



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

にんぶんけんこうしんさ
(妊婦健康診査)

にんぶんけんこうしんさ にんぶんけんしん 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。通常つうじょうの妊娠・分娩にんしん ぶんべんには健康保険けんこうほけんの

てきょう びょうき つういん ひょう
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

ひょう びょういん たししょうこと
で、費用は病院により多少異なります。

にんぶんけんこうしんさ か いぶん ぜんき こうき むりょう 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

ほしてちょう 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

ばあい
になる場合があります。

ぶんべんひょう たいがくびょういん そうごうびょういん こじん びょういん じょさんいん
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。

Accoucher au Japon

Pendant la grossesse

(Consultations de femme enceinte)

Normalement, vous avez une consultation chez un médecin toutes les quatre semaines jusqu' à 23 semaines de grossesse, une fois toutes les deux semaines jusqu' à 36 semaines et une fois par semaine jusqu' à l'accouchement. La grossesse et l'accouchement naturel ne sont pas couvertes par la sécurité sociale, et donc ils vous coûtent plus que les soins classiques. De plus, le coût d'un test de sang et autres varient par hôpital.

Vous avez deux coupons dans votre Boshitechou qui vous permettent d'avoir deux consultations gratuites (première et dernière période) chez votre médecin. Il faut noter que certains testes ont un coût supplémentaire.

Le coût de l'accouchement varie selon les hôpitaux (hôpital d'université, hôpital central, hôpital privé, sage-femme, etc.). Si vous avez la sécurité médicale Japonaise, vous avez le droit de toucher une aide financière (Shussann ichiji kin)

しゅっさん
出産

Accouchement

ぶんべん
(分娩スタイル)

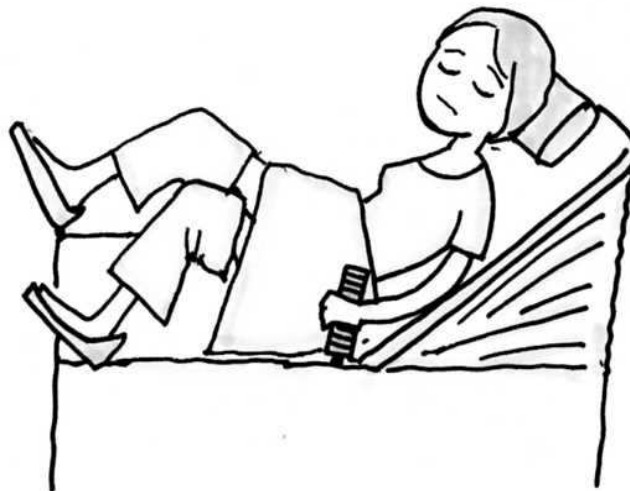
(Positions de l'accouchement)

にほん ほういん せいしん せいしん せいしん
日本ではほとんどの人が総合病院や医師のいる個人
病院で出産します。分娩はベッドで仰向けになって
出産するスタイルが中心ですが、最近では座った
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。

Au Japon, presque toutes les femmes enceintes accouchent de leur bébé dans un hôpital central ou à l'hôpital privé où il y a un médecin diplômé.

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 せつ せつ せつ
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
のが現状です。それは、日本では痛みを乗り越えて分娩
するという考えが主流だからです。自分がしてみたい
ぶんべん 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 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。

La position de l'accouchement la plus populaire est allongée sur le dos. Mais aujourd'hui il y a une tendance de pouvoir choisir la position assise ou debout, ou n'importe quelle position qui permet de minimiser la douleur. Par contre tous les hôpitaux ne proposent pas ces choix, et le choix des hôpitaux où l'on peut faire une péridural est limité. Au Japon la majorité choisit l'accouchement naturel. Il est important de choisir votre hôpital qui correspond à vos souhaits. Il est important aussi de trouver un docteur ou une sage-femme avec qui vous pouvez communiquer avec confiance.



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 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。

Après l'accouchement

(satogaeri)

'Satogaeri', correspond à la période où la nouvelle maman rentre chez ses parents pour accoucher de son bébé. Elle rentre un mois avant la date prévue et passe d'un à trois mois après l'accouchement afin de profiter de l'aide de sa famille. Entre-temps son mari vient les voir après son travail ou en week-end.

(Où le bébé dort)

A l'hôpital, votre bébé reste soit avec vous dans votre chambre soit dans une chambre pour nouveaux-nés.

Dans les familles japonaises en générale, bébé dort avec ses parents dans la même chambre.





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。

*イタリヤ

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。



(Les mamans qui ont accouché de leurs bébés au Japon)

*Maman Thaïlandaise

En Thaïlande, c'est l'hôpital qui prépare tout ce qu'il faut pour l'hospitalisation, nous n'avons besoins de rien apporter. Au Japon, vous devez préparer vos affaires vous-même.

*Maman Italienne

Les consultations au Japon sont très courtes. Il est donc conseillé de noter vos questions à l'avance. Autrement, il y a beaucoup de moyens différents pour dire la même chose ; par exemple 'oppai, bonyuu, ochichi, etc.' pour dire 'allaitement'. Il y a beaucoup de mots qu'on ne trouve pas dans le guide de l'accouchement. Il faut du temps pour s'habituer.

*Maman Russe

Même si votre mari ou quelqu'un de votre famille parle Japonais, ce n'est pas toujours suffisant pour traduire. Même s'il comprend le Japonais au niveau business, les terminologies médicales sont compliquées et ne sont pas faciles à traduire. Pour une discussion importante, il est conseillé de demander pour un traducteur professionnel.

*Maman Chinoise

Les consultations au Japon sont généralement courtes et en même temps les explications de médecin sont assez simples. Si vous ne comprenez pas, il ne faut pas hésiter à poser des questions à votre médecin.