



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。

びよういん 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 びよういん たしやうこと
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

ぼしてちやう つ けんしん う びよういん
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 だいがくびよういん そうごうびよういん こじん ひよういん 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にお問い合わせ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。



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."