беременности зависит от веса до беременности, но рекомендуемый набор веса должен быть около 8-10 кг.

2. Концентрация солей

Для предотвращения гипертензии, сократите кол-во соли в рационе. Например, до беременности старайтесь есть более пресную пищу, либо попробуйте заменить соль уксусом или лимоном. При гипертензии кол-во потребляемой соли в день равняется 7-8 гр. Ниже указана таблица продуктов и содержание соли в них. Пожалуйста ознакомьтесь.

Продукт	Критерий	Кол-во соли
Хлеб	1 ломтик	0.8гр
Лапша(удон)	1 порция	1.8гр
Вермишель	1 порция	3.0гр
Кит.пшен.лапша	1 порция	0.3гр
Соевый соус	5 мл (1 ч.л.)	1гр
Соусы,приправы	10 мл (2ч.л.)	1гр
Майонез	2 ст.л.	1гр

Источник: табл. содержания соли

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

3. 体を休めること

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

3. Отдых

Во время беременности организм очень быстро устает, поэтому выделяйте себе достаточно времени для отдыха и сна. При диагностированной гипертензии очень важно расслабляться. Умеренные физические упражнения во время нормальной беременности очень полезны, но при гипертензии лучше больше отдыхать. Для этого возможна госпитализация. Отдых предотвращает плохое самочувствие и дает плоду достаточно пищи и кислорода.

5 妊娠糖尿病

（Сахарный диабет беременных）

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。

При высоком уровне глюкозы в крови во время беременности, диагностируется сахарный диабет беременных (СДБ). Ребенок получает слишком много глюкозы из организма матери, что приводит к гипергликемии. По этой причине, без контроля уровня сахара ребенок может стать слишком большим, а также сразу после рождения уровень сахара резко упадет, что станет возможной причиной комы. Если у женщины до беременности не было СД, а во время беременности уровень глюкозы превышает норму, то на 24 неделе делают скрининг на выявление аномалий. И если результат превышает 75г ПГТТ, то диагностируется СДБ. Данный тест проводят утром на голодный желудок, выпив глюкозу. Кровь берут на анализ 3 раза - до питья, через 1 час и 2 часа после.

Q:体の中で何がおこるの？

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

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

Q:どんな治療をするの？

A: 妊娠期間を通して、血糖が高くならないようにします。はじめは、食事を4～6回にわけて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: Что происходит с организмом?

A:Сахарный диабет беременных не имеет особых симптомов. Однако, при повышении уровня сахара в крови матери, показатели ребенка тоже повышаются, что вредит здоровью малыша.

- Влияние на маму: гипертензия беременных, преждевременные роды из-за увеличения кол-ва околоплодных вод, послеродовой сахарный диабет и т.д.
- Влияние на ребенка: выкидыш, аномалии развития, крупные размеры плода, болезни сердца, гипогликемия после рождения, желтуха, гибель плода.

Q: Как лечить?

A:Старайтесь контролировать уровень сахара в крови на протяжении всей беременности. Для начала, разделите прием пищи на 4-6 раз, но даже если в этом случае уровень сахара высок, то необходимы инсулиновые инъекции. Во 2 половине беременности старайтесь не прибавлять в весе более чем на 300 гр. в неделю. В большинстве случаев, после родов уровень сахара у матери приходит в норму, однако в будущем она больше подвержена сахарному диабету.

6 切迫流産・切迫早産（Угрожающий аборт・угрожающие преждевременные роды）

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。

Угрожающий аборт

Угрожающий аборт－состояние близкое к выкидышу, но не являющееся им. До 22 недели беременности могут возникнуть такие симптомы как кровотечение, боли в животе и т.д., но при этом беременность может продолжиться.

Лечение угрожающего аборта

Медикаментозного лечения после 12 недели нет, поэтому основной принцип лечения－отдых.

Угрожающие преждевременные роды

Угрожающие преждевременные роды－это состояние близкое к преждевременным родам, но не являющееся таковым. После 22 недели беременности наблюдаются такие симптомы как боли в животе, кровотечение и др. однако даже без этих симптомов может быть раскрытие и укорочение шейки матки и на этом основании ставится диагноз угрожающие преждевренные роды. В случае разрыва плодных оболочек начинаются преждевременные роды. **Другими словами, ребенок рождается раньше времени.**

Лечение угрож. прежд. родов

Основной принцип лечения－постельный режим в стационаре и внутривенное введение лекарств. Если шейка раскрыта, но схваток нет, то проводят ушивание шейки матки. В амбулатории могут назначить пероральные лекарства. Кроме того, при наличии инфекции половых путей, назначаются противомикробные препараты.

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。

Побочными симптомами приема лекарств, снижающих тонус матки, являются: тахикардия, повышенная температура, судороги и др., которые постепенно проходят.

Однако, в случае угрозы родов до 34 недели, даже при приеме препаратов, снижающих тонус матки, вам необходимо обратиться в неонатальный центр с необходимым оборудованием, так как в случае родов ребенок еще не способен самостоятельно дышать.

7 B群溶血性レンサ球菌（Стрептококк группы B）

B群溶血性レンサ球菌（GBS）は、ふつうは問題にならない膣の中にいる細菌（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。

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: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: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。

Стрептококк группы B это один из видов бактерий, живущих в теле человека. До беременности может не проявляться, однако если во время беременности у матери обнаружен стрептококк группы B, то необходимо лечение. Так как при естественных родах есть риск заразить ребенка и навредить его здоровью. Для предупреждения возможного заражения, с момента начала схваток и разрыва плодных оболочек, матери назначают антибиотики внутривенно.

Q: Какие анализы необходимы?

Сдается мазок из влагалища на флору в период 33-37 недель.

Q: Как лечить?

В случае положительного результата мазка, врач пояснит особенности ведения родов. Лечение заключается в том, что после госпитализации вводят курсом внутривенно антибиотики пенициллинового ряда.

Q: Если ребенок заражен?

Есть вероятность что ребенок может заболеть воспалением легких, менингитом и другими тяжелыми заболеваниями, не исключая смертельный исход. После рождения малышу тоже могут вводить антибиотики, однако, своевременное лечение матери само по себе эффективно.

8 陣痛促進剤（О стимуляции родов）

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。

Во время родов организм вырабатывает гормоны - простагландин и окситоцин, которые вызывают схватки (сокращение матки).
Однако, если схватки не начались, либо начались, но слабые, чтобы ускорить процесс родов используют стимуляторы.
Это искусственно созданный простагландин и окситоцин, которые после внутривенного введения начинают стимулировать схватки.

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。

Q: Какие это препараты?

A: Простагландин: бывает в виде таблеток и в/в раствор. Это лекарство используется для раскрытия шейки матки и так же может вызвать сильные схватки. Нельзя использовать астматикам.

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。

A: Окситоцин: в/в раствор. Не расслабляет мышцы шейки матки, но влияет на схватки.

В зависимости от ситуации, назначается один из препаратов и вводится постепенно в соответствии с правилами использования.

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: Зачем используют стимуляторы?

A: При ухудшении состояния ребенка необходимо ускорить роды чтобы оказать необходимое лечение. Для ускорения процесса родов используются стимуляторы.
В случае если воды отошли до начала схваток, есть вероятность появления инфекции у ребенка. Если матери поставлен диагноз гипертензия беременных, сахарный диабет беременных или другие заболевания, то это может оказать негативное влияние и на мать, и на ребенка.
Если до запланированной даты роды так и начались, ребенок перестает получать необходимые вещества от плаценты, что может ему навредить, даже вызвать нарушения пропорций тела. К тому же слабые схватки увеличивают продолжительность родов, вредят ребенку и истощают мать.

Q: Есть ли побочные эффекты?

A: Эффект зависит от состояния организма женщины.
Бывают случаи, когда эффекта нет совсем. В редких случаях, стимуляторы могут вызвать чрезмерные схватки, которые могут привести к разрыву матки. Чтобы этого избежать, при применении стимуляторов обязательно соблюдаются все необходимые правила.

9 バースプラン（Планирование рождения）

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。

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

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

Если у вас есть особые пожелания во время родов либо после них, то необходимо проконсультироваться с врачом, акушеркой или медсестрой. Т.к. перечень услуг у каждой больницы свой, вам нужно будет обсудить все заранее. Рассмотрим следующие примеры:

Во время родов

Такие пожелания как: вид родов (естественные, обезболенные и т.д.), партнерские роды, присутствие друзей или семьи, положение (в какой позе вы хотели бы рожать) и т.д.
Например)
Хочу роды с анестезией
Хочу рожать на боку
Хочу партнерские роды
Хочу слушать любимую музыку
Хочу ароматерапию
Хочу снять видео во время рождения ребенка

После родов

Расскажите о своих культурных или религиозных особенностях.
Например)
Не ем свинину
Хочу съесть суп, приготовленный семьей
Не принимаю душ
Хочу помолиться

О ребенке

Расскажите, что вы хотите делать с ребенком и чего не хотите.

Например)
Не хочу кормить грудью

わたしのバースプラン(Мой план рождения)

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

ФИО:
ID номер:
Планируемая дата:

Отметьте галочкой свои пожелания, в случае дополнительных – оставьте комментарий.

Во время родов

- ☐ Хочу роды с анестезией
- ☐ Хочу партнерские роды
- ☐ Хочу помолиться
- ☐ Хочу ароматерапию
- ☐ Хочу видеосъемку

Другие пожелания

После родов

- ☐ Не ем свинину
- ☐ Хочу домашний суп
- ☐ Не принимаю душ
- ☐ Хочу помолиться

Другие пожелания

О ребенке

- ☐ Не буду кормить грудью
- ☐ Хочу дать смесь
- ☐ После рождения хочу сразу взять на руки

Другие пожелания

10 出産のあとの生活

（Жизнь после родов）

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！

После родов наступает время постоянной усталости и загруженности. Организм матери истощен, а ребенок плачет независимо от настроения или расписания мамы, пытаясь что-то сообщить.
Например, подгузник промок, кушать захотел или просто плачет без причины...
Поменять подгузник, покормить, снова поменять подгузник, уложить спать, и после снова покормить...в таком темпе время будет идти очень быстро.
Вы можете впасть в депрессию, стать раздражительной и расплакаться, когда вы заняты или устали. Но через это проходит каждая мама. Не удивляйтесь, что забота о ребенке не будет идти гладко! Вы и ваш ребенок впервые встретились. Необходимо время чтобы привыкнуть. Не бегите в спешке к ребенку, как только он начал плакать, найдите свой собственный способ взаимодействия с малышом.
Не делайте все в одиночку, позвольте окружающим помочь вам!

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。

家族計画について

通常、出産のあとはじめての生理がある前でもセックスすると、妊娠することがあります。また、母乳をあげている授乳中は妊娠しにくいといわれていますが、妊娠することもあります。ママの体のことや育児への体力も十分に考えたほうがよいので、避妊方法や次の赤ちゃんの計画は、パートナーとよく話しあってください。だいたい次の妊娠までは1年ぐらいはまったほうがよいといわれています。

出産のあとの避妊方法

日本では、男性用コンドームを使うことがおおいです。そのほか、ピルやIUDなどもありますが、医師の診察がひつようです。出産のあと、医師や助産師に確認してみましょう。

Тело матери после родов

После родов расширенная матка будет возвращаться к первоначальным размерам. Поэтому, после родов может быть кровотечение либо кровяные выделения, боли в животе. Примерно через 1-2 недели кол-во крови сократится и цвет выделений сменится на желтый или белый. Если по возвращению домой у вас все так же идет кровь, то обратитесь в больницу. Даже после рождения ребенка шейка матки остается открытой. Закроется она примерно через 4-6 недель. Поэтому постарайтесь избегать ванны и бассейна, пока на медосмотре через 1 месяц врач не подтвердит, что вы в порядке.

О планировании семьи

После родов в случае полового контакта забеременеть можно даже до первой менструации.
Есть мнение, что в период грудного вскармливания трудно забеременеть, однако это возможно. Необходимо учитывать состояние организма матери и хватит ли ей сил для ухода за ребенком. Обговорите с партнером способы предохранения или планы на следующего ребенка. Рекомендуется выждать год до следующей беременности.

Способы контрацепции

В Японии большинство использует презервативы. Кроме них есть еще таблетки, внутриматочные спирали и т.д., но консультация врача обязательна. После родов проконсультируйтесь с врачом или акушеркой.

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	経腟分娩のひと ・出産のあと2～3日あと 帝王切開のひと ・手術中におこなう

Способ кон-ции		Когда исп-ть?
Мужчины	Презервативы	Во время полового акта
	Операция	В любое время
Женщины	Внутри-маточная спираль	·Через 2 месяца после родов ·После подтверждения что вы не беременны
	Таблетки	·По возможности через полгода после родов ·Когда нельзя исп-ть другие методы котр-ии в период с 6 недель до 6 месяцев после родов
	Пессарий	Через 2 месяца после родов
	Операция по перевязке труб	Естественно рожав-шие ·через 2-3 дня после родов Родившие путем КС ·во время операции

11 授乳（Грудное вскармливание）

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。

В Японии большинство больниц рекомендуют ГВ. Во время беременности вы можете обсудить с акушеркой все вопросы, касающиеся ГВ. Также, в Японии после родов вы останетесь в больнице (около недели), где сможете получить рекомендации по кормлению. В больнице есть 2 вида палат: совместная (вы находитесь там с малышом) и раздельная (ребенок будет находиться в палате для новорожденных). От вашего выбора будет зависеть частота и время кормления.

О грудном вскармливании

Материнское молоко не появляется сразу после родов. В зависимости от интенсивности сосания, молоко постепенно приходит на 2-3 сутки после родов. Первое грудное молоко называется молозиво, оно желтое, густое и помогает малышу запустить иммунитет. Его не очень много, но даже в таком кол-ве молозиво полезно для ребенка.
Обычно детям в возрасте 2-3 дней достаточно молозива и энергии, которую они получили еще внутриутробно. К тому же, у новорожденного беспорядочный режим, он может захотеть есть сразу после кормления или же спать подряд около 3 часов. Малыш может продолжать спать даже если вы попытаетесь накормить его. Если кормить ребенка по его желанию, то вы получится около 10 раз за день (8-12 раз).

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のもよいでしょう。

На 3-4 день после родов грудь станет горячей и твердой. Это значит, что прибыло молоко. Его цвет также поменяется. Через 3-4 дня ребенок привыкнет к груди и начнет постепенно набирать вес. В зависимости от состояния здоровья матери и ребенка, иногда невозможно кормить грудью. В таких случаях вы можете сцедить молоко (разминая грудь руками) в бутылочку, для этого посоветуйтесь с акушеркой. Также уточните вопрос приготовления смеси.

Как давать грудь

Нижняя челюсть малыша должна касаться нижней части ареолы соска. Поместите сосок с ареолой в рот малышу. Чтобы ребенок шире открыл рот поглаживающими движениями постучите пальцем по его рту. Позвольте малышу глубже захватить сосок.

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。

Позвоните в случаях:

- Боли в груди или уплотнения
- Повышенной температуры (может возникнуть лихорадка при температуре близкой к 40℃)
- Боли в соске
- Кровяных выделениях из соска
- Когда кол-во и объем стула и мочи у ребенка сокращаются, и после еды сразу плачет
- Когда есть вопросы, касающиеся ГВ

Однако, дети плачут не только когда они голодны. Плачем они пытаются сказать, что им жарко, хотят спать или чтобы их взяли на руки. Поэтому очень важно обращать внимание на состояние своего ребенка.

Если у вас возникли трудности с ГВ, то в течение месяца до медосмотра вы можете обратиться за помощью в больницу, где вы рожали. Кроме того, вы можете обратиться в амбулаторию по вопросам ГВ. Выбирайте ближайшую к вашему дому амбулаторию.

12 赤ちゃんについて（О ребенке）

Q:赤ちゃんの体重がへるのは大丈夫？

A:生後3～4日めまでの赤ちゃんは、おしっこ(尿)やうんち(便)を出すのに比べて、飲む量が追いつかないために、体重がへっていきます。生まれたときの体重の10%以内のへり方であれば問題ありません。1週間～10日間後には、生まれたときの体重にもどっていきます。

Q:赤ちゃんの体が黄色なのは大丈夫？

A:黄疸(皮ふが黄色になること)は、どの赤ちゃんにもあります。生後3～4日めごろから、顔や白目が黄色くなりますが、1週間～10日めごろには、なくなっていきます。黄疸の原因は体の中のビリルビンという黄色い物質によるものです。赤ちゃんの体の中では、赤血球のヘモグロビンがお腹の中にいた胎児期のものから大人のものにかわるため、たくさんの赤血球がこわれます。赤血球がこわれてビリルビンができるのですが、このビリルビンによって、皮ふなどが黄色に染まることを黄疸といいます。通常、ビリルビンは便として体の外にでていくものですが、赤ちゃんの場合は、体のはらたきが大人とくらべてまだ未熟で、ビリルビンを処理し便として外にだすはたらきも弱いため、このような症状がおこります。ビリルビンの値は血液検査でわかりますが、基本的には元気がよく泣いて、よくのめてい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: Должен ли снижаться вес у ребенка?

A:Ребенок 3-4 дней от рождения будет терять вес не только потому что испражняется и мочится, но и потому что не справляется с количеством молока. Ничего страшного если вес ребенка меньше на 10% веса который был при рождении. Через 1 неделю – 10 дней вес вернется к изначальному.

Q: Если ребенок пожелтел?

A:Желтуха (пожелтение кожи) имеется у всех детей. Через 3-4 дня после рождения, лицо и белки глаз становятся желтыми, но через 1 неделю-10 дней все исчезнет. Причиной желтухи является желтый пигмент в организме – билирубин. В организме ребенка разрушаются эритроциты, так как эритроциты гемоглобина изменяются от периода эмбриона до взрослого. При разрушении эритроцитов образуется билирубин, из-за которого кожа и другие части тела окрашиваются в желтый цвет. Обычно, билирубин выводится из организма в виде стула. Однако, организм ребенка по сравнению со взрослым не до конца сформирован, поэтому функция обработки и выведения билирубина очень слаба, в результате чего возникают данные симптомы. Вы можете определить уровень билирубина с помощью анализа крови. В случае сильной желтухи, вы можете использовать в качестве лечения светотерапию. Так же, бывают случаи продолжительной желтухи у грудных детей, но если ребенок активный и хорошо сосет, то нет причин для беспокойства.

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。

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: Зачем нужно пить сироп K2?

A:У новорожденных детей может возникнуть дефицит витамина К. Недостаток этого витамина может привести к плохой свертываемости крови, что может стать причиной кровоизлияния в мозг или внутренние органы. Чтобы это предотвратить во время госпитализации (с начала кормления грудью, во время выписки) и до 1 месяца жизни назначают сироп с витамином К.

Q:Зачем нужна кровь из пятки?

A:На 4 день жизни всем детям делают анализ крови на выявление метаболических заболеваний. Во время госпитализации, у ребенка берут небольшое кол-во крови из пятки. Результаты высылаются по почте.

Q:Когда осматривают ребенка?

A:Через месяц после родов нужно пройти осмотр в больнице, в которой принимали роды. После этого, для проверки роста и развития, а также выявления отклонений, необходимо проходить медосмотр в 3, 6, 9 месяцев и в 1 год. Осмотры проводятся в мед. центрах города или округа (чаще всего бесплатно) или семейным врачом. Если вы подали заявку на свид. о рождении, то с вами свяжутся по почте из офиса муниципалитета.

13 社会資源について
(О социальных ресурсах)

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: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。妊娠のとちゅうで健康保険をかえるときも、かならずきいてください。

Q: Как получить свид. о рождении?

A: Часть свидетельства о рождении (с правой стороны) заполняется сотрудниками больницы, которые выдадут бумаги до выписки.
В течении 14 дней определите имя ребенка и обязательно подайте заявку в ближайший офис муниципалитета. Во время регистрации вам будет необходима медкнижка матери и ребенка, а также печать. Если у вас имеется мед. страховка, то вы можете получить единовременное пособие по рождению ребенка.

Q:Что такое единовременное пособие?

A: Единовременное пособие по рождению ребенка - это деньги, которые вы можете получить при наличии мед. страховки. Получ
ение возможно после 4 месяца (85 дней) беременности или сразу после родов. Сумма пособия на 1 ребенка составляет 500 тыс. йен (2023) Процедура зависит от мед. страховки. Уточните подробности у страховой компании или ответственного лица. В случае изменения страховки во время беременности обязательно узнайте условия.

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:Посещение новорожденного это?

A: В течении 28 дней после рождения, вырежьте и отправьте открытку из книжки матери и ребенка (Запрос на посещение новорожденного). После этого придет медсестра или акушерка и проверит состояние мамы и ребенка.

Q: Куда можно пойти с малышом?

A: Есть места где мамы могут играть вместе с детьми, а так же проконсультироваться со спец. персоналом. Таких мест 3 вида – площадка, центр и дом ребенка. Более подробно узнавайте в муниципалитете по месту жительства.

■ Площадка

Здесь можно поговорить о детях, о своих переживаниях. Тут работают люди, у которых есть опыт в воспитании детей. Площадка открыта около 3 раз в неделю. Так же, можно пообщаться с другими мамами и найти подруг.

■ Центр

Так же, как и на площадке, тут можно обсудить темы детей и переживаний. Здесь работают няни и медсестры, поэтому вы можете задавать им любые вопросы. Открыт более 5 раз в неделю.

■ Дом ребенка

Здесь имеются игровые программы для малышей, а также есть возможность поиграть с другими детьми. Свободно могут приходить не только дети, но и ученики начальных, средних и старших классов. Тут работают люди, у которых есть опыт в воспитании детей. Открыт более 3 дней в неделю.

14 予防接種（Профилактическая вакцинация）

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。

・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）

В Японии проводятся плановые и добровольные прививки, большинство из которых делаются до поступления в начальную школу. Пожалуйста наблюдайте за состоянием ребенка и проходите плановые вакцинации.

Плановые прививки

Плановая профилактическая вакцинация, по законодательству Японии, рекомендована в определенном возрасте и бесплатна в установленных временных рамках.

Добровольная вакцинация

Добровольная вакцинация делается по желанию, вы сами покрываете расходы.

- В некоторых районах, ваши расходы покроются гос-вом. Уточните в офисе муниципалитета.
- Вакцинации от ротавируса, эпидемического паротита и гриппа являются добровольными.

График вакцинации

Пожалуйста ознакомьтесь с графиком вакцинации в Японии на нижеуказанном сайте. Однако, метод вакцинации в каждом регионе отличается, поэтому обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

・График вакцинации рекомендованный Японским обществом педиатрии (ноябрь 2019)

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

Ссылка: Японское общество педиатрии (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

・График вакцинации (фев.2019)
http://www.know-vpd.jp/children/index.htm
Ссылка: НКО Зная о VPD, защитим своих детей(KNOW★VPD! Protect our Children)

・Многоязычный график вакцинации (апр.2019)
http://www.know-vpd.jp/feature/vc_schedule_multilingual.html
Языки: английский, китайский, индонезийский, испанский, тагальский, непальский, вьетнамский, бенгальский, португальский, бирманский.

Ссылка: НКО Зная о VPD, защитим своих детей(KNOW★VPD! Protect our Children)

Информация о вакцинации

Вы можете найти более подробную информацию о профилактической вакцинации на нижеуказанном сайте.

・Вакцинация и здоровье ребенка
http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/

Языки: английский, китайский, корейский, вьетнамский, испанский, португальский, тайский, индонезийский, тагальский, непальский.

Ссылка: Республиканский фонд исследовательского центра вакцинации
(Republic Foundation of the Vaccination Research Center)

15 よく使う出産に関することば（Часто используемые слова на тему родов）

妊娠期(外来で)

Во время беременности

母子手帳	BOSHI-TECHOU		Медкнижка матери и ребенка	
妊婦健診	NINPU-KENSHIN		Обследование для беременных	
診察台	SHINSATSU-DAI		Диагностический стол	
内診	NAISHIN		Гинекологический осмотр	
「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。			Врач будет комментировать свои действия: «начну осмотр с низу» и т.д. Снимите нижнее белье и садитесь на стул. Если вы в брюках, снимите их вместе с бельем.	
尿検査	NYOU-KENSA		Анализ мочи	

血圧測定	KETSUATSU-SOKUTEI		Измерение артериальнго давления	
体重測定	TAIJYU-SOKUTEI		Измерение веса	
血液検査	KETSUEKI-KENSA		Анализ крови	
感染症検査	KANSENSHOU-KENSA		Тест на инфекционные заболевания	
超音波検査	CHOUONPA-KENSA		Ультразвуковое исследование	
「エコー検査」ともいわれる			Так же говорят «эхо исследование»	
胎児心音検査	TAIJISHINON-KENSA		Эмбриокардия	
「ドップラー検査」ともいわれる			Так же говорят «доплерография»	
子宮頸部細胞診検査	SHIKYUKEIBUSAIBOUSHIN-KENSA		Цервикальное цитологическое исследование	
「スメア検査」ともいわれる			Так же называют «мазок»	
腟分泌物検査	CHITSUBUNPITSUBUTSU-KENSA		Анализ влагалищных выделений	
「おりもの検査」ともいわれる			Так же «анализ выделений»	

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。		

Нестрессовый тест	
Исследование состояния плода. Занимает 40-60 мин.	
Договоренность о родах	
Для родов необходимо заранее забронировать место. На ранних сроках много дел, поэтому проконсультируйтесь с персоналом. Возможно придется заплатить депозит.	

分娩期(出産のとき)

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

Во время родов

Хочу покакать	
Брить волосы	
Клизма	
Капельница	

深呼吸	SHINKOKYU		Глубокое дыхание	
息をすう	IKI-O-SUU		Вдохнуть	
息をはく	IKI-O-HAKU		Выдохнуть	
力をぬく	CHIKARA-O-NUKU		Расслабиться	
あごをひく	AGO-O-HIKU		Наклонить подбородок	
おしりを分娩台につける	OSHIRI-O-BUNBENDAI-NI-TSUKERU		Сесть на родильную кушетку	
いきむ	IKIMU		Тужиться	
足を開く	ASHI-O-HIRAKU		Раздвинуть ноги	
目をあける	ME-O-AKERU		Открыть глаза	
赤ちゃんがでるところを切る	AKACHAN-GA-DERUTOKORO-O-KIRU		Отрезать пуповину	

胎盤	TAIBAN		Плацента	
出血	SHUKKETSU		Кровотечение	
着がえる	KIGAERU		Переодеватьс я	
眠る	NEMURU		Спать	
部屋にかえる	HEYA-NI-KAERU		Вернуться в палату	

産後(出産のあと)

薬をのむ	KUSURI-O-NOMU	
朝	ASA	
昼	HIRU	
夜	YORU	
食事のあと	SHOKUJI-NO-ATO	

После родов

Выпить лекарство	
Утро	
Обед	
Ночь	
После еды	

尿の回数	NYOU-NO-KAISUU		Сколько раз мочитесь	
尿がでない	NYOU-GA-DENAI		Нет мочи	
便の回数	BEN-NO-KAISUU		Сколько раз испражняетесь	
便がでない	BEN-GA-DENAI		Нет кала	
食事のたべた量	SHOKUJI-NO-TABETARYO		Кол-во съеденной еды	
全部	ZENBU		Все, полностью	
半分	HANBUN		Половина	
3割	SANWARI		30%	
たべていない	TABETE-INAI		Не ела	
ナプキン(パット)をみせてください	NAPUKIN（PATTO）-O-MISETE-KUDASAI		Покажите пожалуйста прокладку	
血の量	CHI-NO-RYO		Количество крови	
多い	OOI		Много	
少ない	SUKUNAI		Мало	
同じ	ONAJI		Одинаково	

下の傷をみせてください	SHITA-NO-KIZU-O-MISETE-KUDASAI		Пожалуйста покажите повреждения	
お腹をみせてください	ONAKA-O-MISETE-KUDASAI		Пожалуйста покажите живот	
痛い	ITAI		Болит	
強い	TSUYOI		Сильно	
弱い	YOWAI		Слабо	
医師が診察します	ISHI-GA-SHINSATSU-SHIMASU		Осмотр врачом	
採血をします	SAIKETSU-O-SHIMASU		Забор крови	
おっぱいが痛い	OPPAI-GA-ITAI		Болит грудь	
おっぱいがはる	OPPAI-GA-HARU		Грудь набухла	
おっぱいが熱い	OPPAI-GA-ATSUI		Грудь горячая	

乳首が痛い	CHIKUBI-GA-ITAI		Болит сосок	
授乳	JYUNYU		Кормить грудью	
横抱き	YOKO-DAKI		Приложить горизонтально	
縦抱き	TATE-DAKI		Приложить вертикально	
交差抱き	KOUSA-DAKI		Обхватить накрест	
脇抱き	WAKI-DAKI		Положить боком	
レイドバック	REIDO-BAKKU		Лечь на спину	
沐浴	MOKUYOKU		Купание	

沐浴指導	MOKUYOKU-SHIDOU		Руководство по купанию	
退院指導	TAIIN-SHIDOU		Руководство по выписке	
面会時間	MENKAI-JIKAN		Часы посещений	
退院の時間	TAIIN-NO-JIKAN		Часы выписки	
シャワーを浴びる	SHAWA-O-ABIRU		Принимать душ	
めまいがする	MEMAI-GA-SURU		Головокружение	
頭がいたい	ATAMA-GA-ITAI		Болит голова	
吐き気がある	HAKIKE-GA-ARU		Чувствовать тошноту	
だるい	DARUI		Быть вялым, слабым	

赤ちゃんに関連してよく使われる表現

Часто исп-ые выражения о детях

母乳をのまない	BONYU-O-NOMANAI		Не берет грудь	
ミルクをのまない	MIRUKU-O-NOMANAI		Не сосет	
げっぷがでない	GEPPU-GA-DENAI		Не отрыгивает	
すぐ泣く	SUGU-NAKU		Сразу плачет	
泣きやまない	NAKI-YAMANAI		Не перестает плакать	
だっこ	DAKKO		Брать на руки, обнимать	
ミルク	MIRUKU		Молоко	

おむつ	OMUTSU		Подгузник	
赤ちゃんのきがえ	AKACHAN-NO-KIGAE		Сменная одежда для ребенка	
少しの間あずかってほしい	SUKOSHI-NO-AIDA-AZUKATTE-HOSHII		Хочу чтобы ненадолго присмотрели за ребенком	
手伝ってほしい	TETSUDATTE-HOSHI		Хочу чтобы мне помогли	
わからない	WAKARANAI		Не знаю, не понимаю	
新生児室	SHINSEIJI-SHITSU		Новорожденный	
体重測定	TAIJYU-SOKUTEI		Измерение веса	
赤ちゃんの検査	AKACHAN-NO-KENSA		Осмотр ребенка	

колонка

日本で出産したいろいろな国のママからのアドバイス（Советы от иностранных мам, родивших в Японии）

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。

Таиланд

В тайских больницах детские принадлежности и необходимые при госпитализации вещи предоставляются больницей. А в Японии нужно все подготовить самим.

Италия

Времени на осмотр в Японии очень мало, поэтому запишите свои вопросы. К тому же, в японском языке очень много слов обозначающих одно и то же. Например, кормление грудью (грудь, материнское молоко и т.д.). Пока не привыкнете, будет сложно.

Россия

Даже если ваш партнер или семья понимают японский язык, этого может быть недостаточно для полноценного понимания. Несмотря на знание языка на деловом уровне, все равно будет сложно понять медицинские термины, которых очень много. Поэтому, во время важного разговора попросите помощи переводчика.

Китай

В больницах Японии времени на осмотр мало поэтому все пояснения будут простыми. Если вы чего-то не понимаете, лучше уточните.

Пакистан

Если по религиозным соображениям, вы хотите, чтобы роды принимала женщина, проконсультируйтесь заранее. Так же, даже во время беременности некоторые женщины держат пост (ограничивают себя в еде и т.д.), поэтому об этом тоже необходимо поговорить заранее.

MEMO

MEMO

ママと赤ちゃんのサポートシリーズ

Серия поддержки матери и ребенка

作成
2020年3月　多文化医療サービス研究会（RASC）

Составление
Март 2020г. Центр мультикультурного мед. обслуживания（RASC）

監修
五十嵐ゆかり

Редактор
Игаращи Юкари

編集委員
下田佳奈、岡美雪、植草千穂、五十嵐敏雄

Редколлегия
Щимода Кана, Ока Миюки, Уэгуса Чихо, Игаращи Тошио

翻訳者一覧

Список переводчиков

インドネシア語
　RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

Индонезийский
　Ризка Амалия Фитрианисса Ариеф

ポルトガル語
　TSUTIYA KELLY YUMI

Португальский
　Тсутия Келли Юми

ベトナム語
　NGUYEN LE THAO VAN

Вьетнамский
　Нгуен Ле Тао Ван

フランス語
　藤田まどか

Французский
　Фуджита Мадока

タガログ語
　竹原ルビー

Тагальский
　Такехара Руби

ネパール語
　MAHARJAN　RAVI

Непальский
　Махарджан Рави

ドイツ語
　戸上由香梨

Немецкий
　Тогами Юкари

ロシア語
　MUZAFAROVA MARIYA

Русский
　Музафарова Мария

タイ語
　PENGTHAM　PIYAWAN

Тайский
　Пентам Пияван

中国語
　安慶松

Китайский
　Ан Кейщо

韓国語
　金鉉卿

Корейский
　Ким Хен Ген

英語
　田中七美希

Английский
　Танака Намики

イラスト
石野史子

Иллюстрации
　Ишино Фумико

■ 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。

■ Контактная информация

Центр мультикультурного мед. обслуживания（RASC）
Эл.адрес : info@rasc.jp

Авторские права на данный материал принадлежат центру мультикультурного мед. обслуживания（RASC）. **Использование данного материала бесплатное. Для свободного доступа.**

Скачать данную брошюру можно с сайта www.rasc.jp
При копировании данного материала, обязательно свяжитесь с нами заранее.

RASC не несет ответственность за проблемы, возникшие в связи с использованием данного материала. Пожалуйста, учитывайте этот пункт при использовании брошюры.

Данная брошюра была составлена при поддержке Японского общества содействия науке（ЯОСН）, грант для научных исследований B（19H0395）«Разработка и оценка программы здравоохранения в дородовой уход, ориентированной на этнокультурное многообразие».