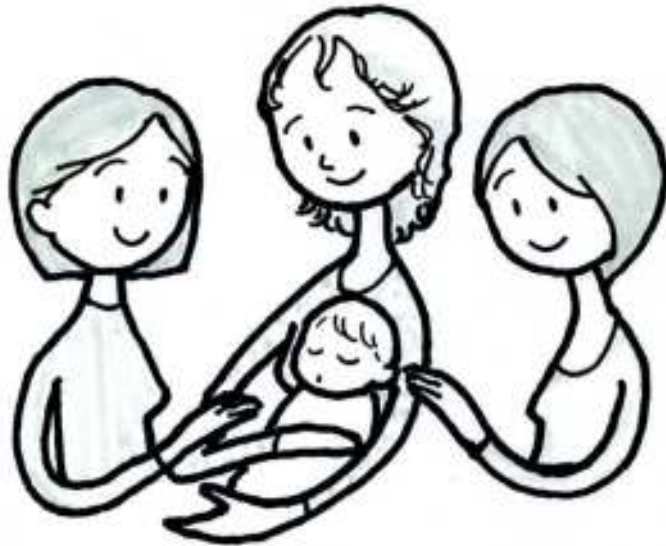


ママとあかちゃんのサポートシリーズ

A GUIDE FOR NEW MOTHERS & NEW BORN BABIES

にほん がいこくじん
～日本でくらす外国人のみなさんへ～

For people from other countries who are living in Japan



えいごばん
英語版

(English)



たぶん かいりょう けんきゅうかい
多文化医療サービス研究会

Researching And Supporting Multi-Cultural Healthcare Services (RASC) ラスク



にほん
日本によろこそいらっしやいました！

さっし にほん しゅっさん いくじ がいこくじん みな
この冊子は、日本で出産や育児をする外国人の皆さん
に、ぜひご活用いただきたく作成させていただきました。

さっし ないよう しゅっさん いくじ かん おも か
冊子の内容は、出産や育児に関する主なことが書かれ
ています。日本における一般的な出産のお話や、特徴的

ぶんか せつめい
な文化やシステムについてなども説明しています。

じぶん くに せいかつ たいへん
ご自分の国ではないところで生活することは、大変な
ことでしょう。あか たんじょう
赤ちゃんの誕生はとってもとってもうれ

しいことですが、いこく しゅっさん いくじ しんしん ふたん
異国での出産・育児は、心身ともに負担

おお にほんご じょうほう
の大きいことでもあります。そのうえ、日本語で情報
をさがし、りかい ひじょう たいへん
理解することは非常に大変なことでしょう。

さっし ぼご か さいわ
もし、この冊子があなたの母語で書かれていたら、幸い

です。もし、そうでなかったらぜひラスクまでご連絡くだ
さい。こんご さっし さくせい いけん さんこう
今後、冊子を作成するときに、ご意見として参考に
させていただきます。

さっし すこ みな しゅっさん いくじ やくだ
この冊子が、少しでも皆さんの出産・育児に役立つ

ことができれば、うれしく思います。

ひとり
あなたは一人ではありません。日本に住む仲間として、

あなたとご家族を歓迎いたします。あなたのしゅっさん
出産が

すてき たいけん ころこ いの
素敵な体験となることを心よりお祈りしています。

ねん ラスク だいひょう ふじわら
2007年 RASC代表 藤原ゆかり

Welcome to Japan!

This guide book is for people from other countries who are having and have had babies in Japan.

It covers major topics about childbirth, parenting, culture and the system of hospitals in Japan.

We think it is not easy to live in a foreign country. Having babies is so happy, but it is mentally and physically hard to have a baby in a foreign country. You need to make an effort to get information and to understand it.

This book will help you with your mother tongue. If it is not useful, please tell us, RASC.

It will be helpful to us in making a revised edition in the future. We are very glad if you get any benefit from this book.

You are not alone. We welcome you and your family as friends living in Japan together.

We hope from our hearts that your childbirth will be great.

2007 the representative of RASC
Yukari Fujiwara



たぶん かいりょう けんきゅうかい ラスク
多文化医療サービス研究会 (RASC)



	Page
1. 産婦人科で聞かれること・・・1～6ページ	1-6
2. 病院に連絡をするとき・・・7～9ページ	7-9
3. 日本の出産について・・・10～13ページ	10-13
4. 日本の出産に関する文化・・・14～16ページ	14-16
5. 妊娠高血圧症候群とは？・・・17～19ページ	17-19
6. パースプラン・・・20～21ページ	20-21
7. お産後の生活・・・22～23ページ	22-23
8. 授乳について・・・24～26ページ	24-26
9. 赤ちゃんについて・・・27～29ページ	27-29
10. 予防接種について・・・30～31ページ	30-31
11. よく使う出産に関することば・・・32～36ページ	32-36

この冊子をご使用になったご意見やご感想を教えてください

ください！今後の冊子作成の参考にさせていただきます。

連絡先は、E-mail: info@rasc.jp 件名を「冊子に

ついて」としてご連絡をお願いいたします。



Let us know what you think of this guide book.

It will help us to make revised editions.

E-mail: info@rasc.jp

Please write “about the guide book” as the subject.



本資料の著作権は「多文化医療サービス研究会（RASC）」

が所有しております。ご利用は無料です。しかし本資料の

ご利用につき生じた諸問題に対してRASCは一切

法的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。なお本資料をコピーしてご使用される場合は、

必ず事前にご連絡ください。

RASC own the copyright of this guide book. You are welcome to use it free. We are not legally responsible for any problems caused by using it at all.

Also, you should contact us if you make copies of this booklet.



さんふじんか き

産婦人科で聞かれること

Q&A on Obstetrics & Gynecology

～どんなことを聞かれるの?～

～Why do obstetricians ask such questions?～

・あなた自身^{じしん}のことについて質問^{しつもん}します

(Q&A about yourself)

なまえ
名前 (Name)

せいねんがっぴ
生年月日 (Date of Birth)

じゅうしょ
住所 (Address)

でんわ ばんごう
電話番号 (Telephone / Mobile phone number)

こくせき
国籍 (Nationality)

げんご
言語 (Mother tongue)

しんちよう
身長 (Height) cm

たいじゅう にんしんまえ たいじゅう
体重 (妊娠前の体重 : Weight before pregnancy) kg

ほけん うむ しゅるい
保険の有無と種類 (Insurance)

あり
有 (Yes)

なし
無 (No)

しゅるい
種類 (Type of insurance)



にほんご
日本語のレベル (Japanese language abilities)

1) ^{はな}話す (Speaking)

- (1) ^{はな}話すことができる (I am confident in speaking Japanese)
- (2) ^{はな}だいたい話すことができる (I can speak a good amount of Japanese)
- (3) ^{はな}少しだけ話すことができる (I can speak Japanese a little)
- (4) ^{はな}まったく話せない (I can not speak Japanese at all)

2) ^き聞く (Listening/understanding)

- (1) ^{あいて} ^{はな}相手の話していることがわかる (I am confident in understanding what people are saying in Japanese)
- (2) ^{あいて} ^{はな}相手の話していることがだいたいわかる (I can understand a good part of what people are saying in Japanese)
- (3) ^{あいて} ^{はな}相手の話していることが少しだけわかる (I can understand Japanese a little)
- (4) ^{あいて} ^{はな}まったくわからない (I cannot understand Japanese at all)

3) ^か書く (Writing)

- (1) ^か書くことができる (I am confident in writing Japanese)
- (2) ^かだいたい書くことができる (I can write a good part of Japanese)
- (3) ^{すこ} ^か少しだけ書くことができる (I can write Japanese a little)
- (4) ^かまったく書けない (I cannot write Japanese at all)

^{かぞく} ^{ゆうじん} ^し ^あ ^{かた} ^{にほんご} ^{つうやく} ^{ひと}
あなたの家族や友人、お知り合いの方で、日本語を通訳できる人はいますか？

(Do you have people who can understand Japanese such as family members, friends or relatives?)

^{あり} ^{なし} ^{かんけい}
有(Yes) 無(No) 関係 (Relationship)

^{ねんれい} ^{かぞ} ^{かた} ^{くに} ^{たしやう} ^{ちが} ^う ^{ねんがっぴ} ^{ただ} ^{おし} ^{こくせき} ^{にほんご}
年齢 の数え方は国よって多少の違いがあります。生まれた年月日を正しく教えてください。また国籍や日本語のレ
^{しんさつ} ^{すす} ^{うえ} ^{じゅうよう} ^{じょうほう}
ベルは診察を進めていく上で重要な情報です。

Your age : There is some difference in how age is counted in different countries. Please state your correct birthday.
Your nationality and language level :This information is important for doctors' consultation.

・あなたの状態について質問します。

(Q&A about your problem)

1. どうしましたか？当てはまるものすべてにチェックしてください。

(What is your problem? Mark whichever corresponds to your problem)

月経がとまった 吐き気がある 妊娠かもしれない
 No period nausea May be pregnant Definitely pregnant

妊娠かもしれない：自分でチェックしたら + だった (いつ：)
 Positive pregnancy test result conducted by yourself (when? :)

月経不順 月経以外の出血がある 月経痛 おりもの 外陰部がかゆい
 Irregular period Irregular bleeding Painful period Discharge Itchiness in external genitals

下腹部痛 子宮筋腫 卵巣のう腫 不妊相談
 Pain in lower abdomen Uterine myoma Ovarian cyst Consultation on sterility

がん検診 その他 ()
 Check for cancer Other ()

どんな理由で来院して、どんな症状があるのかを事前に知るための質問です。出血や腹痛が妊娠のことも

あれば、何か他の病気の場合もあるからです。

These questions are for doctors' further understanding since diseases sometimes causes bleeding and abdominal pain.

・あなたの月経（生理）について質問します。

(Q&A about your menstruation (monthly period))

2. 月経（生理）についてお答えください。(Your monthly period)

1) 初めての月経は何歳ごろですか？ () 歳ごろ

At what age did you start to menstruate? _____ years old

2) ^{いちばんさいご} ^{げっけい} 一番最後の月経はいつですか? (When was your last period?)

() ^{ねん} 年 () ^{がつ} 月 () ^{にち} 日 から () ^{にちかん} 日間

From ___ / ___ / ___ date/ month/ year For about ___ days

3) ^{げっけいしゅうき} 月経周期について (your period)

• ^{じゅんちよう} 順調ですか? いいえ はい

Are your periods regular? No Yes

() ^{にちかた} 日型

How long is the cycle? Between ___ days

• ^{じぞくきかん} 持続期間 () ^{にちかん} 日間

How long does each monthly period last? ___ days

• ^{りよう} 量: ^{おお} 多いようである ^{ふつう} 普通 ^{すく} 少ないようである

Are your periods heavy normal light ?

• ^{げっけいつう} 月経痛が ない ある

Do you have menstrual cramps during your period? No Yes

^{げっけいつう} 月経痛があると答えた場合: ^{いた} 痛みが ^{つよい} つよい ^{まあまあ} まあまあ ^{よわ} 弱い

If you answered "yes" : Is your pain strong normal weak?

^{ちんつうざい} 鎮痛剤を ^{ないふく} 内服する ^{ないふく} ときどき内服する ^{ないふく} がまんできる

Do you take painkillers? Yes Sometimes No

^{ふじんかとかくゆう} ^{しつもん} 婦人科特有の質問で、^{かく} ^{びょうき} ^{さが} 隠れている病気を探すための^{きほんじょうほう} ^{しつもん} 基本情報として質問します。

^{にんしん} ^{ばあい} 妊娠している場合は、^{よていひ} ^{かくにん} 予定日の確認のためでもあります。

These questions are common in obstetrics & gynecology. Doctors want to know the information to correctly diagnose and confirm the due date if you are pregnant.

• あなたの^{にんしん}妊娠^{しつもん}について質問します。

(Q&A about your pregnancy)

3. 妊娠^{にんしん}についてお答え^{こた}ください。 (About your pregnancy)

1) 今までに^{いま}妊娠^{にんしん}したことがありますか? いいえ はい

Have you ever been pregnant? No Yes

• はいと答えた方^{こた} : 妊娠^{かた} () 回^{にんしん} ^{かい}

If you answered "yes": How many times have you been pregnant? _____times,

分娩^{ぶんべん} () 回^{かい} . . . うち 帝王切開^{ていおうせつ} () 回^{かい}

Experience of childbirth _____times, Caesarean section _____times,

流産^{りゅうざん} () 回^{かい} / 人工妊娠中絶^{じんこうにんしんちゅうぜつ} () 回^{かい}

Spontaneous abortion / miscarriage _____times / Induced abortion _____times

子宮外妊娠^{しきゅうがい} () 回^{にんしん} / その他^た ()

Ectopic Pregnancy _____times / other _____

4. 妊娠^{にんしん}している場合^{ばあい}、当院^{とういん}でのお産^{さん}を希望^{きぼう}しますか? いいえ はい

Would you like to deliver this baby in this hospital if you are pregnant? No Yes

5. 薬^{くすり} や食物^{しょくもつ} などにアレルギーがありますか? いいえ はい

Do you have any allergies to medicines, food or anything else? No Yes

• はいと答えた方^{こた} : 薬^{かた} () 食物^{くすり} () その他^た ()

If you answered "yes" To medicine () food () other ()

6. 現在^{げんざい}飲んでいる薬^{くすり} がありますか? いいえ はい

Are you currently on any medication? No Yes

• はいと答えた方^{こた} : 種類^{かた} () ^{しゅるい}

If you answered "yes", what medication? ()

ぶんべん けいけん ぜんかい ぶんべん こんかい ぶんべんほうほう えいきょう ばあい しつもん りゅうざん じんこうにんしん
分娩の経験は、前回の分娩が、今回の分娩方法に影響 する場合がありますために質問します。また流産 や人工妊娠

ちゅうぜつ けいけん こんかい にんしん けいか み ひつよう じょうほう じょうほう つた
中絶 の経験は、今回の妊娠の経過を見ていくうえで必要な情報 です。パートナーであっても、この情報 を伝える
ことはありません。

The doctors need the information about your experience of childbirth because the last delivery will influence this delivery. Also the information about miscarriages or induced abortion will be important for the doctors' consultations during your pregnancy. Doctors will keep all information a secret even to your partner.

7. がん検診を受けたことがありますか？ (Have you ever had a cancer examination?)

いいえ はい (年 月 ころ)

No Yes If you answered "yes", when? _____ / _____ month/year

8. 今までに手術を受けたことがありますか？ いいえ はい

Have you ever had surgery? No Yes

・はいと答えた方：どんな病気ですか？ () (年 月 日)

If you answered "yes", what was the problem? () When? _____ / _____ month/year

9. 過去にどのような病気をしましたか？

Have you ever had any of the illnesses below?

胃腸の病気

肝臓の病気

心臓の病気

腎臓の病気

結核

Gastrointestinal disease

Liver disease

Heart disease

Kidney disease

Tuberculosis

高血圧症

糖尿病

喘息

エイズ

甲状腺の病気

High blood pressure

Diabetes

Asthma

AIDS

Thyroid disease

性病

その他 ()

Sexual transmitted disease

Other ()

10. 輸血を受けたことがありますか？ (Have you ever had a blood transfusion?)

いいえ はい

No Yes

*この問診票は、国際交流ハーティ港南台の「多言語問診票」を参考に作成しました。

This questionnaire was made with reference to "Questionnaire in multi languages" of International Community Hearty Kounandai.



びょういん れんらく

病院に連絡をするとき

When should you contact the hospital?

びょういん れんらく

病院に連絡をしたほうがよいとき

You should notify the doctor if any of the following signs appear:

1. お腹がひんぱんにはる、
ずっとお腹が痛い、
ずっとお腹がかたい
2. 出血がある
3. 赤ちゃんの動きを感じない
4. 破水した感じ（水が出た感じ）がする
5. 何かいつもと違う感じ

1. Frequently tightened abdomen, Continuous abdominal pain or a continuous tight feeling in your abdomen
2. Bleeding from your vagina
3. Decrease in fetal movement
4. Leakage of fluid from your vagina
5. Unusual feeling

せいじょう しゅっさん にんしん しゅう から しゅう あいだ
正常な出産は妊娠37週から42週までの間

あか う よていび
に赤ちゃんが生まれることをいいます。予定日はあくまで

めやす にゅういん にんしんちゅう
目安です。いつでも入院ができるように、妊娠中に

ひつよう じゅんび
必要なものはまとめて準備しておくといでしょう。

The normal delivery will be between the 37th and 42nd week of pregnancy.

The due date indicates the approximate period for delivery.

It is necessary to prepare items for hospitalization.

なか
お腹がひんぱんにはります
I feel my abdomen is frequently tighten



ひつよう おも いちれい
<<必要と思われるものの一例>>

しゅっさん じ じぶん ひつよう じさん
出産時に自分が必要なものを持参してください。

ほしてちょう しんさつけん いるい
母子手帳 診察券 パジャマなどの衣類

タオル したぎ スリッパ せんめんようぐ
リップクリーム

ジュースなどの水分補給のできるもの CDなど

じぶん ひつよう
自分がリラックスするために必要なもの など

びょういん じゅんび こと
* 病院によって準備するものが異なるので、かならず

かくにん たいいん あか
確認してください。退院するときは、赤ちゃんのもの

ひつよう あか じさん
が必要になるので、赤ちゃんのものも持参しておいてく
ださい。

い か じょうたい さん
以下の状態になったらお産のはじまりかもしれないので、

びょういん れんらく
病院に連絡してください。

じんつう きそくてき
陣痛：規則的におなかがはる。

じかん かいじょう なか
1時間に6回以上のお腹のはりがある。

おなかのはりと一緒に痛みもある。

はすい なま みず て によろ ちが
破水：生ぬるい水のようなものが出る。尿とは違って

じぶん はすい りょう
自分ではとめられない。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

ある。また破水は陣痛とは関係なくおこること

もある。清潔なナプキンをあてて、入浴はし

ないですぐ連絡して下さい。

しゅっけつ せいり しゅっけつ
出血：生理のようにさらさらした出血があった

せいけつ れんらく
ら清潔なナプキンをあてて、すぐ連絡し

くだ
て下さい。

<<List of items you need for hospitalization>>

Please obtain the items you will need when you give birth.

Mother & Child handbook, consultation card,
pajamas, towels, underwear, slippers,
face card kit, lip cream,
water/soft drinks, CD for relaxation
etc.

* These are samples. Please ask your midwife or nurse what you need in the hospital.
You should also have things for your baby that you will need once you are discharged after delivery.

Please contact the hospital when these symptoms occur.
They may signal the beginning of delivery.

Contraction:

Your contractions are approximately 10 minutes apart or more than 6 times in a hour.
They are also causing pain.

Water break (rupture of membrane):

Warm fluid flows from your vagina.
You cannot stop this (it is different from urine which you can stop). The amount of water is sometimes a lot and sometimes only a little.
Sometimes it occurs before you have contractions.
Put on a clean sanitary napkin.
Don't take a bath and contact your hospital immediately.

Bleeding from your vagina:

There may be a mucous discharge but if you have a bloody discharge like a regular period, put a clean sanitary napkin on and call the hospital immediately.

どんな場合でも、まよったらまずは病院に連絡してください。また、状況がよく説明できないが、おなかのあたりや赤ちゃんの動きなどがいつもと違う感じがしたときも連絡したほうがよいでしょう。

Whenever you cannot decide whether to do so or not, please call the hospital first. In addition, you should contact the hospital when you feel your abdomen or fetal movement is unusual somehow.



何かいつもと違う感じ・・・
This is unusual . . .

病院に連絡する時は次のことを伝えましょう。

妊娠中に準備として、書いておくとよいでしょう。

When you call hospital, state the following information:

名前: _____

Name: _____

ID番号: _____

ID number: _____

出産予定日: 年 月 日

The Due Date: _____

出産回数: 初めて または () 回目

The number of deliveries you have had: _____

病院名: _____

First time or () times

病院の電話番号: _____

The name of the hospital: _____

The phone number of the hospital: _____

必要であれば、タクシーの電話番号も事前に書いておく

We recommend that you should write down the phone number of a taxi company.

といざというときに便利です。

タクシーの電話番号: _____

Phone number of a taxi company: _____



にほん しゅっさん

日本の出産について

にんしんちゅう

妊娠中

にんぶけんこうしんさ
(妊婦健康診査)

にんぶけんこうしんさ にんぶ けんしん おお
妊婦健康診査(妊婦健診とよばれることが多い)は、だい

にんしん しゅう しょう かい しゅう
たい妊娠23週 ころまでは4週に1回、36週 ころ

までは2週に1回、それ以降分娩までは1週に1回と

いうペースになります。通常の妊娠・分娩には健康保険の

てきよう びようき つういん ひよう
適用がないので、病気で通院よりも費用がかかります。

びょういん けつえきけんさ けんさ こうもく こと
また病院によって血液検査などの検査の項目が異なるの

ひよう びょういん たしようにこと
で、費用は病院により多少異なります。

にんぶけんこうしんさ か いぶん ぜんき こうき むりよう じゅしんけん
妊婦健康診査の2回分(前期・後期)が無料になる受診券

ぼしてちよう つ けんしん う びょういん
が母子手帳に付いていますので、健診を受けている病院

ていしゅつ くだ けんさこうもく じこふたん
に提出して下さい。ただし、検査項目によっては自己負担

になる場合があります。

ぶんべんひよう だいがくびょういん そうごうびょういん こじん ひょういん じよさんいん
分娩費用は、大学病院・総合病院・個人病院・助産院

ばしょ こと にほん けんこうほけん は い
など、場所によって異なります。日本の健康保険に入って

しゅっさんいちじきん
いれば、出産一時金をもらうことができます。

Childbirth in Japan

During pregnancy

(prenatal check)

Visit a hospital for prenatal checks (called "ninpu-kenshin")

Once every four weeks until the 23rd week, once in two weeks until the 36th week and once a week till childbirth.

Since the health insurance will not cover the expenses for normal prenatal checks and normal delivery, the expenses will be larger than visits for other diseases.

The expenses vary greatly in each hospital because every hospital has a different program, such as a list of different items for blood tests.

You can get 2 free coupons for prenatal checks(for the first term and the last term) with your maternity notebook. Use them at the prenatal checks in the hospital but you sometimes cannot use them because of the sort of tests you take.

Also, the delivery expenses vary in each hospital (university hospitals, general hospitals, private hospitals, and maternity centers). The Japan health insurance will pay you the lump-sum allowance for a child if you are insured.

ぶんべん
(分娩スタイル)

(positions)

にほん 日本ではほとんどの人が総合病院や医師のいる個人
びょういん しゅっさん ぶんべん 病院で出産します。分娩はベッドで仰向けになって
しゅっさん 出産するスタイルが中心ですが、最近では座った
しせい た 姿勢や立ったままでの出産、自分が楽な姿勢をとれる

ぶんべん
フリースタイル分娩もできるようになってきました。

ぶんべん おこな
しかし、これらの分娩スタイルを行っているところはまだ

すく むつうぶんべん おこな しせつ すく
まだ少ないです。また無痛分娩を行っている施設も少ない

げんじょう ぶんべん
のが現状です。それは、日本では痛みを乗り越えて分娩

かんが しゅりゅう ぶんべん
するという考えが主流だからです。自分がしてみたい

ぶんべん しせつ せんたく くだ
分娩があれば、それにあった施設を選択して下さい。また

いし じよさんし あいしやう たいせつ
医師や助産師とあなたとの相性も大切です。スタイルの

ぶんべん しんらい ひと
こだわりだけでなく、自分が信頼できる人を見つける

ことをおすすめします。

Most of pregnant women go to obstetricians located in general hospitals or private hospitals. The Popular position during delivery is lying on your back on the delivery table. Occasionally you can choose the positions of sitting, standing, or "free-style position", whichever is comfortable for you.

However, there are only a few hospitals where you can choose delivery positions. And painless delivery is not common either. The main idea for delivery in Japan is to endure the pain during delivery.

If you prefer an epidural or other pain management options, choose a suitable hospital for your delivery. Also, it is important to have good relations with doctors, midwives and nurses. We recommended that you take your time to find reliable doctors, midwives and nurses, as well as a hospital that suits your needs.



しゅっさんご
出産後

さとがえ
(里帰り)

ぶんべんよていび ちか じよせい じぶん じっか かえ
分娩予定日が近くなったら、女性が自分の実家に帰ること

さとがえ い ぶんべん かげつ
を「里帰り」と言います。だいたい分娩の1ヶ月まえから、

さんご かげつ じっか す いくじ
産後1-3ヶ月ぐらいまで実家で過ごし、育児などへの

サポートをうけることを言います。その間、男性は女性の

じっか かよ しゅうまつ とも
実家に通ったり、週末を共にすごしたりします。

あか ね ぼしよ
(赤ちゃんの寝る場所)

びょういん あか いっしょ ほ じどうしつ しんせいじしつ
病院では、赤ちゃんと一緒にの母児同室と、新生児室に

あず ぼ じいしつ
預かってもらう母児異室のスタイルをとっているところが

あります。また日本では、自宅に帰ってから「赤ちゃんの

へや とく ようい いっぱんてき
お部屋」というのは特に用意しないのが一般的です。

あか いっしょ へや ね ふつう
赤ちゃんはママやパパと一緒にの部屋で寝るのが普通です。

Postpartum period

“sato-gaeri”

(Returning to your parents' home for delivery)

“Sato-gaeri” is to go back to the pregnant woman's parents' home just before the due date. She will stay there from one month before the due date till 1-3 months after childbirth to get support from her parents. During her stay at her parents' house her husband will visit her often or on weekends.

(The place where the baby stays)

In the hospital, the baby can stay with the mother in the same room or stay in the nursery, separated from the mother. After returning home, the baby usually stays with its parents in the same room. Japanese parents don't prepare a room just for the baby in their house.





く
いろいろな国のママからの



アドバイス

にほん しゅっさん
～日本で出産したママから～

*タイ

びょういん あか ようひん にゅういん ひつよう
タイの病院 では、赤ちゃん用品 や入院 に必要 なもの
びょういん じゅんび みひと にゅういん
は病院が準備 してくれます。そのため身一つで入院
にほん じぶん じゅんび
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

にほん しんさつじかん みじか じぶん き
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。
にほんご おな いみ
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 かた じゅにゅう
いろな言い方があります。たとえば、授乳に
かん ぼにゅう さん ほん
関して、「おっぱい、母乳、おチチ・・・など」。お産の本
か にゅういんちゅう かいわ
に書いてあることばは、入院中の会話には、あまり
で な とまど
出てきません。それに慣れるまで戸惑います。

*ロシア

おっと かそく にほんご ばあい つうやく ないよう
夫 や家族が日本語をわかる場合でも、通訳する内容は
ふじゅうぶん
ときどき不十分なものです。ビジネスのことばはわかっ
いりよう とくしゅ せんもんようご おお むずか
ても医療には特殊な専門用語が多く、ことばが難しいた
せつめい じゅうよう
め説明がよくわからないこともあります。重要な
はなし つうやくしゃ ねが
お話のときは通訳者をお願いするものよいでしょう。

*中国

にほん びょういん しんりょうじかん みじか せつめい
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。よく分からないときは、分からない
つた
ことをはっきり伝えたほうがいいです。



Advices from Foreign Mothers
who have had Their Babies in Japan



*Thailand

Mothers don't have to prepare anything in Thailand because the hospitals prepare everything needed for babies and new mothers during hospitalization. But you usually have to prepare everything by yourself in Japan.

*Italy

It is better to make a list of questions to ask doctors because they have a very short period of time for consultation with each patient. And the Japanese language has many words to describe the same thing. For example, "Oppai", "Bonyuu" or "Ochichi" are words for breastfeeding. These are on the list in maternity books, but doctors and midwives didn't use these words in the hospital. It took a while to get used to it.

*Russia

The translation by your husband isn't enough sometimes even if he speaks Japanese well. He understands business Japanese well but may not understand medical terms which doctors use during consultation. It is better to have an interpreter for important consultations.

*China

I found that the hospital didn't give me enough explanation. When you think you don't understand well, just speak out, "I don't understand. Please tell me again and slowly."



にほん しゅっさん かん ぶんか
日本の出産に関する文化

The Cultural Aspect
of
Japanese Childbirth

にんしんちゅう
妊娠中

During Pregnancy

ふくたい
<腹帯>

<“Fukutai” Maternity cotton girdle >

にほん にんしん しゅう いぬ ひ いぬ
日本では妊娠 16-19週ごろの戌の日に、「戌のように
あんざん
安産であるように」という願いをこめて、さらしをおなか
ま しゅうかん
に巻く習慣 があります。おなかを暖めるという意味で
しゅう ひと おお ささ
使用する人や、大きくなったおなかを支えるために使用す
る人などさまざまです。また、まったく使用しない人もい
ます。

In Japan pregnant women start to wear the long cotton cloth, tied around the waist and tightening the belly, on the day of the “DOG”, in Chinese astrology, during the period between 16th-19th week of pregnancy. This is the custom to pray for easy childbirth. Some Japanese women use “Fukutai” to warm their stomach, some use it to hold their fat waist. Some don't use it at all.



しゅっさん ごと
出産後

After Delivery

お
<へその緒>

<“Heso-no-o” Umbilical cord >

ま まも い つた お
魔よけやお守りになるという言い伝えがあり、へその緒を
と しゅうかん かんそう きり ぼこ
取っておく 習慣 があります。乾燥させてから桐の箱など
い ぼかん さいきん かんせん りゅう
に入れて保管しておきます。最近では感染の理由から、
お わた びょういん ふ
へその緒を渡さない病院も増えてきました。

There is an old saying that the umbilical cord will be a good charm to keep evils away. So we dry the umbilical cord and keep it in a box made of paulownia wood as a custom. Recently the number of hospitals which don't give the umbilical cord has increased because of the concern about infectious disease caused by the cord.

しちや
＜お七夜＞

せいご かめ めいめいしき げんざい しはん
生後7日目に命名式をすることです。現在では、市販の

めいめいしょ はんし ちゅうおう めいめい なまえ か
命名書や半紙の中央に命名〇〇〇と名前を書き、その

ひだりわき せいねんがっぴ か かみだな かざ かべ は
左脇に生年月日を書いて神棚に飾ったり壁に貼ったり

あか なまえ しちや まえ き
します。赤ちゃんの名前は、お七夜の前に決めることが

おお
多いです。

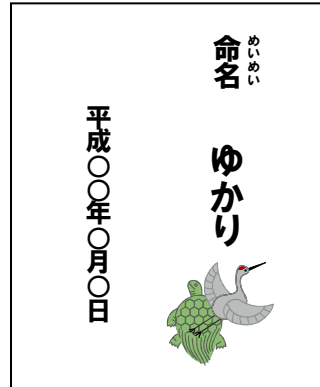
＜ “O-shichi-ya” The seventh night >

This is the ceremony of naming the baby on its seventh day after birth.

The parents prepare a special form for naming the baby or prepare Japanese paper for calligraphy.

They write the baby's name in the middle and his birth date on the left and hang it in the household Shinto altar or on the wall.

Most babies are named before the seventh night.



うちいわい
＜内祝＞

にほん しゅっさん いわ いただ たい
日本では、出産のお祝いとして頂いたものに対して、

かえ しゅうかん うちいわい
お返しをする習慣があります。これを「内祝」といい

ます。お返しのものには、内祝というのし紙に、

う なまえ か は せいご かげつ
生まれたこどもの名前を書いて貼ります。生後1ヶ月まで

かえ いっぱんてき
にお返しするのが一般的です。

＜ ”Uchi-iwai” The gift in return >

We have the custom of giving a gift in return for the gifts received for the baby in Japan. We call it “Uchi-iwai”.

This gift has the white paper “Noshi” on top of it, where the words of “Uchi-iwai” and baby's name are written.

This gift is generally given within a month after birth.

みやまい
＜お宮参り＞

せいご かげつ たんじょう いわ びょうき けんこう
生後1ヶ月の誕生を祝い、また病気をせず健康であるこ

と（無病息災という）を願うために行きます。着物などの

せいそう じんじゃ て ちちかた そぼ あか
正装をして神社に出かけます。父方の祖母が赤ちゃんを

だ みやまい いっぱんてき
抱くのがお宮参りの一般的なスタイルです。

＜ “ (0) Miya-mairi” Newborn baby's visit to a Shinto shrine >

The parents and grandparents take the baby to a Shinto shrine to celebrate its birth and pray for good health one month after birth.

The family members and baby wear formal kimono. Generally the grandmother (father's mother) holds the baby in the shrine.



<くそ お食い始め>

せいご にち にち おとな おな しょくじ
生後100日～120日ごろに、大人と同じような食事を

あか ようい あか た
赤ちゃんにも用意します。(赤ちゃんが食べられるような

スープなども用意します) じっさい た
実際には食べるまねだけを

するのですが、これは いっしょうた もの こま ねが
一生食べ物に困らないように願う

ために行います。

<“Okui-zome”The first meal >

A meal is prepared for the baby 100-200 days after birth. This meal is a regular meal just like that for adults, including a soup, which babies can drink.

The family members help the baby pretend to eat the meal.

This custom is to pray that the baby will have enough food in his lifetime.



にほん しゅっさん くに
～日本で出産したいろいろな国のママたちから～



Different Cultures in Many Countries



～Comments from mothers who have had

babies in Japan～

<インドネシア>

しゅうきょうじょう りゆう ぶたにく た ひと おお
宗教上の理由で、豚肉を食べられない人が多い

あくま あか まも い いみ あか
です。悪魔から赤ちゃんを守ると言う意味で、赤ちゃんの

ベッドに、にんにく、かがみ お ばあい
鏡などを置く場合もあります。

<Indonesia>

Many people don't have pork because of the religious regulation. They put garlic and mirrors on baby's cribs to keep evils away.

<パキスタン>

しゅうきょうじょう りゆう じょせい いし じょさんし
宗教上の理由で、女性の医師や助産師からしかケア

う 受けられないことがあります。また、にんしんちゅう
妊娠中であって

も、ファースティング(しょくじ せいげん おこな
食事などを制限すること)を行う

ひと ぶんべん まえ いんぶ け そ
人もいます。分娩の前に、陰部の毛をすべて剃ることも
あります。

<Pakistan>

Only female doctors and female midwives can treat some new mothers because of the religious regulation.

Some pregnant women fast (diet restriction) although they are pregnant.

They sometimes shave pubic hair before delivery.

<イタリア>

う 生まれてすぐの赤ちゃんを連れて、いっしょ がいしゅつ
一緒に外出すること

おお が多いです。そのほうが健康的と考えられているからです

。イタリアではさとがえ ぶんべん ひと
里帰り分娩をする人はほとんどいません。

それは、じっか かえ ふうふ なか わる
実家に帰ったら、夫婦の仲が悪くなってしまった

おも ばあい
と思われる場合もあるからです。

<Italy>

They take new babies out soon after they are born. They think this is healthy for babies.

Women don't visit their parents' home to have birth with their help. This is because it would mean that the couple wouldn't get along well with each other.



にんしんこうけつあつしょうこうぐん
妊娠高血圧症候群 とは？

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

これまで、妊娠中毒症とよばれていた病気が、2005年
4月から「妊娠高血圧症候群」に名前が変わりました。

これは、妊娠20週から出産後3ヶ月（12週）までに、
高血圧（140/90 mmHg以上）が見られる場合、または

高血圧の症状とともにたんぱく尿がある場合をいい
、浮腫（むくみ）だけの場合は、除外されました。特に高血圧

が重要な症状であると分ったためです。

1. 体の中で何が起るの？

妊娠高血圧症候群とは、妊娠によっていろいろな内臓の

血管がダメージを受けている状態をいいます。

2. なぜ怖い症状なの？

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、ママの体に

悪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つたり、元気が

なくなつたりして、ついには胎児が亡くなってしまうと

いう最悪の結果を引き起こすこともあるからです。

**What is
Pregnancy Induced Hypertension?**

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

The Japanese name for
Pregnancy Induced Hypertension (PIH)
was changed from Ninshin chudoku syou to Ninshin
kouketuatu syoukougun (Pregnancy Induced
Hypertension: PIH) in April 2005.

Patients with high blood pressure (over 140/90 mmHg)
or high blood pressure with high protein levels in
urine during between the 20th week of their pregnancy
and the third month after delivery will be diagnosed with
PIH.

“Swelling” was taken off the list of PIH symptoms in the
new guidelines since swelling has been proved not to
affect fetus growth.

1. What does PIH change in your body?

The pregnancy affects internal organs and
blood vessels.

2. Is it dangerous?

There is some possibility that PIH may cause serious
damage to the mother's body because PIH reduces
the blood flow to the kidney and liver.

Since PIH causes malfunction of the placenta which
Supplies nutrition and oxygen for the fetus, the fetus
may be unhealthy or even die.



3. どうして ^{しょうじょう} 症状 がでるの？

1) ^{こうけつあつ} 高血圧

ぜんしん ^{けっかん} 全身の血管がダメージをうけると、^{けつえき} 血液が
^{なが} 流れにくくなって、^{けっかん} 血管から^{けつあつ} 血圧を高くする^{ぶっしつ} 物質も
でてきます。

そのため、^{けつあつ} 血圧が高くなります。^{たいばん} 胎盤の血管が
ダメージをうけると、^{たいじ} 胎児の^{せいちょう} 成長などによくない
^{えいきょう} 影響がでたり、^{のう} ママの^{けっかん} 脳の血管までダメージがいくと
、^お けいれんを起こしたりすることもあります。

2) ^{たんぱく} たんぱく尿

^{じんぞう} 腎臓（^{けつえき} 血液から^{にょう} 尿をつくるところ）の^{けっかん} 血管がダメージ
をうけると、^{けつえきちゆう} ふつうはもれない^{けつえき} 血液中の^{たんぱく} たんぱくが
^{にょう} 尿の中にもれるようになります。
これは^{じんぞう} 腎臓がダメージをうけているというサインです。

^{げんき} 元気な^{あか} 赤ちゃんをうむために^き 気をつけたいこと

4. ^{たいじゅう} 体重 について

^{たいじ} 胎児のためにも、^{じゅうぶん} 十分な^{えいよう} 栄養と^と バランスの^{しょくじ} 取れた^{しょくじ} 食事を
してください。スナックなどで^{しょくじ} 食事を^す 済ませることのない
ように。^{たいじゅう} 体重の^{せいげん} 制限は、^{にんしん} 妊娠していない^{とき} 時の^{たいじゅう} 体重によ
りますが、^{にんしんこうけつあつしょうこうぐん} 妊娠高血圧症候群の^{よぼう} 予防として^{たいじゅう} 体重増加の
^{めやす} 目安は^{にんしん} 妊娠期間を通して^{とお} 8～10kg ぐらいです。

3. When do these symptoms occur?

1) High Blood Pressure

The affected blood vessels impair the blood stream and produce substances which cause high blood pressure.

The affected blood vessels in the placenta may damage the growth of the fetus.

The damaged blood vessels in the mothers' brain may cause seizures.

* High blood pressure is accompanied by Protein in the urea.

2) Protein in Urine

In affected blood vessels in the kidney (where urine is produced from blood) blood still contains some protein which is not found in normal blood.

This is a sign that the kidney has been damaged.

Special Care to Have a Healthy Baby

4. Weight

A well-balanced diet is necessary for healthy fetus growth. Having only snacks when you are hungry is an example of a bad diet.

The weight regulation during pregnancy depends on your weight before pregnancy.

It is recommended that you gain 8-10 kilograms in weight during your pregnancy to prevent PIH.

5. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために1日の塩分は10g

以内と言われているので、食事は塩分を控えましょう。

たとえば、妊娠していないときよりも薄味にしたり、酢や

レモンなどの酸味を塩分の代わりに使ってみるとよいで

しょう。妊娠高血圧症候群といわれた場合は、1日の塩分は、7～8gがよいといわれています。

6. 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、体を休めることが大切

です。妊娠中に適度な運動をすることはよいことですが

、一度、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を

休めることが大切で、入院をすすめられることもあります。

体を休めることによって、血液の流れがよくなり、

症状がすすむことを防ぎますし、胎児に十分な栄養

と酸素を送ることができます。

5. Salt

You need to reduce salt in your diet. You should have less than 10 grams a day to prevent PIH.

For example, having food that is less strongly flavored than usual or using vinegar or lemon instead of salt is good for you.

When you are diagnosed with PIH, appropriate daily intake of salt will be 7-8 grams.

Follow the correct guidelines according to your doctor.

6. Rest

You get tired easily during your pregnancy.

It is necessary to get enough sleep and relaxation. Pregnant women with PIH need more rest.

Some of them need to stay in hospital. This stimulates the blood stream, which supplies enough nourishment and oxygen to the fetus and prevents aggravation of PIH.





バースプラン

Birth Plan

出産のときや出産後の希望などを自分なりに考えて
用紙に書き、それについて医療者（医師や助産師）と
相談することを言います。書き方は自由です。自分の
バースプランが出産する病院や産院で、できること
かどうかについて、妊娠中に確認しておくといいでし
ょう。病院のルールなどもあり、すべての希望が通る
わけではありませんが、事前に話しておくことが大切
です。下記の例を参考に考えてみるのもよいでしょう。

1. 出産のときの希望について

出産方法（自然分娩、無痛分娩など）や処置（会陰切開
など）、パートナーや家族、友人の立会い、出産の姿勢
（どんな姿勢で産むのか）などの希望について、など。

例）陰部の毛をそりたくない

好きな音楽をききながら横向きでうみたい

2. 出産後の過ごし方の希望について

自分の国の習慣など（食事や生活のパターン）も
伝えておきましょう。

例）豚肉は食べられない

3. 赤ちゃんのことや授乳の希望について

例）母乳の希望、男児の場合、割礼など

Birth Plan

The Birth Plan is a document written by you about your wishes and preferences for the birth. You can write them down freely. You will have a discussion with medical staff (doctors and midwives) about it.

You should ask them whether the birth plan is acceptable or not. They sometimes refuse your requests because of the rules of the hospital. However, it is important to tell them during pregnancy. The following examples are for reference.

1. How to give a birth

The style (natural birth, epidural), Treatment (episiotomy), Being with your partner, family and friends at birth What position you feel comfortable with.

e.g.) I don't want to shave my pubic hair.

I want to lie on my side listening to my favorite music when I give birth.

2. How you spend the postpartum period

You should tell medical staff about the customs in your country.

e.g.) I can not have pork.

3. About babies or feeding

Breastfeeding, Circumcision (when your baby is a boy)

バースプラン

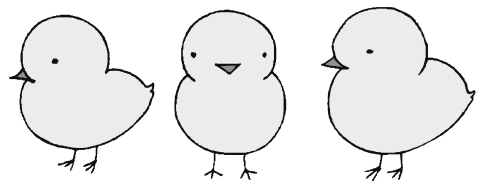
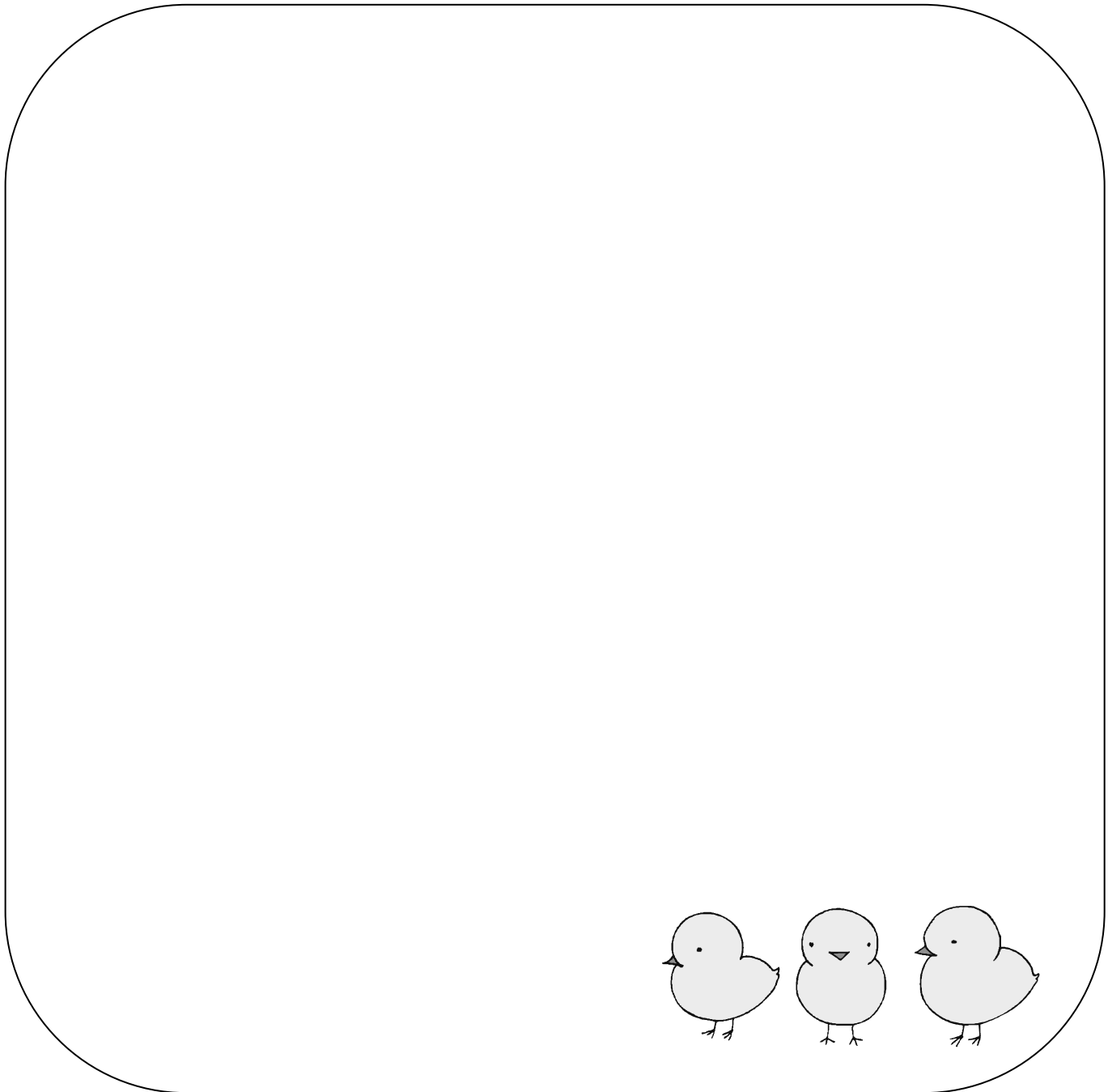
Birth Plan (Reference format)

き にゅうび ねん がつ にち
記入日 年 月 日
(Today's Date / /)

なまえ
名前(Name)

しんさつけんばんごう
診察券番号(ID Number)

よていひ
予定日 (Expected Date of Confinement: EDC)





さんご せいかつ
お産後の生活

かえ
おうちに帰ってからのこと

The postpartum period

New mother and baby at home

<ママのころとからだ>

さん いそが つか
お産のあとは、とても忙しくて疲れやすいものです。

からだ さん つか
なぜならママの体はお産ですごく疲れているのに、

あか つごう じかん かんけい な
赤ちゃんはこちらの都合や時間なんか関係なく泣いて

なに し たと
何かを知らせようとするからです。例えばオムツがぬれて

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 か じゅにゅう な
。オムツを替えて、授乳をしてまたオムツを替えて

ね つぎ じゅにゅう かん じかん
寝かすつけるともう次の授乳・・・といった感じに、時間

はどんどんながれていきます。

あわただ つか きぶん お こ
そんな慌しく、疲れがたまるときは気分も落ち込んで、

イライラしたり、涙が出てしまうことがあるでしょう。

でもそれはだれもがけいけんすることです。あか せわ
赤ちゃんのお世話

がうまくいかないのはあたり前！あ まえ おやこ はし
親子といっても初めて

であ きも じかん
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。あか な じぶん
赤ちゃんが泣いてもそんなにあせらずに、自分な

りのあか つ あ かた さが
りの赤ちゃんとの付き合い方を探してください。

さいりょう ほうほう
それが最良の方法です。

<Mental and physical care for mothers>

You will be very busy and may easily get exhausted after childbirth. You have been through the strenuous physical effort of giving birth. Now your baby cries even when you are exhausted. The baby wants you when he/she has a wet diaper, gets hungry or just wants to cry.

You will spend the whole day feeding him, changing his diaper, putting him to sleep and feeding him again. Time will pass by fast!

You may get depressed, irritated or easily cry when you are busy and exhausted.

All new mothers have had the same experience as you. Do n't be surprised if you can't take care of your baby very well! You and your baby are new partners. It will take some time for adjustment.

Don't be in a hurry even if your baby cries.

You can take your time to build the new relationship with him.

This is the first step for your new life with your baby.

かそくけいかく
<家族計画について>

通常、出産後はじめての生理の出血がある前に排卵があるので、出産後、生理がこないからといって性行為をすると、妊娠することがあります。また、一般的に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、妊娠しないわけではありません。妊娠することがあります。

ママの体の戻り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合ってください。

<ママと赤ちゃんへのサポート>

出産後のママの体は、妊娠前の体に戻るために、また母乳をつくるためにがんばっています。また、ママもママになるために、そして赤ちゃんのお世話をするために、
、
すごくがんばってしまいます。本当は体をやすめることがとても大切な時期なのですが、赤ちゃんに周りの人の
注目も集まりがちで、ママへのサポートが少なくなってしまう場合もあります。
ママが元気であることが赤ちゃんにとって、一番大切なことです。すべてを自分で頑張ろうとしないで、パートナーなど周りの人に育児の手伝いをお願いしながら、ママの
心も体も元気を保てるようにしてくださいね。

<Family planning>

It is possible to become pregnant even if you don't have a period after childbirth, since ovulation occurs before the first period.

And people say if you are fully breastfeeding, you are very unlikely to ovulate, but you should never rely on this for contraception. You may get pregnant.

You and your partner should both consider your recovery from delivery and strength for caring for your baby. And you need to talk about contraception and plan for your next baby with your partner.

<Support for new mothers>

A new mother is going through a tremendous physical effort to recover from the delivery and produce milk. She is also making tremendous mental efforts to care for the baby and to be a good mother. This postpartum period is the important period, so mothers have to rest.

But everyone worries about the baby rather than the mother.

Sometimes mothers can't expect help or support from others at this time.

It would be better to ask for help from others and get rest because it is important that you are in good health and happy with your baby!





じゅにゅう

授乳について

日本では母乳育児をすすめる病院が多いのですが、実際にどのように授乳をスタートさせるかは、施設によって違います。また、母乳で育てたいかどうかの希望を妊娠中から助産師に伝えておくといでしょう。

日本では出産後の入院期間（約1週間）に母乳を与え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）と母子異室制（赤ちゃんは新生児室）の両方があり、それによって授乳時間や回数に違いがあります。

<母乳について>

出産後のママの母乳はすぐには出ません。赤ちゃんに吸われることによって、出産後3日目ごろから少しずつ出はじめるので、焦らず根気よく、授乳することが大切です。最初に出る母乳は初乳と呼ばれていて、黄色くドロツとしたもので免疫が含まれています。量はたくさん出ませんが、少しでも赤ちゃんに飲ませられるといでしょう。

Choosing how to feed

There are a lot of hospitals where they recommend breastfeeding in Japan, but the support for breastfeeding depends on the hospital.

You should tell your midwife during your pregnancy whether you want to breastfeed your baby.

You are in a hospital for about a week after birth in Japan. You can practice breastfeeding during that time.

There are two different ways to spend the postpartum period in hospital. One is to be with your baby in your room, another is to be apart from each other. That is, babies can stay in the neonatal room. When and how you feed your baby depend on which styles you choose.

<Breastfeeding>

After birth, the breasts do not instantly fill with milk. Instead it takes 2-3 days to start normal production, which is brought on by the sucking of your baby

There is no need for hurry.

It is important to continue to breastfeed.

The first breast milk is called colostrum and is yellow, thick, and helps boost the baby's immune system. Although there isn't much of this type of milk, it is very good for babies.

通常、生後2～3日の赤ちゃんはママのお腹の中で

蓄えたエネルギーや水分と、初乳だけで十分です。

また、赤ちゃんは授乳後30分もしないうちにすぐに

欲しがったり、3時間くらいぐっすり眠っていたりと、

リズムがとても不規則です。授乳しようとしても、赤

ちゃんが眠っていて、飲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。

その後、3～4日目になると、おっぱい(乳房)全体が

熱くなり、かたく重くなってきます。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

色も変化してきます。この頃になると、赤ちゃんも母乳

を飲むことに慣れてくるので、少しずつ体重が増え始

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場合もあります。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、入院中にミルクの作り方などの指導を受けること

になります。

出産直後のママは、自分の体も回復するための大切な

時期です。無理せず上手に休息もとって、赤ちゃんと

のコミュニケーションの時間として、楽しみながら

授乳ができるとよいですね。母乳育児は個人差が

大きいので、ママが自分と赤ちゃんとのタイミングを

合わせて、上手く授乳できる方法を見つけられるよう

に、わからないことや心配な事、困った事は遠慮せずに

助産師に相談しましょう。

A-few-day-babies need only colostrum because they retain water and energy they received in the womb.

At this time, babies are not in a stable condition.

For example, they sometimes start to cry 30 minutes after having milk.

On the other hand, they sometimes sleep well for 3 hours. Even if you try to feed them, sometimes they don't wake up.

If you breastfeed them when they want, you will do it 8-12 times a day.

Between 3-4 days after birth, your breasts become painful and engorged. This is a sign that your breasts fill with milk. The color of milk changes a little. At this time, babies can gain weight because they are getting used to sucking nipples.

Sometimes it is not possible to directly breastfeed because of mothers or babies not being in a good condition.

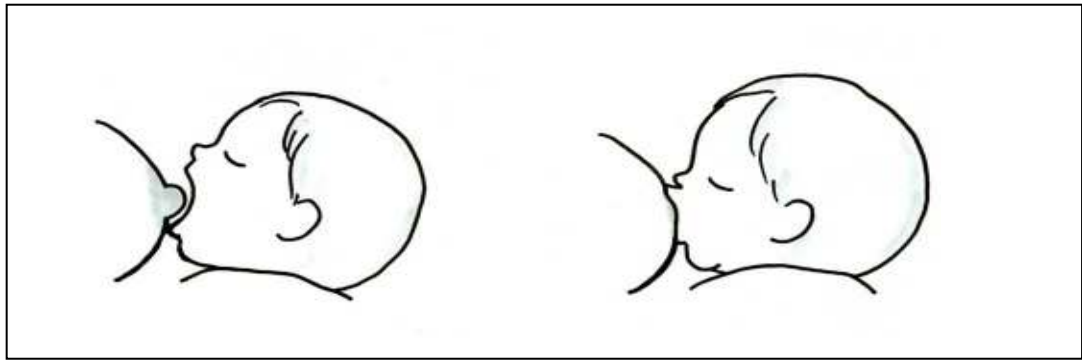
In this case, you should ask midwives how to extract milk. Moreover, for mothers who are bottle feeding, midwives teach them how to make milk during hospitalization.

This postpartum period is the most important period for mothers to rest.

It would be better to ask for help from others and to get rest. We hope you enjoy feeding – it can be a form of communication with your baby.

There are individual variations in breastfeeding.

We recommend you to ask midwives for help if there is anything you don't understand. This will help you to find your own way to breastfeed well.



おっぱいの含ませ方。乳首の下に赤ちゃんの下唇をあて

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）全体を口に入れるつもりで、赤ちゃんの口に含ませる。

How to breastfeed your baby.

Put the lower lip of your baby below the nipple, and keep it there.

Bring your baby to your breast when the mouth is open wide. The mouth should be level with your nipple. And not only the nipple but also the areola should be in the mouth.

＜こんな時は電話で問い合わせ、相談しましょう＞

*おっぱい（乳房）が張って痛い、しこりがあるとき

特にその症状と一緒に熱があるとき（乳腺炎を

起すと寒気と40℃近い熱が出ることがあります）

*乳首が痛くなったり、出血したとき

*赤ちゃんの便や尿の回数や量が減って、飲んでも

すぐ泣くとき

*自分でどうしようか迷ったとき

＜Call the hospital in these cases＞

- * You have pain in the breast.
You feel stiff in the breast.
And especially you have high fever with these symptoms.
(Mastitis causes a high fever of about 40°C and a chill.)
- * You have pain in the nipple or bleeding from the nipple.
- * The baby's urine and stool production decreases.
They start to cry right after having milk.
- * You can not decide what to do.

しかし、赤ちゃんが泣くのはお腹がすいたときだけではな

いので、眠いとき、暑かったり、遊んで欲しいなどさまざま

なことを、泣いて伝えようとしています。日ごろから

赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

1ヶ月健診までは出産した病院で対応してくれる事が

多いですが、母乳専門に開業している助産師や母乳

相談室などを利用することもできます。自宅や実家の近く

の助産院などを調べておくとよいでしょう。

Babies cry not only when they are hungry. They try to tell you by crying that they want to sleep, cool down, or play with you. It is always important to watch your baby carefully.

The hospital you gave birth in will usually help you until the checkup one month after birth.

Also, there are some midwives who are specialists in breast care at a birth centers. You should look for one near your house.



あか

赤ちゃんについて

①生理的体重減少

＜赤ちゃんって体重が減るの？＞

生後3～4日までの赤ちゃんは、尿や便を出すのに

比べて口から栄養をとることが追いつかないために、

体重が減っていきます。生まれたときの体重の

10%以内であれば「生理的体重減少」といって問題

ありません。1週間～10日間で生まれたときの体重

に戻ります。

②黄疸

＜体が黄色いのは大丈夫？＞

黄疸はどの赤ちゃんにも見られます。生後3～4日目頃

から、顔や白目が黄色くなりますが、1週間～10日目

頃にはなくなります。赤ちゃんの体の働きは、大人と

比べてまだまだ未熟なのでこのような症状が

起こります。原因は体の中のビリルビンによるもので

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飲めていれば問題ありませ

ん。黄疸が強い時は、「光線療法」という治療をするこ

とがあります。また、母乳を飲んでいる赤ちゃんは黄疸

が長引くこともありますが、元気があってよく飲めてい

れば問題はありません。

Newborn babies

① Physiological weight loss

<Do babies lose weight?>

Babies who are 3 or 4 days old lose weight because they cannot get enough milk. This does not matter if their weight loss is not more than 10% of their weight at birth. It is called "physiological weight loss".

They regain this weight after between 7 and 10 days.

② Jaundice

<Is yellow skin all right?>

Every baby gets jaundice. The skin the face and the white parts of the eyes become yellow about 3-4 days after birth, but this disappears about 7-10 days after birth.

This is caused by the baby's immature physical functions. The material that causes this is Bilirubin. The babies blood is sometimes tested for Bilirubin, but there is no need to do this if they cry and suck well.

When their jaundice is more severe, they sometimes need phototherapy. Although babies who are breastfed tend to get heavy jaundice, this doesn't cause problems for their well-being.

③K2 (ケイツー) シロップ

<どうしてシロップを飲むの?>

うまれて間もない赤ちゃんは、ビタミンKが不足することがあります。ビタミンKが不足すると、血液を固まらせる働きが悪くなるため、出血しやすくなります。これを予防するために、入院中と生後1ヶ月ごろにビタミンK2のシロップをのませることが多いです。

④ガスリー検査

<血液検査で何がわかるの?>

5種類の先天性代謝異常症の早期発見のために行われる血液検査で、どの赤ちゃんも行います。検査は、入院中に赤ちゃんの「かかと」から少しの血液をとり行います。結果は検査機関から通知されます。

⑤出生届・出産育児一時金

<届け出について>

「出生届」の出生証明書の部分(右側)は施設(出産した場所)が記入します。「出生届」は退院までに渡されます。「出生届」は、出生後14日以内に赤ちゃんの名前を決めて出生地、本籍地、所在地のいずれかの市区町村の役所に必ず提出してください。届け出の時には母子手帳と印鑑も必要です。出産育児一時金は、加入している健康保険の手続きをとれば現金で支給されます。

③K2 (k-two) syrup

<Why do babies have syrup?>

Babies who are only few days old tend to lack vitamin K. This condition causes them to tend to bleed because vitamin K has the function of coagulating blood. To prevent this, they are usually given K2 syrup during hospitalization and at the one month checkup.

④Guthrie Test

<What is shown by this blood test?>

This blood test can detect 5 kinds of congenital metabolic disorders in their early stages. The blood test is offered to every newborn baby in Japan. They are taken for a blood sample during hospitalization. A small blood sample is collected from a heel-prick and put onto a special card. The results are reported from the special organ.

⑤Reporting a birth

The lump-sum allowance

<How to give notice>

The birth certificate (the right side of the report of a birth) is written by medical staff in a facility (the place you give birth). You will get it when you are discharged from the facility, hospital or clinic.

You must name your baby and bring the report to the public office where the baby is born, the baby is legally domiciled, or the baby lives within 14 days after birth.

You need your mother and baby handbook and your seal impression.

The Japanese health insurance will pay you the lump-sum allowance for childbirth in cash if you are insured and follow the necessary procedures.

⑥ 健診

ていきてき からだ けんさ
＜定期的な 体の検査について＞

かげつ けんしん あか う しせつ う
1ヶ月健診は赤ちゃんが生まれた施設で受けてくださ
い。その後、^こ 発育・^{はついく} 発達^{はったつ}の確認^{かくにん}と異常^{いじょう}の早期^{そうき}発見^{はっけん}のた
め、^{せいご} 生後^{かげつ}3ヶ月^{かげつ}ごろ、^{かげつ} 6ヶ月^{かげつ}ごろ、^{かげつ} 9ヶ月^{さい}ごろ、1歳
ごろの定期^{ていきけんしん}健診^うを受け^{けんしん}ましょう。健診^しは市^くや区^{ほけん}の保健セ
ンター^{むりょう}（無料^{おお}なことが多^い）やかかりつけ^{いりょうきかん}の医療^う機関^うで
受けることができます。

⑦ 新生児訪問

せいご にちい ない ほ して ちょう しんせいじほうもん
生後28日以内に、母子手帳にはさんである新生児訪問
いらいしょ しゅつせいつうちしょ おお たいいんご
依頼書（出生通知書：ハガキのことが多い）を、退院後
せいかつ ちいき ほけんじょ だ ほけんし
に生活する地域の保健所に出すことによって、保健師や
じょさんし かにいほうもん う かにいほうもん
助産師の家庭訪問を受けることができます。家庭訪問で
はママと赤ちゃんの健康状態のチェックを受けて、
いくじ そうだん
育児について相談することもできます。

⑥ Health checkups

＜Periodic medical checkups＞

You and your baby should have a one month checkup in the hospital where you give birth. After that your baby should have periodic medical checkups at 3months, 6months, 9months, and one year after birth. You can have these at a public health center in the city or ward where you live (this is usually free) and at the clinic or hospital where you sometimes see a doctor.

⑦ Visits for the newborn baby

As local residents, you can get visiting care for your baby from a public health nurse or midwife from a public health center. You need to apply for this visit within 28days of birth. Please send the postal card in the mother and baby handbook giving notice of your birth to the public health center. During the visit, you and your baby can get the health checkup and you can have a talk about your worries.





よ ぼ う せ っ し ゅ 予防接種について

Vaccination

にほん よぼうせっしゅ ていきせっしゅ にんいせっしゅ
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 しょうがっこう はい まえ う
に入る前に受けます。

せっしゅ かんかく こ たいちよう はいりよ けいかくてき
接種の間隔と子どもの体調に配慮しながら計画的に

う
受けられるようにしましょう。

つぎ ひよう にほん ていきよぼうせっしゅ
次のページ(31ページ)の表は、日本の定期予防接種

のスケジュールの一例です。参考 さんこう
にしてください。

ただし、す ちいき じょうほう かなら かくにん
住んでいる地域で情報をとって、必ず確認

してください。

ていきよぼうせっしゅ にほん ほうりつ いったい ねんれい
定期予防接種とは、日本の法律で、ある一定の年齢に

なったら受けること望ましいとされているもので、

き きかん ひよう むりよう
決められた期間であれば費用は無料です。

にんいせっしゅ は きぼうしゃ う ひよう
任意接種とは希望者のみが受けられるもので、費用は

じ こ ふたん にほんのうえん すいと う りゅうこうせい
自己負担です。日本脳炎、水痘、おたふくかぜ(流行性

じかせんえん にんいせっしゅ
耳下腺炎)は任意接種です。

There are regular and optional vaccinations in Japan, which should be performed before a child enrolls in an elementary school (before about six years old). It is better to plan taking into account your child's condition.

There is an example schedule for regular vaccinations which is on the next page (on 31 page). Please use it as a reference.

However, you still need to find information about vaccinations in your area, because the procedures are slightly different in each district.

A regular vaccination is one that it determined as a desirable vaccination when people reach a certain age, and is enacted in Japanese law. These are provided for free if you are vaccinated during the period specified by law.

An optional vaccination is for someone who wishes to take a vaccination, so it is charged to the individual. Japanese encephalitis, varicella (chicken pox), and epidemic parotitis (mumps) are optional vaccinations.

しゅるい 種類	のぞ じき 望ましい時期	かいすう 回数	かんかく 間隔
ポリオ えきたい の (液体を飲みます)	せいご かげつ さい かげつ 生後3ヶ月～1歳6ヶ月ごろ	かい 2回	4～6 週
DPT D:ジフテリア P:百日咳 T:破傷風	き せいご かげつ さい かげつ 1期:生後3ヶ月～2歳6ヶ月ごろ き 2期(DTのみ):11歳	かい 4回 かい 1回	3～8 週 あけて3回 かいめ ねんご 4回目は1年後
ましん ふうしん 麻疹・風疹 (MR)	き さい さい 1期:1歳～2歳 き さい さいみまん しょうがっこうしゅうがくまえ 1ねんかん 2期:5歳～7歳未満で小学校就学前の1年間	かい 2回	
BCG	せいご かげつ かげつ 生後3ヶ月～6ヶ月	かい 1回	

An example of a schedule for regular vaccinations

Type	a desirable period for vaccination	Number of doses	Interval
Poliomyelitis (taken orally as a liquid)	From three months old to one year and half	twice	Four to six weeks
DPT D: diphtheria P: pertussis (whooping cough) T: tetanus	The first period: From three months old to two years and a half The second period (only DT): eleven years old	Four times once	Three times ; The interval between doses is three to eight weeks The Fourth time: at least one year after the third time
Measles & Rubella (MR)	The first period: From one year to two years old The second period: five years old to less than seven years old, which means one year before enrolling in elementary school	twice	
BCG	From three months to six months old	once	



よく使う出産に関することば

Frequent words about childbirth

にんしんき おも がいらい
 <妊娠期> (主に外来で)

<pregnancy> (at prenatal check)

ほしてちよう
 母子手帳

A maternity health-record book

にんぶけんしん
 妊婦健診

A prenatal check

ないしん → した けんさ せつめい つうじよう
 内診 → 「下から検査します」などと説明される。通常

An internal examination
 →example "I'll examine from the bottom."

したぎ しんさつだい
 下着(パンツ)を脱いで、診察台にあがる。

You need to take off your underwear and lie down on the examination bed. You have to take off your trousers but you don't have to remove your jacket or shirt.

ばあい いっしょ ぬ うわぎ き
 ズボンの場合は一緒に脱ぐ。上着は着たままでよい。

しんさつだい
 診察台

An examination bed

じこそくてい
 自己測定

Self check

- 尿検査
- 血圧測定
- 体重測定

じぶん おこな ばあい おお
 自分で行う場合が多い

- Taking urine sample for test
 - Checking your blood pressure
 - Weighing yourself
- You usually check these by yourself.

けつえきけんさ
 血液検査

A blood test

かんせんしょうけんさ
 感染症検査

けつえきけんさ
 血液検査

A blood test for an infectious disease

Blood tests

ちょうおんばけんさ
 超音波検査 → 「エコー検査」ともいわれる

Ultrasound examination → called echo exam.

たいじしんおんけんさ やじるし
 胎児心音検査 → 「ドップラー検査」ともいわれる

Fetal heart sounds examination → called Doppler

しきゅうけいぶさいぼうしん
 *1 子宮頸部細胞診 → 「スメア検査」ともいわれる

*1 A cervical smear, Pap test → called smear test

ちつぶんびつえきけんさ
 *2 膺分泌液検査 → 「おりもの検査」ともいわれる

*2 A vaginal secretion test → called vaginal discharge test

しんさつだい おこな けんさ
 *1、*2は診察台で行われる検査

*1*2 are tested on the examination bed by an internal examination.

NST (ノンストレステスト) → おなかのはりと胎児の状態で

NST(Non-stress test) → a test for uterus contraction and fetal heartbeat that takes 30-60 minutes.

けんさ やく ぶん
 をみる検査。約30-60分かかる

じかい　よやく
次回の予約

ぶんべんよやく　→　しせつ　にゅういん　ぶんべん　よやく
分娩予約　→　その施設で入院・分娩するための予約。

にんしんしよき　ひつよう　ばあい　おお　はや
妊娠初期に必要な場合が多いので、早めに

ぶんべんばしよ　き　いし　じよさんし　そうたん
分娩場所を決めて医師や助産師に相談しま
しょう。

ぶんべん
<分娩>

べん　かん
便がしたい感じ

け　いんぶ　け
毛をそる（陰部の毛をそること）

かんちよう
浣腸

てんてき
点滴

しんこきゅう　ふか　こきゅう
深呼吸（深い呼吸のこと）

いき
息をはく、すう

ますい
麻酔

え　いん
会陰（おしも、赤ちゃんが出るところともいう）

せっかい
切開（きること）

ちから
力をぬく

あごをひく

ぶんべんだい
おしりを分娩台につける

した　ちから
下のほうに力をいれる

いきむ

め
目をあける

すこ
もう少しです

あか　だ　なか
赤ちゃんを出すためにお腹をおします

たいばん
胎盤

き　ばしよ
切った場所をぬう

しゅっけつ
出血

あんせい
安静

Next appointment with your doctor

The birthing appointment → to give birth at the institution

You should to decide where you are giving birth and to talk with your doctor or midwife about it during the early stages of pregnancy.

<Delivery>

Feeling like evacuation

Shaving (shaving your pubic hair)

An enema

An intravenous drip

Breathing deeply

Breath in and breath out / inhale and exhale

Anesthesia

The perineum (called "Oshimo", the place the baby will come out from)

Episiotomy (to make a cut)

Relax

Drawing in your chin

Put your hips on the delivery bed

Pushing

Opening your eyes

It will be just a little longer.

I will push your abdomen to deliver your baby.

The placenta

Stitching up a wound

Bleeding

Rest

きが
着替える

Changing your clothes

へや
部屋にかえる

Go back to your room

さんご
<産後>

< After birth >

くすり
薬をのむ

Taking medicine

こうせいぶっしつ
抗生物質

Antibiotics

トイレに行きたい感じ（便か尿をしたい感じ）

Want to go to the toilet (to empty your bowels or urinate)

Going to the toilet

トイレをすませる（トイレに行くこと）

The number of your urination

にょう かいすう
尿の回数

The number of your evacuation

べん かいすう
便の回数

Constipation: to have difficulty making bowel movements

べんぴ
便秘

The amount you have to eat

しょくじ た りょう
食事を食べた量

ナプキン（パット）を見せてください

Let me see your pad.

ナプキン（パット）を交換します

Let me change your pad.

おろ さんご せいり しゅっけつ りょう
悪露（産後の生理のような出血のこと）の量

Lochia: bleeding like during your period

きず
傷のチェックをさせて下さい

Let me see your wound.

はっし
抜糸

Removing the stitches

さいけつ
採血をします

Let me take a blood sample.

へ や いどう
部屋を移動します

You are going to the other room.

おっぱい（胸、乳房のこと）がはる

Oppai (The breasts) become swollen.

おっぱい（胸、乳房のこと）が熱くなる

Oppai (the breasts) become hot.

ちくび いた
乳首が痛い

Sore nipples

おなか（子宮）が硬い

Hard abdomen (uterus)

じゅんちょう
順調です

It goes well. It's fine.

かいふく
回復しています

You are recovering. You are getting better.

じょうたい
よい状態です

Your condition is good.

しゅうだんしどう
集団指導

A new mothers class with other new mothers

めんかいじかん
面会時間

シャワーを^あ浴びる

たいいん じかん
退院の時間

かぞく むか
家族のお迎え

かけつけんしん
1ヶ月健診

いじょう しょうじょう つか ひょうげん
異常 があるときの 症 状 によく使われる表現

- (胃が) ムカムカする → はきたいような^{じょうたい}状態のこと
- ふらふらする → めまいがするよう^{じょうたい}な状態のこと
- 目がちかちかする → 目の前で^{め まえ ひかり てんめつ}光 が点滅したり、
まぶしく^{かん}感じる^{こと}
- ソクソクする → ^{さむけ}寒気が^{こと}すること
- 熱^{ねつ}っぽい → 体温^{たいおん}があがっているよう^{かん}な感じが^{こと}すること
- だるい → ^{からだ ちから}体 に力 ^{うご}がはいら^{むずか}ず、動^{こと}くのが難^{こと}しいほど
^{ひろろ}疲^{ようす}労^{こと}している様子
- はれぼっ^{かんかく}たい → むくんでいるよう^{かんかく}な感覚^{こと}があるとき

あか つか ひょうげん
赤ちゃんのためによく使われる表現

ほにゅう
母乳(おっぱい、おちち)またはミルクをのまない

ほにゅう
母乳(おっぱい、おちち)またはミルクをはく

べん いろ ちが
便の色がいつもと違う

げっぷがでない

すぐ泣く

泣きやまない

抱っこ

もくよく
沐浴

Visiting hours

Taking a shower

The time of your discharge

Your family's coming for you when you leave hospital

One month checkup for you and your baby

Expressions of something wrong

- The stomach is Muka-muka.
→ You have nausea. You feel you are going to vomit.
- You are Fura-fura. → You feel dizzy.
- your eyes are Chika-chika. → Your eyes are dizzied.
- You feel Zoku-zoku. → You feel a chill.
- You are Netsuppoi.
→ You feel your body temperature is getting higher.
- You are Darui. → You feel weary. You are depressed.
You are too tired to do anything.
- You feel Hare-bottai.
→ You feel a part of your body is swollen or puffy.

Expressions for baby

A baby won't take Bonyuu(Oppai,Ochichi) or milk.

[Breast milk]

A baby vomits Bonyuu(Oppai,Ochichi) or milk.

[Breast milk]

The color of feces is unusual.

A baby does not belch.

A baby cries easily.

A baby does not stop crying.

Carrying / holding a baby in your arms.

Bathing for a baby

おな いみ い かた
同じ意味でも言い方がたくさんあることばの

いちれい
一例

ほにゅう
母乳 = (おっぱい、おちち、など)

にゅうぼう
乳房 = (おっぱい、むね、など)

たいじ あか こ
胎児 = (赤ちゃん、おなかの子、ベビー、こども、など)

あか こ しんせいじ
赤ちゃん = (ベビー、こども、お子さん、新生児、など)

じ だっこう しり くあい
痔 = (脱肛、お尻の具合、など)

ぬ ばしよ しめ きず えいん いんぶ
縫った場所を示すとき = (傷、おしも、会陰、陰部、
など)

おな いみ たいちょう ひょうげん
・ ほぼ同じ意味で、体調を表現することば

くあい きぶん ちょうし じょうたい
→ 具合、気分、調子、状態 など

れい くあい
例) 具合はどうですか?

きぶん
気分はいかがですか?

ちょうし
調子はどうですか?

じょうたい
状態はいかがですか?

おな いみ たいちょう き
(ほぼ同じ意味で体調を聞いている。)

おな いみ もんだい ひょうげん い かた
・ ほぼ同じ意味で、問題のないことを表現する言い方

だいじょうぶ もんだい じゅんちょう
→ 大丈夫です、問題ないです、順調です など

れい あか もんだい
例) 赤ちゃんは問題ないです。

あか だいじょうぶ
赤ちゃんは大丈夫です。

あか じゅんちょう
赤ちゃんは順調です。

おな いみ もんだい げんき
(ほぼ同じ意味で赤ちゃんは問題なく元気であると
いっている。)

Examples of
words that have the same meaning as others
(synonyms)

Breast milk=Oppai, Ochichi

The breasts=Oppai, Mune

Fetus=Aka-chan, Onaka-no-ko, Baby,Kodomo

Newborn baby=Baby,Kodomo,Oko-san,Shinseiji

Hemorrhoids/Piles=Dakkou,Oshiri-no-guai

A wound stitched=Kizu, Oshimo, Ein,Inbu

• Some expressions describing your physical condition that have nearly the same meanings.

→ Guai,Kibun,Choushi,Joutai

e.g.) Guai ha dou desuka?(How is your condition?)

Kibun ha dou desuka? (How are you feeling?)

Choushi ha dou desuka? (How are you?)

Joutai ha dou desuka? (How is your condition?)

(This is nearly the same questions but asking about your physical condition.)

• Some expressions that mean all right

→ Daijoubu-desu,Mondai-nai-desu,Junchou-desu

e.g.) Akachan ha mondai nai desu.

(Your baby has no problem)

Akachan ha daijyobu desu. (Your baby is fine/Ok)

Akachan ha junchou desu. (Your baby is going well)

(All of them mean a baby is well without any problem.)

さくせい たぶん かいりょう けんきゅうかい ラスク
作成：多文化医療サービス研究会 (RASC:ラスク)

せきにんしゃ ふじわら
責任者：藤原 ゆかり

へんしゅういん おがわ かたぎりま す み すだひろみ
編集委員：小川さゆり、片桐麻州美、須田裕美、

どえだなるみ ひらききょうこ ささきあや
土江田奈留美、平木京子、佐々木恵、

ささきみちこ いがらしとしお
佐々木美智子、五十嵐敏雄

へんしゅうきょうりよくしゃ うちやまふみか かわもとみさと えんどうさちえ
編集協力者：内山文香、川元美里、遠藤幸江

ほんやくしゃ えいご
翻訳者：Mike Dowman (英語)

いさか ざ
伊坂エリザベス (タガログ語)

とくていひ えいりかつどうほうじん あいち ざ
特定非営利活動法人 NPO愛知ネット (ポルトガル語)

ちよん いんすく かんこくご
鄭 任淑 (韓国語)

りげんしょう ちゅうごくご
李原 翔 (中国語)

イラスト いのうみどり
稲生美登里

きょうりよく かい
協力：にほんごの会 くれよん

<http://home.h08.itscom.net/crayons/>

とくていひ えいりかつどうほうじん あいち
特定非営利活動法人 NPO愛知ネット

<http://www.npo-aichi.or.jp/npo/>

<お問い合わせ先>

たぶんか いりょう けんきゅうかい ラスク
多文化医療サービス研究会 (RASC)

E-mail : info@rasc.jp

ほんしりょう さき
<本資料のダウンロード先>

ホームページ : www.rasc.jp

しりょう へいせい ねんど こうえきしんたく ぼうし かい
この資料は、「平成18年度公益信託オラクル有志の会
ボランティア基金」の助成を受けて作成されました。

Printed by Researching And Supporting

Multi-Cultural Healthcare Services (RASC)

President : Fujiwara Yukari

Editors : Ogawa Sayuri, Katagiri Masumi,
Suda Hiromi, Doeda Narumi,
Hiraki Kyoko, Sasaki Aya,
Sasaki Michiko, Igarashi Toshio

Assistants: Uchiyama Humika,
Kawamoto Misato, Sachie Endo

Translators: Mike Dowman (English)

Isaka Erizabesu (Tagalog)

Non-Profit Organization NPO Aichi net
(Portuguese)

Chon In Suku (Korean)

Ri Gen Sho (Chinese)

illustrator : Inou Midori

Collaborators: Crayons

<http://home.h08.itscom.net/crayons/>

Non-Profit Organization NPO Aichi net

<http://www.npo-aichi.or.jp/npo/>

<A request for information>

Researching And Supporting Multi-Cultural
Healthcare Services (RASC)

E-mail : info@rasc.jp

<Download>

Homepage : www.rasc.jp

This booklet was funded from
Orakuru-yushi-no-kai volunteer fund in 2006.