



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

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。

## 在日本生宝宝

### 怀孕期间

(孕妇定期健康检查)

孕妇定期健康检查(多被叫做孕妇体检)的一般原则是在妊娠第23周左右之前,每四个星期做一次检查;在妊娠第24周~36周左右为止每两个星期检查一次;从第37周到分娩之前,每一个星期做一次检查。因为正常的妊娠・分娩不属于医疗健康保险的适用范围,所以检查费用比平时生病时去医院就医要高。另外,由于各个医院的血液检查等化验项目不同,所以费用也会有所不同。

孕妇可以享受两次(前期・后期)免费体检。免费检查券付在母子手册里,请在接受检查时把免费券提交给医院。但是,有一些检查项目的费用也有可能需要自己支付。

分娩费用根据大学医院・综合医院・私人诊所以及助产院等的具体情况会有所不同。如果加入了日本的国民健康保险,在分娩后可以领到一次性出生补贴。

## しゅっさん 出産

### ぶんべん (分娩スタイル)

にほん ほういん そうごうびょういん いし こじん  
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 あおむ  
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 じぶん 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  
のが現状です。それは、日本では痛みを乗り越えて分娩  
するというのが主流だからです。自分がしてみたい  
ぶんべん  
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 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  
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。

## 分娩

### (分娩方式)

在日本, 几乎大多数的孕妇都会选择在综合医院或医  
师的私人诊所分娩。分娩方式以在产床上仰卧分娩为最  
多, 但是最近也开始出现坐姿式或立姿式分娩方式。此外  
也可以根据自己的愿望选择既舒适又比较自由的姿势进  
行分娩。

不过可以利用上述姿势进行分娩的医院还是很少, 而  
且, 事实上实施无痛分娩的医疗单位也只占少数。这是因  
为在日本, 分娩就是要克服疼痛这一观念仍占主导地位。  
如果您想尝试某种新的分娩方式, 那就请选择符合自己  
要求的医院进行分娩。还有一点也很重要, 就是您与医生、  
助产士是否能相处融洽。在此建议您不仅要注重分娩方  
式, 也应该注重选择自己可以信赖的医务人员。



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 じょせい 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 ぼしょ  
(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 いっばんてき  
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。

**産后**

(回娘家)

临近预产期时，孕妇回自己的娘家这一风俗被叫做

“里帰り”。一般是从产前一个月直到产后一至三个月在娘家度过，这样在育儿等方面可以得到家人的帮助。在这期间，做丈夫的有的往来于妻子的娘家，有的则是在周末与妻儿一起共度。

(婴儿睡在哪里)

在医院里，一般有婴儿与母亲同睡在一起的“母婴同室”，还有把婴儿放在新生儿室里的“母婴分室”这两种方式。在日本，出院回家之后，没有为婴儿特意准备单独的「婴儿房间」的习惯。一般婴儿都是跟父母睡在一起





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いいです。



来自各个国家的妈妈们的



## 经验之谈

～在日本生过宝宝的妈妈们如是说～

### \*来自泰国的妈妈

在泰国，新生儿用品以及孕妇住院时必要的物品，医院都会给准备好，所以住院时什么都不用带。但是在日本所有的东西都必须自己准备。

### \*来自意大利的妈妈

在日本医生给做检查、问诊的时间很短，所以最好事先把自己想要问的问题写下来。

另外，用日文表达同一个意思时，有时会有很多种说法。比如就喂奶一词，竟有“おっぱい、母乳、おチチ”等多种说法。而有关生育・育儿的读物中所出现的词汇，在住院期间的会话中却很少用到。适应这些实在不是一件容易的事情。

### \*来自俄罗斯的妈妈

即使丈夫或是家人懂日语，能帮着做翻译，有时翻译过来的内容也会不知所云。因为在医院里会用到很多特殊的医疗专门用语，所以即使日常工作会话没问题的人，对晦涩难懂的医学术语也还是会有许多地方难以解释清楚。因此，如果遇到有重要事要商谈时，最好还是请专业翻译人员来帮忙。

### \*来自中国的妈妈

在日本医院，医生给病人们做检查、问诊的时间都很短，所以对许多问题的说明都不够详细。如果有不懂的地方，最好明确地向医生提出来。