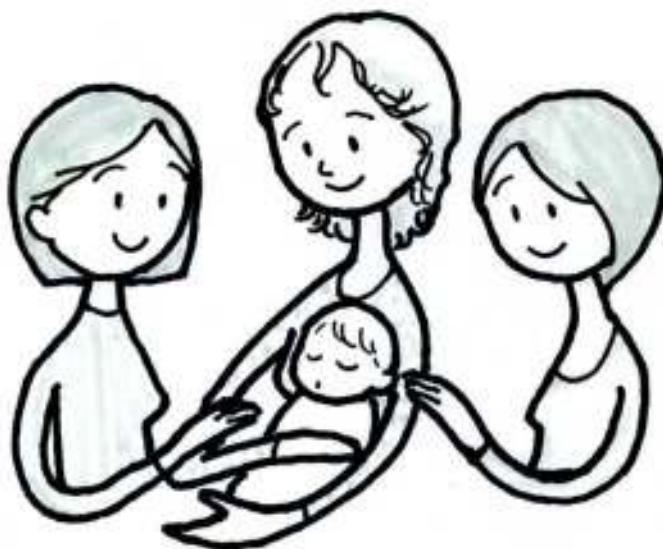


ママとあかちゃんのサポートシリーズ

GUIA PARA MÃES E BEBÊS

にほん がいこくじん
～日本でくらす外国人のみなさんへ～

Para estrangeiros que vivem no Japão



ごぼん
ポルトガル語版

(Português)



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

はじめに



APRESENTAÇÃO

にほん
日本ようこそいらっしゃいました！

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とてもとってもうれ

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。

もし、この冊子があなたのぼご か さいわ
母語で書かれていたら、幸いです。

です。もし、そうでなかったらぜひラスクまでれんらく
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、うれしくおもいます。

ひとり にほん す なかま
あなたは一人ではありません。日本に住む仲間として、

あなたとのかぞく かんげい しゅっさん
あなたとご家族を歓迎いたします。あなたの出産が

すてき たいけん こころ 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

Sejam bem vindos ao Japão!

Este manual foi elaborado para que os estrangeiros que pretendem dar a luz e criá-los no Japão possam aproveitá-los.

No manual contém principais assuntos relacionados ao Parto e Puericultura além das explicações das características e sistemas culturais.

Viver fora do seu país é uma tarefa difícil. A chegada de um bebê é muito gratificante, mas dar a luz e criá-los no estrangeiro é psicologicamente mais difícil ainda. Além de tudo é complicado obter informações e ao mesmo tempo compreendê-los.

Se este manual estiver escrito na sua linguagem ótimo, caso contrário comunique o RASC. Sua opinião poderá servir de base para confecção dos próximos exemplares.

Por mínimo que seja, ficaremos satisfeitos se este manual for útil ao seu parto e puericultura.

Você não está sós. Como companheiros do Japão receberemos você e a sua família de braços abertos.

Responsável pelo RASC em 2007 - Fujiwara Yukari





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

1. Perguntas num consultório ginecológico...pg 1 a 6
2. Quando comunicar o hospital..... pg 7 a 9
3. Em relação ao Parto no Japão.....pg 10 a 13
4. Cultura japonesa em relação ao Parto...pg 14 a 16
5. O que é Doença Hipertensiva Específica da Gestação.....pg 17 a19
6. Plano de Nascimento.....pg 20 a 21
7. Vida Pós Parto.....pg 22 a 23
8. Em relação a amamentação.....pg 24 a 26
9. Em relação ao recém- nascido.....pg 27 a 29
10. Em relação a vacinação.....pg 30 a 31
11. Termos comuns ao parto.....pg 32 a 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。
 ！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。



Dê suas opiniões e sugestões sobre o manual. Poderá servir de base na confecção dos próximos exemplares.
 Informações através de e-mail: info@rasc.jp
 Enviem- nos sob o título “sasshi ni tsuite” (em relação ao manual)



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ください。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。

Os direitos autorais desta obra são de posse de “Researching And Supporting For Multi-Cultural Healthcare Services (RASC)”. O seu uso é gratuito, mas não nos responsabilizaremos por eventuais problemas. Portanto façam o uso ciente das condições acima. Qualquer reprodução desta obra devem ser com prévia autorização.



さんふじんか

き

産婦人科で聞かれること

Perguntas num consultório ginecológico

～どんなことを聞かれるの?～

～Que tipo de perguntas serão feitas?～

・あなた自身のことについて質問します

(Vamos questionar ao seu respeito)

なまえ
名前 (Nome)

せいねんがっぴ
生年月日 (Data de Nascimento)

じゅうしょ
住所 (Endereço)

でんわ ばんごう
電話番号 (Telefone)

こくせき
国籍 (Nacionalidade)

げんご
言語 (Língua pátria)

しんちょう
身長 (Altura) cm

たいじゅう
体重 (妊娠前の体重 : Peso antes da gravidez) kg

ほけん うむ しゅるい
保険の有無と種類 (Tem Seguro de Saúde? Tipo)

あり
有 (Tenho)

なし
無 (Não tenho)

しゅるい
種類 (Tipo de Seguro)



にほんご
日本語のレベル (Nível de língua japonesa)

1) ^{はな}話す (Fala)

- (1) ^{はな}話すことができる (Falo)
- (2) ^{はな}だいたい話すことができる (Falo mais ou menos)
- (3) ^{はな}少しだけ話すことができる (Falo pouco)
- (4) ^{はな}まったく話せない (Não falo nada)

2) ^き聞く (Compreensão)

- (1) ^{あいて}相手の話していることがわかる (Entendo)
- (2) ^{あいて}相手の話していることがだいたいわかる (Entendo mais ou menos)
- (3) ^{あいて}相手の話していることが少しだけわかる (Entendo um pouco)
- (4) ^{あいて}まったくわからない (Não entendo nada)

3) ^か書く (Escrita)

- (1) ^か書くことができる (Escrevo)
- (2) ^かだいたい書くことができる (Escrevo mais ou menos)
- (3) ^{すこ}少しだけ書くことができる (Escrevo um pouco)
- (4) ^かまったく書けない (Não escrevo nada)

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

(Tem alguém na família, amigos ou conhecidos que possam servir de seu intérprete?)

^{あり} 有(Sim) ^{なし} 無(Não) ^{かんけい} 関係 (Relação) : (familiar) (amigo) (outros)

^{ねんれい} 年齢 ^{かぞ} の数え方は国によって多少の違^{ちが}いがあります。生^うまれた年月日^{ねんがっぴ}を正^{ただ}しく教^{おし}えてください。また国籍^{こくせき}や日本語^{にほんご}のレ^{ベル}は診^{しんさつ}察^{すず}を進^うめていく上^{じゅうよう}で重^{じょうほう}要な情^{じょうほう}報^{ほう}です。

A contagem das idades diferem de um país ao outro. Informe corretamente a sua data de nascimento.

Sua nacionalidade e o nível de conhecimento da língua japonesa serão informações importantes aos prosseguimentos de uma consulta.

・あなたの状態について質問します。

(Questionaremos em relação ao seu problema)

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。

(Qual é o seu problema? Assinale todos os ítems em que se enquadrar)

月経がとまった 吐き気がある 妊娠かもしれない

cessou a menstruação tenho ânsia de vômito talvez seja gravidez

妊娠かもしれない: 自分でチェックしたら + だった (いつ:)

talvez seja gravidez: no teste que fiz deu positivo (quando fez?:)

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

ciclo irregular hemorragia extra menstrual cólica menstrual corrimento coceira na vulva

下腹部痛 子宮筋腫 卵巣のう腫 不妊相談

dor no baixo ventre mioma uterino cisto no ovário consulta sobre esterilidade

がん検診 その他 ()

exame de câncer outros ()

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。

Este questionário serve para que o médico possa saber antecipadamente o motivo de sua consulta e seus sintomas. Uma hemorragia ou cólica abdominal podem ser devido a gravidez ou outras enfermidades.

・あなたの月経(生理)について質問します。

(Questionaremos em relação às suas regras menstruais)

2. 月経(生理)についてお答えください。(Responda a respeito de sua menstruação)

1) 初めての月経は何歳ごろですか? () 歳ごろ

Com que idade começou a menstruar? Por volta de _____ anos.

2) ^{いちばんさいご}一番最後の^{げっけい}月経はいつですか? (Qual foi a data de sua última menstruação?)

()年()月()日 から()日間

De ____ / ____ / ____ ano/ mês/ dia Por ____ dias

3) ^{げっけいしゅうき}月経周期について (Em relação ao seu ciclo menstrual)

・^{じゅんちよう}順調ですか? いいえ はい

Está normal? Não Sim

()^{にちかた}日型

De quantos dias é o seu ciclo? Por volta de ____ dias

・^{じぞくきかん}持続期間 ()^{にちかん}日間

Quantos dias duram as suas regras? ____ dias

・^{りよう}量: 多^{おお}いようである 普通^{ふつう} 少^{すく}ないようである

Quantidade: intenso normal pouco

・^{げっけいつう}月経痛が ない ある

Tem cólica menstrual? Não Sim

^{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 まあまあ 弱^{よわ}い

Se respondeu sim, como é a dor? forte moderado fraco

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

Toma analgésico? tomo às vezes consigo suportar

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

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

Estas perguntas são específicas num consultório de ginecologia e obstetrícia. São perguntas básicas para que os médicos possam detectar doenças que podem estar ocultas.

No caso de gravidez servem também para confirmar a data provável de parto.

・あなたの^{にんしん}妊娠^{しつもん}について質問します。

(Questionaremos em relação a sua gravidez)

3. ^{にんしん}妊娠^{こた}についてお答えください。 (Responda em relação a gravidez)

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

Já esteve grávida anteriormente? Não Sim

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

Caso respondeu Sim: _____ vezes

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

Nº de partos _____ vezes, sendo por Cesárea _____ vezes

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

Aborto espontâneo _____ vezes / Aborto provocado _____ vezes

^{しきゅうがいにんしん}子宮外妊娠 () ^{かい}回 / ^たその他 ()

Gravidez ectópica _____ vezes / outros _____

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

Caso esteja grávida, pretende dar a luz neste hospital? Não Sim

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

É alérgica aos medicamentos, alimentos e ou outros? Não Sim

・はいと答えた方: ^{くすり}薬 () ^{しょくもつ}食物 () ^たその他 ()

Caso Sim, qual Remédio () Alimento () Outros ()

6. ^{げんざいの}現在飲んでいる^{くすり}薬はありますか? いいえ はい

Atualmente está tomando algum medicamento? Não Sim

^{しゅるい}種類 ()

Tipo de medicamento ()

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。

Questionaremos em relação ao seu parto anterior, pois o seu método poderá influenciar ao próximo. Informar sobre o aborto espontâneo ou provocado será útil para o diagnóstico no decorrer da gestação. Estas informações serão mantidas em total sigilo, mesmo que seja ao seu companheiro.



7. がん検診を受けたことがありますか？ (Já fez o exame de câncer?)

いいえ はい (年 月 ころ)

Não Sim (Por volta de ano mês)

8. 今までに手術を受けたことがありますか？ いいえ はい

Já foi submetida a alguma cirurgia anteriormente? Não Sim

・はいと答えた方：どんな病気？ () (年 月 日)

Caso Sim, devido ao qual problema? () (Quando? ano mês dia)

9. 過去にどのように病気をしましたか？

Que doenças já teve anteriormente?

胃腸の病気

肝臓の病気

心臓の病気

腎臓の病気

結核

Doença gastro intestinal Doença hepática Doença cardíaca Doença renal Tuberculose

高血圧症

糖尿病

喘息

エイズ

甲状腺の病気

Hipertensão arterial

Diabete

Asma

AIDS

Doença de tireóide

性病

その他 ()

Doença sexualmente transmissível Outros ()

10. 輸血を受けたことがありますか？ (Já fez transfusão sanguínea?)

いいえ はい

Não Sim

*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。

Este questionário foi elaborado com referência ao "Questionário multi línguas" de International Community Hearty Koudankaiounandai.



びょういん れんらく

病院に連絡をするとき

びょういん れんらく

病院に連絡をしたほうがよいとき

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

Quando comunicar ao hospital

Situações favoráveis à comunicação hospitalar

1. Inchaço da barriga com frequência, dor abdominal constante, endurecimento constante da barriga.
2. Há hemorragia.
3. Não sente o movimento do feto.
4. Sensação de rompimento da bolsa d'água (sensação que saiu líquido).
5. Sensação diferente do normal.

せいじょう しゅっさん にんしん しゅう 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。

Nas condições normais o bebê nasce de 37 a 42 semanas de gestação. A data provável de parto serve apenas como uma referência. O ideal é que durante a gestação deixe preparado a mala com artigos necessários às possíveis internações.

なか
お腹がひんぱんにはります
Inchaço da barriga com frequência



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 したび すりっぱ せんめんようぐ
タオル 下着 スリッパ 洗面用具

リップクリーム

すいぶんほきゅう
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

て下さい。

<Exemplo de objetos considerados necessários>

Na época do parto levar objetos de sua necessidade.

Cademeta materno infantil

Cartão de consulta

Roupas entre eles, pijamas

Toalhas

Chinelo

Utensílios para lavar o rosto

Creme para lábios

Sucos como bebidas isotônicas

Algo que possam relaxá-los tais como CD

Outros

* Não deixem de certificá-los os itens necessários à
Internação pois diferem de acordo com os hospitais.

Levem também artigos de bebês pois são
necessários no dia da alta hospitalar.

Nas situações abaixo, comunique o hospital, pois pode
ter dado início ao trabalho de parto.

Contração:

Geralmente há enrijecimento da barriga.

Enrijecimento da barriga mais de 6 vezes por hora.

Dor junto com o enrijecimento da barriga

Rompimento da bolsa:

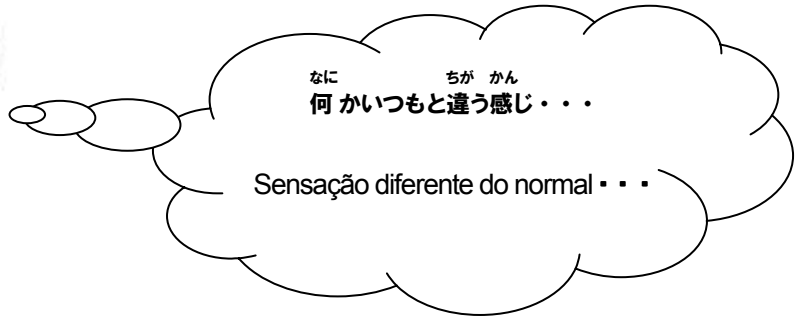
Saída de um líquido momo. Não é possível controlar
como na urina. Seu volume é variável.

O rompimento da bolsa pode ocorrer sem nenhuma
relação com a contração.

Hemorragia:

Havendo hemorragia como a de um fluxo menstrual,
comunique imediatamente o hospital colocando um
absorvente limpo.

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。



Em quaisquer circunstâncias, tendo dúvidas comunique o hospital. Mesmo que não consiga expressar a situação direito, ao sentir enrijecimento da barriga ou movimento anormal do feto é aconselhável que comunique o hospital.

病院に連絡する時は次のことを伝えましょう。

Ao comunicar o hospital transmita os seguintes itens:

妊娠中に準備として、書いておくとよいでしょう。

Durante a gestação é aconselhável que deixe anotado os seguintes itens:

名前: _____

Nome: _____

ID番号: _____

Nº do prontuário: _____

出産予定日: 年 月 日

Data provável de parto: ano mês dia

出産回数: 初めて または () 回目

Nº de partos: 1ª vez ou () vezes

病院名: _____

Nome do hospital: _____

病院の電話番号: _____

Tel do 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といざというときに便利です。

Se for necessário deixe anotado o telefone de táxi, podendo ser útil em casos de emergência.

タクシーの電話番号: _____

Tel de táxi: _____



にほん しゅっさん

日本の出産について

Em relação ao Parto no Japão

にんしんちゅう

妊娠中

Durante a gestação

にんぶけんこうしんさ
(妊婦健康診査)

(Pré-natal)

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 3 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 びょうき つういん ひよう
適用がないので、病気での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

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

ぼしてちょう 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 びょういん 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

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。

O exame médico da gestante (chamado de Pré-natal) é feito 1 vez a cada 4 semanas até a 23ª semana de gestação, 1 vez a cada 2 semanas até 36 semanas de gestação, e uma vez a cada semana até o nascimento. Geralmente o seguro de saúde não se aplicam em casos normais de gravidez ou partos, ficando as despesas médicas por conta própria. Por outro lado os custos com o exame de sangue podem variar de um hospital para outro devidos as diferenças nos itens a serem analisados.

Na caderneta materno infantil (boshi techo) acompanham 2 tickets para exames de pré-natal gratuitos (início e final). Aproveitem no hospital onde faz o pré-natal. Dependendo dos conteúdos dos exames podem causar custos.

As despesas com o parto podem variar entre hospitais universitários, hospitais gerais, hospitais particulares e clínicas obstétricas. Caso estiver filiado em algum Seguro de Saúde do Japão receberá uma Gratificação Auxílio Parto.

ぶんべん
(分娩スタイル)

(Métodos de Partos)

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 ちゅうしん さいきん すわ 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 しゅっさん ぶんべん らく しせい 姿勢や立ったままでの出産、自分が楽な姿勢をとれる
フリースタイル分娩もできるようになってきました。
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 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 ぶんべん 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 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 じょさんし ぶんべん あいしょう 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
じぶん 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。

No Japão a maioria das pessoas tem o bebê em hospitais gerais ou particulares onde encontram a figura do médico. O parto geralmente se faz deitada de barriga para cima, mas atualmente são realizados também sentados ou em pé. Porém são raros os hospitais que adotam esses métodos. Apesar de raros há os que adotam o parto sem dor, isto porque no pensamento japonês para dar a luz devem superar as dores. Se você pretende escolher um determinado tipo de parto deve-se procurar uma instituição que o faça. Por outro lado é importante que você tenha afinidade com o médico ou obstetra. Ao invés de ficar apenas preocupados com o método, é aconselhável que procurem pessoas que possam dar confiança.



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、赤ちゃんと一緒の母児同室と、新生児室に

あず ほ 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 いっぼんてき
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。

Pós Parto

(“Satogaeri”)

Ao aproximar a data provável de parto, as mulheres retomam ao lar materno. Isto é que se chama “Satogaeri”.

Geralmente se faz por volta de 1 mês antes até 1 a 3

meses após o nascimento, recebendo auxílios nos

cuidados do bebê. Nesse período o esposo vai

regularmente à casa da sogra ou passam os finais de

semana amigavelmente.

(Quarto do bebê)

Há hospitais onde oferecem alojamento conjunto entre

mães e recém nascidos e outros em que os bebês ficam

em berçários. No Japão é comum ao retornar ao lar, não

ter um quarto próprio para o bebê, ficando no mesmo

quarto com os pais.





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、ひとつのことはいろいろ
い かた
異なる言い方がことがあります。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、ことが難しいた
せつめい じゅうよう
めに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よいです。



Conselho de mães de
vários países



De mães que deram a luz no Japão

*Tailândia

Na Tailândia os artigos necessários aos recém-nascidos e internações são fornecidos pelo próprio hospital. Logo para internar basta apenas ir, mas no Japão devem ser providenciados por conta.

*Itália

Como no Japão o tempo de consulta é muito curto é melhor levar as dúvidas anotadas.

Na língua japonesa uma única palavra podem ser ditas de várias formas. Por exemplo em relação “oppai, bonyu, oíiti, etc “. As palavras encontradas no livro sobre o parto não foram comuns aos diálogos durante a internação. Podem haver confusões até que se habituem com essas palavras.

*Rússia

Mesmo que o seu esposo ou a família entenda a língua japonesa, muitas vezes dependendo do seu conteúdo são insuficientes para poder traduzir. Apesar de conhecimento de palavras de seu trabalho, na área médica há muitos termos específicos e complexos tornando difícil a tradução. É aconselhável pedir auxílios à intérpretes nas conversas mais importantes.

*China

Por ser muito curto o tempo de consultas nos hospitais do Japão, muitas vezes as explicações dos médicos também tornam-se simplificadas. Caso não entenda direito é melhor que diga isto ao médico.



にほん しゅっさん かん ぶんか
日本の出産に関する文化

にんしんちゆう
妊娠中

ふくたい
<腹帯>

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」というねがいをこめて、さらしをおなか
ま しゅうかん
に巻く習慣があります。おなかをあたためるという意味で
しょう ひと おお ささ しょう
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
ひと
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。



しゅっさん ごと
出産後

お
<へその緒>

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 はこ
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 ほかん さいきん かんせん りゆう
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。

Cultura japonesa em relação
ao Parto

Durante a gestação

<Faixa>

No Japão por volta de 16 a 19 semanas de gestação
desejando um “parto tranquilo”
costuma-se enrolar uma faixa na barriga. Há pessoas que
usam no sentido de aquecer a barriga ou então como
sustento a barriga crescida. Também existem outras que
não utilizam absolutamente.

Pós Parto

<Cordão Umbilical>

Costuma-se guardar o cordão umbilical como um
talismã ou amuleto conforme tradição ao longo dos anos.
Após desidratá-los guarda-se numa caixa de kiri
(paulownia imperialis). Devido as contaminações muitos
dos hospitais atualmente não o entregam.

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

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。



<Oshitiya>

É uma cerimônia de dar o nome às crianças após 7 dias de nascimento. Atualmente usam-se o cartaz a venda nas lojas ou escrevem-se o nome no meio da metade direita de uma folha e do seu lado esquerdo a data de nascimento, colocando-se sobre o kamidana (oratório xintoísta) ou então na parede.

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。

<Utiwai>

É o nome que se dá a tradição japonesa de retribuir à aqueles que presentearam felicitando o nascimento de uma criança. No artigo a retribuir é colocado o papel "noshigami" próprio com o nome e data de nascimento da criança. Geralmente isto se faz até 1 mês após o nascimento.

みやまい
<お宮参り>

せいご かけつ 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)を願うために行います。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。

<Omiyamairi>



É uma visita que se faz ao templo xintoísta com trajés adequados, felicitando o aniversário de 1 mês de nascimento da criança desejando saúde longe de doenças.

Normalmente o bebê vai ao colo da avó por parte do pai.



<お食い始め>

せいご にお にお にお にお にお 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。

 
いろいろな国の文化の紹介
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～

<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。

<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
を受けられないことがあります。また、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。

<イタリア>

う あか つ いっしょ がいしゅつ
生まれてすぐの赤ちゃんを連れて、一緒に外出すること
おお けんこうてき かんが
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。
さとがえ ぶんべん ひと
イタリアでは里帰り分娩をする人はほとんどいません。
じっか かえ ふうふ なか わる
それは、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
と思われてしまう場合もあるからです。

<Okuizome>

Por volta de 100 a 120 dias de vida preparam-se uma refeição igual a de um adulto (preparam-se também um caldinho para que os bebês possam tomá-los). Na realidade é apenas um ato simbólico com o desejo de que nunca passem dificuldades com alimentos.

 Apresentação das culturas de 
vários países

<Indonésia>

Devido a crença religiosa há muitas pessoas que não consomem carnes de porco. Há casos em que se colocam alhos ou espelhos nos berços com o sentido de protegerem os bebês de espíritos malignos.

<Paquistão>

Por motivos religiosos há casos de não poderem receber cuidados de médicos ou enfermeiras obstétricas do sexo feminino. Também há pessoas que mesmo grávidas fazem o jejum. Há outras que antes do parto se depilam totalmente das áreas pubianas.

<Itália>

Muitas vezes logo após o nascimento saem de casa levando junto o recém nascido. Isto porque dão a entender que são mais saudáveis. Na Itália são raras as pessoas que retornam à casa materna na época do parto. Se isto acontecer podem ser interpretado como mal relacionamento do casal.



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**

血管が**ダメージ**をうけている**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

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**くなつてしまつと

いう**最悪**の結果を引き起こすこともあるからです。

O que é Doença Hipertensiva Específica da Gestação (DHEG)?

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

A partir de Abril de 2005, o termo Toxemia Gravidica utilizada durante décadas sofreu alteração de sua nomenclatura para Doença Hipertensiva Específica da Gestação. Surgem após 20ª semana de gestação estendendo à 3 meses (12 semanas) do puerpério onde ocorre o aumento da pressão (140 / 90 mm/ hg) ou ainda há casos de hipertensão associada a proteinúria. Casos apenas de edema (inchaço) ficam excluídos. A atual nomenclatura se deve como o principal sintoma ser a hipertensão.

1. O que ocorre com do organismo?

Doença Hipertensiva Específica da Gestação se diz quando os vasos sanguíneos dos órgãos internos devido a gestação sofrem alterações causando danos.

2. Por que há de se temer?

A medida que a doença avança a circulação sanguínea do rim ou fígado torna-se difícil influenciando negativamente a saúde materna. Na placenta há um grande número de vasos sanguíneos que fornecem nutrientes e oxigénios ao feto e quando esse processo é afetado pode comprometer o crescimento fetal e a sua vitalidade levando até a morbidade.



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

全身の血管がダメージを受けると、血液が流れにくくなって、血管から血圧を高くする物質もでてきます。

そのために、血圧が高くなります。胎盤の血管がダメージを受けると、胎児の成長などによくない影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいくと、けいれんを起こしたりすることもあります。

2) ^{たんぱく} 尿

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

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

4. ^{たいじゅう} 体重 について

胎児のためにも、十分な栄養とバランスの取れた食事をしてください。スナックなどで食事を済ませることのないように。体重の制限は、妊娠していない時の体重によりますが、妊娠高血圧症候群の予防として体重増加の目安は妊娠期間を通して8～10kgぐらいです。

3. Por que surgem os sintomas?

1) Hipertensão

A medida que os vasos sanguíneos do organismo forem sofrendo danos, o fluxo sanguíneo torna-se difícil devido a eliminação de substâncias que fazem elevar a pressão. Quando os vasos sanguíneos da placenta forem lesados, podem prejudicar o desenvolvimento do feto além de prejudicar os vasos cerebrais da mãe levando muitas vezes a convulsões.

2) Proteinúria

Se os vasos sanguíneos do rim (órgão que transforma o sangue em urina) recebem danos, começam a vazarem proteínas do sangue na urina. Este é o sinal de que o fígado está sendo danificado.

Pontos fundamentais para que se tenha um bebê saudável

4. Em relação ao Peso

Para que o bebê da barriga também tenha uma alimentação balanceada e nutritiva evitem substituir refeições pelos salgadinhos. O limite do aumento de peso da gestante vai depender do seu peso antes da gestação. Para prevenir da Doença Hipertensiva Específica da Gestação tenha como base um aumento de 8 a 10 kg.

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. Em relação ao sal

Como prevenção da Doença Hipertensiva Específica da Gestação, limite-se o uso de sal para até 10 g diários. Use menos temperos salgados do que antes da gravidez, substituindo por vinagres e limões. Se for constatado a doença acima o ideal seria de 7 a 8 g de sal por dia

6. Repouso

A gestante costuma-se cansar. Arrume o tempo para um bom sono e relaxamento. Para Doença Hipertensiva Específica da Gestação (DHEG) o fundamental é o repouso. Durante a gravidez é bom fazer exercícios moderados, mas surgindo sintomas de (DHEG) é mais importante que descanse o corpo. Há casos em que são indicadas internações. Conforme o repouso podem melhorar o fluxo da corrente sanguínea evitando a propagação da doença além de fornecer uma boa nutrição e oxigenação para o feto.





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

Plano de Nascimento

Fazer o Plano de Nascimento significa escrever como você pensa e pretende em relação ao Parto e Pós- parto, e após isso consultar os médicos ou obstetras. A forma de escrever é livre. Confirmar durante a gestação se o seu plano está de acordo com o hospital onde pretende dar a luz. No hospital há regras, logo nem tudo o que você deseja possam ser realizados. É fundamental que conversem a respeito antecipadamente. Abaixo constam alguns exemplos que possam ser estudados.

1. Como pretende fazer o parto

Através do método (parto natural, parto sem dor, etc), medidas (episiotomia, etc), com acompanhamento de companheiro, membros da família ou amigas, posição do parto, etc.

Ex: Não deseja depilar.

Deseja ter o bebê deitado de lado ouvindo músicas de seu agrado.

2. Como pretende passar o pós- parto

Contar também sobre os costumes do seu país (tipo de refeição e cotidiano).

Ex: Não come carne de porco.

3. Em relação ao recém nascido e como deseja amamentar

Ex: Pretende amamentar no peito.,

No caso de menino fazer circuncisão, etc.

バースプラン さんこう
Birth Plan (参考フォーマット)

きにゅうび
記入日

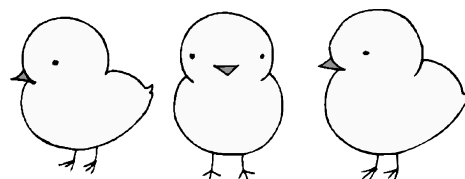
ねん 年 がつ 月 にち 日

Plano de Nascimento (Modelo) data de preenchimento ano mês dia
()

なまえ
名前 (Nome)

しんさつけんばんごう
診察券番号 (Nº de prontuário)

よていひ
予定日 (Data provável de parto)





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

Vida Pós Parto

Após retornar ao lar

<ママのころとからだ>

さん 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 つかう 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 か
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

はどんどんなが流れていきます。

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、

なみだ で
イライラしたり、涙が出てしまうことがあるでしょう。

けいけん せわ
でもそれはだれもが経験することです。赤ちゃんのお世話

あ まえ おやこ はし
がうまくいかないのは当たり前！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

あか な じぶん
のです。赤ちゃんが泣いてもそんなにあせらずに、自分な

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。

<A mente e o corpo da mãe>

Após o parto são tantas as atividades que deixam as mães bastante cansadas, isto porque além do desgaste com o parto, o recém nascido chora dando sinais sem se preocupar com a mãe se ela tem ou não tempo disponível, tais como fralda molhada, fome, apenas choro.... Troca-se a fralda antes e após a mamada, põe para dormir já pensando na próxima mamada.... e assim vai se o tempo.

O acúmulo de cansaço faz muitas vezes com que a mãe desanime ficando irritada e com vontade de chorar, mas são experiências que todas passam. É natural que encontrem dificuldades com a puericultura. Trata-se de primeiro encontro da mãe com o bebê. Para sua conquista leva-se tempo. O ideal é manter a calma tentando conquistar da sua forma mesmo quando o bebê estiver chorando.

かぞくけいかく
<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。



<Planejamento familiar>

Normalmente após o parto a ovulação pode ocorrer antes da 1ª menstruação, portanto se tiver relações correm-se o risco de uma nova gravidez. Dizem que quando estão amamentando no peito há menos chances de engravidar, mas não significa que não possam engravidá-los.

Converse com o seu companheiro a respeito de planejamento familiar e seus métodos programando o próximo filho para após a recuperação de sua saúde e energias para os cuidados da criança.

<Suportes para mães e bebês>

Após o parto o organismo da mãe está lutando para voltar ao corpo anterior e na produção do leite. Ao mesmo tempo a mãe está se esforçando para ser mãe e cuidar do bebê. Nesta fase cujo repouso é fundamental todos ficam voltados para o bebê, faltando-lhes suportes para as mães.

O essencial para o bebê é a saúde da mãe. Ao invés de tentar resolver tudo sozinha, peça ajudas ao companheiro ou pessoas que vivem ao seu redor preservando sua mente e saúde.





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ますので、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よいでしょう。

Em relação a amamentação

Muitos hospitais do Japão aconselham amamentar no peito, mas a sua introdução varia conforme as instituições. Durante a internação é aconselhável que comuniquem as enfermeiras obstetras, se desejam ou não amamentá-los no peito.

No Japão após dar a luz a mulher fica internada por volta de 1 semana, recebendo alta hospitalar após um treino de como amamentá-los. Há hospitais onde os recém nascidos ficam em alojamento conjunto (mães e bebês no mesmo quarto) e outros em berçários. Isto faz com que hajam diferenças quanto ao tempo e nº de mamadas.

<Em relação a amamentação no peito>

Logo após o parto o leite da mãe não flui de imediato. Conforme a sucção do bebê após uns 3 dias começa produzir o leite, portanto é importante introduzir o peito com calma e perseverança.

O leite inicial é conhecido como o colostro. Tem aspecto amarelado espesso que contém produtos que deixam o bebê imune de doenças. Sua quantidade é pouca, mas é bom que consiga dar ao bebê.

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

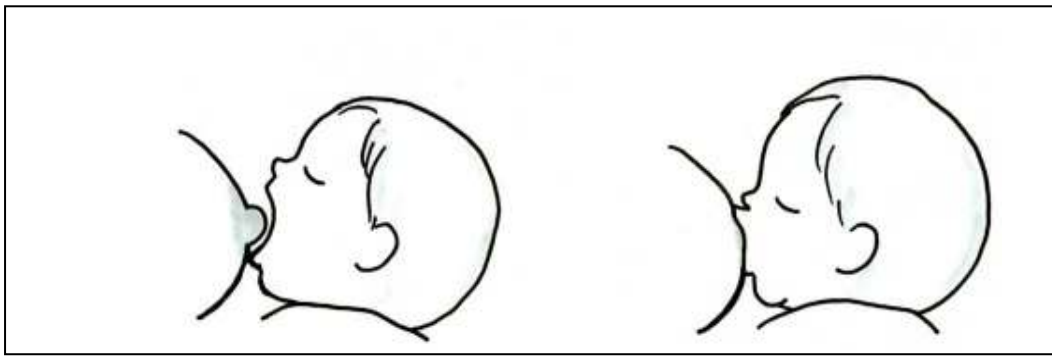
助産師に相談しましょう。

Para os recém-nascidos durante 2 a 3 dias, apenas as energias e nutrientes herdadas pela mãe e o colostro são suficientes. Por outro lado o bebê pode querer novas mamadas após 30 minutos ou dormir por 3 horas consecutivos não tendo um ritmo controlado ou então quando quer dar de mamar pode não acordá-los. Amamentando nos momentos oportunos aos bebês podem chegar a 10 mamadas (de 8 a 12 mamadas diárias).

Após 3 a 4 dias começam a esquentar ao redor das mamas ficando dura e pesada. Este é o sinal de que está sendo produzido muito leite. Também começam surgir alterações na sua coloração. Nessas alturas o bebê já está mais habituado a mamar mostrando como resultado o aumento de seu peso. Dependendo das condições físicas da nutriz e do bebê há casos de não poderem amamentar diretamente. Nesses casos podem retirar o leite manualmente, portanto consultem as enfermeiras obstetras. Para as mães que pretendem criá-los com o leite em pó irão receber orientações quanto ao seu preparo durante a sua internação.

O pós parto é um período de fundamental importância para recuperação física da mãe. O ideal seria sem grandes esforços conseguir amamentar com prazer fazendo dele um momento de maior prazer. Há muitas diferenças em criar com o peito, portanto é necessário achar um momento e forma adequada para uma boa amamentação. Em casos de dificuldades, sintam se a vontade para consultarem enfermeiras obstetras.





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。

Como abocanhar: Adaptar a parte inferior dos lábios do bebê na parte inferior dos mamilos. Devem fazer o bebê abocanhar toda a aréola (círculo pigmentado ao redor dos bicos).

<こんな時は電話で問い合わせせて、相談しましょう>

<Nos casos abaixo telefonem marcando consultas>

*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

- * Quando os seios estiverem cheios e doloridos: Ao encontrarem nódulos, principalmente se os sintomas estiverem associados à febre (no caso de mastite poderão sentir calafrios e febres próximos de 40°C).
- * Ao sentirem dores ou tiverem hemorragias nos bicos de seios.
- * Quando o bebê diminuir a quantidade das excreções ou chorar mesmo após as mamadas.
- * Ao sentirem confusos com as decisões.

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

O bebê não só chora ao sentir fome, como também sentir sono, calor, quer atenção ou para dar qualquer outro sinal. É importante que observem sempre o seu bebê para que possam identificar cada uma das situações.

なことを、泣いて伝えようとしています。日ごろから

Muitas vezes no hospital onde você deu a luz dão assistências até o exame médico de 1 mês, como também podem procurar instituições onde dão assistências quanto às amamentações.

赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

Seria útil também ficar a par de clínicas obstétricas próximos de sua casa ou da casa dos pais.

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。



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。赤ちゃんの体の動きは、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。

Em relação ao recém-nascido

① Perda de Peso Fisiológica

<O recém nascido perde o peso?>

Os recém nascidos de 3 a 4 dias perdem o seu peso, pois ingerem menos nutrientes do que eliminam através das urinas e dos mecônios. Se a perda for até 10% do seu peso ao nascer (perda de peso fisiológica) é considerado normal. Após 1 semana à 10 dias voltará ao seu peso inicial.

② Icterícia

<É normal o corpo ficar amarelo?>

A Icterícia está quase sempre presente a todos os bebês. Após 3 a 4 dias de nascimento sua face ou a parte branca dos olhos ficam amarelados, desaparecendo após 1 semana a 10 dias. Os recém nascidos apresentam esses sintomas pelo fato de seu organismo ser prematuro em relação ao adulto. A causa está no aumento de bilirrubina no sangue. A taxa de sua presença podem ser verificadas através do exame sanguíneo, mas o bebê estando saudável, chorando e mamando não há motivos de preocupação. Em casos necessários são expostos a “fototerapia” (banho de luz). Aos que são amamentados no peito poderão ter a icterícia mas prolongados não havendo motivos para se preocuparem caso esteja com saúde e mamando bem.

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(出生した場所)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

③ Xarope de vitamina K2

<Por que dar o xarope?>

Os recém nascidos podem estar com insuficiência de vitamina K. A sua carência pode fazer com o sangue não coagule adequadamente ficando mais propensos a hemorragias. Como precaução são oferecidos xaropes de vitamina K durante a internação e 1 mês após o parto.

③ Teste de Guthrie (Teste de pezinho)

<O que se pode saber através do exame de sangue?>

É um exame de sangue realizado a todos os recém nascidos para diagnóstico de 5 espécies de doenças metabólicas congênitas. É feito durante a internação colhendo-se uma pequena amostra de sangue através de seu calcanhar.



④ Registro de Nascimento

Gratificação pelo parto e criação

<Em relação a notificação>

A instituição onde o bebê nasceu fornecerá o Certificado de Nascimento, preenchendo a parte direita do formulário de registro de nascimento até o dia da alta hospitalar. Dentro de 14 dias a contar da data de nascimento 'notificar' a Prefeitura do município onde residem já com o nome da criança definida. Serão necessários a caderneta materno infantil e o carimbo.

Fazendo requerimento ao seguro de saúde inscrito poderá receber Gratificação pelo parto e criação.

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、**発育・発達の確認と異常の早期発見**のた

め、**生後3ヶ月ごろ、6ヶ月ごろ、9ヶ月ごろ、1歳**

ごろの**定期健診**を受けましょう。**健診は市や区の保健セ**

ンター（**無料なことが多い**）**やかかりつけの医療機関**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 してちよう 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

いらいしよ しゅつせいつうちしよ 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

に**生活する地域の保健所に出すこと**によって、**保健師や**

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、

育児について**相談**することもできます。

⑤ Exame Médico

<Em relação ao exame médico regular>

Faça o exame médico de 1 mês na instituição onde o bebê nasceu. Após isso façam também os exames médicos regulares de 3 meses, 6 meses, 9 meses e 1 ano a fim de verificarem o seu desenvolvimento, detectando precocemente possíveis anormalidades. Esses exames são realizados gratuitamente nos Centro de Saúde municipais ou então em clínicas onde costumam frequentar.



⑦ Visitas aos recém-nascidos

Dentro de 28 dias após o nascimento poderão solicitar visitas de enfermeiras obstetras e de saúde ao Centro de Saúde da região enviando o requerimento de solicitação anexos a caderneta materno infantil (geralmente em forma de cartão postal). Nas visitas domiciliares serão checados a saúde da mãe e do bebê além de poderem fazer consultas sobre a puericultura.



よ ぼう せ っ し ゅ
予防接種について

Em relação a vacinação

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 入 り 前 に 受 け ます。

せ っ し ゅ か ん か く こ た い ち ょ う は い り ょ 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

受 け ら れ る よ う に し ま し ょ う。

つ ぎ 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 に し て く だ さ い。

た だ し、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 て 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 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 ょ 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 ょ 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。

No Japão há vacinas determinadas e opcionais sendo a maioria aplicadas antes do ingresso ao primário.

Programem as vacinas das crianças levando em consideração o intervalo entre elas e o seu estado de saúde.

Tenha como referência o exemplo da tabela de vacinas determinadas que constam na página seguinte (pag 31).

Porém confirmem-se nas informações locais de onde se residem.

Vacinas determinadas são aquelas segundo a lei japonesa esperam-se que todos tomem ao atingirem idades adequadas, portanto são gratuitas desde que sejam dadas em períodos determinados.

Vacinas opcionais são aquelas aplicadas apenas aos interessados ficando as despesas por conta própria. São consideradas vacinas opcionais as vacinas de encefalite japonesa, varicela, caxumba (parotidite epidêmica).

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 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	

Exemplo de um esquema de Vacinas Determinadas

Tipo	Época adequada	Nº de aplicaçõe s	Intervalo
Pólio (Via oral)	Por volta de 3 meses a 1 ano e 6 meses	2 vezes	de 4 a 6 semanas
DTP D = difteria P = coqueluche T = tétano	1ª dose: por volta de 3 meses a 2 anos e 6 meses 2ª dose: (apenas DT): 11 anos	4 vezes 1 vez	3 doses deixando intervalo de 3 a 8 semanas 4ª dose após a ano
Sarampo e Rubéola (MR)	1ª dose: de 1 a 2 anos 2ª dose: de 5 anos até completar 7 anos (no período de 1 ano antes do ingresso ao primário)	2 vezes	
BCG	De 3 a 6 meses	1 vez	



よく使う出産に関することば

にんしんき おも がいらい
<妊娠期> (主に外来で)

ほしてちよう
母子手帳

にんぶけんしん
妊婦健診

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**

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。

ばあい いっしょ め 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

じこそくてい
自己測定

にようけんさ
 ・ **尿検査**

けつあつそくてい
 ・ **血圧測定**

たいじゅうそくてい
 ・ **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

けつえきけんさ
血液検査

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

ちようおんばけんさ
超音波検査 → 「**エコー検査**」ともいわれる

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

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

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

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**

NST (ノンストレステスト) → おなかのはりと胎児の**状態**

けんさ やく ぶん
をみる検査。約30-60分かかる。

Termos comuns ao parto

<Período de gestação>

(principalmente paciente externo)

Cademeta Materno Infantil

Pré-natal

Exame interno → sera explicado “ será examinado por baixo”. Geralmente senta-se na cadeira ginecológica tirando-se a peça íntima (calcinha). No caso de calça comprida tirar também. Podem permanecer com as roupas de cima.

Cadeira ginecológica

Medir por conta

Exame de urina
 Medir pressão
 Pesar

Muitas vezes você mesmo faz

Exame de sangue

Exame para detectar doença infecciosa

Ultrassonografia → também denominado “Ecografia”

Ecocardiograma do feto → também chamado de “Exame de Doppler”

1) Exame citológico do colo uterino → Exame Pap Smear

2) Exame de Secreção Vaginal → Exame de corrimento

1) e 2) são exames realizadas na mesa ginecológica.

Teste de não estress → exame para verificar o estado da barriga e a situação do feto (leva cerca de 30 a 60 min).

じかい よやく
次回の予約

ぶんべんよやく → 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

Marcar a próxima consulta

Reserva do parto → Fazer reservas no caso for internar ou dar a luz nesta instituição. Muitas vezes são necessários no início da gravidez, logo discuta sobre o assunto com o médico ou enfermeira obstetra escolhendo logo o local do parto.

<Parto>

Sensação de querer evacuar

Depilar (depilar da região pubiana)

Enema

Soro

Inspirar fundo (respirar profundamente)

Espirar, aspirar

Anestesia

Períneo (região por onde o bebê sai)

Episiotomia (fazer o corte)

Relaxar

Recuar o queixo

Encostar a nádega na mesa do parto

Fazer força na parte de baixo

Fazer a força tipo quando vai evacuar

Abrir os olhos

Falta pouco

Vamos apertar a barriga para o bebê poder sair

Placenta

Dar os pontos

Hemorragia

Repouso

きが
着替える

へや
部屋にかえる

さんご
<産後>

くすり
薬をのむ

こうせいぶっしつ
抗生物質

トイレに行きたい感じ（便か尿をしたい感じ）

トイレをすませる（トイレに行くこと）

にょう かいすう
尿の回数

べん かいすう
便の回数

べんび
便秘

しょくじ た りょう
食事を食べた量

ナブキン（パット）を見せてください

ナブキン（パット）を交換します

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

きず くだ
傷のチェックをさせて下さい

ぼっし
抜糸

さいけつ
採血をします

へ や いどう
部屋を移動します

おっぱい（胸、乳房のこと）がはる

おっぱい（胸、乳房のこと）が熱くなる

ちくび いた
乳首が痛い

おなか（子宮）が硬い

じゅんちょう
順調です

かいふく
回復しています

よい状態です

しゅうだんしどう
集団指導tomar

Trocar de roupa

Voltar ao quarto

<Pós- Parto>

Tomar remédio

Antibiótico

Sensação de querer ir ao banheiro (sensação de querer urinar ou evacuar).

Ir ao banheiro

Quantas vezes urinou

Quantas vezes evacuou

Constipação

Quantidade de alimento ingerido

Mostre o absorvente (forro)

Vamos fazer a troca de absorvente (forro)

Quantidade de lóquio (corrimento vaginal pós parto)

Deixe me averiguar a cicatrização

Retirada dos pontos

Vamos retirar o sangue

Vamos mudar de quarto

O peito está cheio

O peito fica quente

Doi o bico dos seios

Endurecimento da barriga (útero)

Está satisfatório

Está se recuperando

Está em bom estado

Orientação coletiva

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^{しょうたい}状態のこと
- ・ふらふらする → めまいがするよう^{しょうたい}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}
- ・ゾクゾクする → ^{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}体に力がはいらず、^{うご むずか}動くのが難しいほど
^{ひろろ しょうす}疲労している様子
- ・はれぼったい → むくんでいるよう^{かんかく}な感覚があるとき

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

だ
抱っこ

もくよく
沐浴

horário de visita

tomar ducha

horário de alta hospitalar

família que vem buscar

exame médico de 1 mês

Termos bastante utilizados em casos anormais

- * Sente “muka muka” (no estômago) → sensação de vômito.
- * Sente “fura fura” → situação de vertigem.
- * A vista faz “tika tika” → sente como a luz estivesse piscando e ofuscando.
- * Sente “zoku zoku” → sente calafrio.
- * Febril → sensação de que o corpo está mais quente.
- * “Darui” → quando não consegue fazer esforço físico. a ponto de não querer se mover.
- * “Hareppotai” → quando tem a sensação de estar inchado.

Termos bastante utilizados aos recém nascidos

Não mama no peito nem na mamadeira.

Solta o leite (peito ou mamadeira).

As fezes está com coloração diferente de sempre.

Não arrota.

Chora com facilidade.

Não pára de chorar.

Colo

Banho

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
胎児 = (赤ちゃん、おなかの子、ベビー、こども、など)

あか
赤ちゃん = (ベビー、こども、お子さん、しんせいじ新生児、など)

じ
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、えいん会陰、いんぶ陰部、
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。)

Exemplo de palavras japonesas ditas de várias

formas mas com o mesmo significado.

Leite materno = (oppai, otiti, etc).

Mama = (oppai, mune, etc).

Feto = (akatyán, onaka no ko, baby, kodomo, etc).

Bebê = (baby, kodomo, okosan, shinseiji, etc).

Hemorróida = (dakkou, oshiri no guai, etc).

Referindo-se ao local do ponto = (kizu, oshimo, ein,
imbu, etc).

* Palavras japonesas com o mesmo significado
referindo-se ao estado de saúde:

→ guai, kibun, tyoushi, jyoutai, etc.

Ex.: Guai wa dou desu ka?

Kibun wa ikaga desu ka?

Tyoushi wa dou desu ka?

Jyoutai wa ikaga desu ka?

(formas de perguntas referindo-se ao seu estado de
saúde).

* Palavras japonesas com o mesmo significado
referindo que não há problemas.

→ daijyobu, mondai nai, jyuntyou desu, etc.

Ex.: Akatyán wa mondai nai desu.

Akatyán wa daijyoubu desu.

Akatyán wa jyuntyou desu.

(formas de dizer que o bebê está saudável e sem
problemas.

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、

いがらしとしお
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)

りげんしやう ちゅうごくご
李原 翔 (中国語)

いらすと いのう みどり
イラスト 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 ゆうし かい
この資料は、「平成18年度公益信託オラクル有志の会

ランティア基金」の助成を受けて作成されました。

Elaborado por Researching And Supporting

Multi-Cultural Healthcare Services (RASC)

Responsável: Fujiwara Yukari

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

Colaboradores da edição:

Uchiyama Humika,
Kawamoto Misato
Sachie Endo

Tradutores: Mike Dowman (Inglês)

Isaka Erizabesu (Tagalo)

Non-Profit Organization NPO Aichi net
(Portuguese)

Chon Insuku (Coreano)

Ri Gen Sho (Chinês)

Ilustração: Inou Midori

Colaboradores: Crayons

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

Non-Profit Organization NPO Aichi net

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

<Informações>

Researching And Supporting Multi-Cultural

Healthcare Services (RASC)

E-mail: **info@rasc.jp**

<Download>

Homepage: **www.rasc.jp**

Este manual foi elaborado com o subsídio da Fundação “ Koueki Shintaku Okuraku Yushi no Kai Borantea Kikin” do ano 2006.