



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 2 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

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。

Geburt in Japan

Während der Schwangerschaft

(Gesundheitsuntersuchung fuer schwangere Frauen)

Gesundheitsuntersuchung fuer schwangere Frauen wird bis zur 23. Schwangerschaftswoche 1-Mal in 4 Wochen, bis zur ca. 36. Woche 1-Mal in 2 Wochen, danach wird sie 1-Mal pro Woche durchgenommen. Normalerweise kann die Krankenversicherung bei der Schwangerschaft oder Entbindung nicht genutzt werden, daher ist das Kosten etwas hoeher als ein Arztbesuch bei einer Krankheit. Schliesslich verlangen manche Krankenhaeuser mehr Untersuchungen wie z.B. eine Blutuntersuchung, somit ist das Kosten in jeder Klinik unterschiedlich.

2 Untersuchungen (1.Haelfte/2.Haelfte) werden kostenlos durchgefuehrt. Nehmen Sie den entsprechenden Coupon, die im Mutter-Kind-Gesundheitspass zu finden ist, mit. Doch es koennen extra Kosten verlangt werden. Entbindungskosten haengt davon ab, ob Sie das Kind in einem Entbindungsheim, im Universitaetskrankenhaus, allgemeinen oder individuellen Krankenhaus bekommen. Wenn Sie eine japanische Krankenversicherung besitzen, koennen Sie eine einmalige Abfindung fuer die Geburt bekommen.

ぶんべん
(分娩スタイル)

(Entbindungsstil)

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 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

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 にほん いた の こ 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 じぶん
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

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。

In Japan gebären die meisten Frauen ihre Kinder im allgemeinen oder im individuellen Krankenhaus. Die grundlegende Körperhaltung bei einer Geburt ist auf dem Bett, doch in letzter Zeit steht es den Frauen offen, wie sie Ihre Kinder auf die Welt bringen moechten, z.B. im Sitzen oder im Stehen. Doch grundsetzlich gibt es nur wenige Krankenhaeuser, die flexibel sind. Auch die schmerzlose Entbindung ist noch nicht in vielen Institutionen verbreitet. In Japan wird die Entbindung immernoch als schmerzvoll angenommen. Wenn Sie sich schon eine Entbindungsmethode vorstellen, waehlen Sie ein Krankenhaus aus, welches diese Methode zu Verfuegung stellen.

Wichtig ist auch, dass Sie mit dem Arzt und der Geburtshelferin zurecht kommen. Suchen Sie jemanden, den Sie vertrauen koennen.



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
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)

びやういん 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
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。

Nach der Geburt

(Zurueck in die Heimat)

Wenn der Geburtstermin vor der Tuer steht, gehen manche Frauen zurueck in ihre Heimat. Dies nennt man "Satogaeri". Ca. 1 Monat vor der Geburt bis 1-3Monaten nach der Geburt bleiben diese Frauen in ihre Heimat um Unterstuetzung fuer die Erziehung zu bekommen. In der Zeit besucht der Partner seine Partnerin und das Baby an Wochenenden oder taeglich.

(Babybett)

Im Krankenhaus schlaeft das Baby entweder zusammen mit der Mutter oder im getrennten Zimmern. Ausserdem gibt es generell in Japan kein "Babyzimmer". Das Baby schlaeft normalerweise zusammen mit der Mutter und Vater.





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

わ わ
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。



Ratschlaege von Muettern aus



verschiedenen Laendern

～Von den in Japan gebaerten Muetter～

*Thailand

In Gegensatz zu Japan, bereiten die thailaendischen Krankenhaeuser notwendige Gegenstaende fuer das Baby und fuer den Aufenthalt in der Klinik zu. In Japan muessen diese Dinge selbst mitgebracht werden.

*Italien

In Japan ist die Untersuchungszeit sehr kurz, dadurch waere es sinnvoll, Fragen vorher zu notieren. Ausserdem gibt es im Japanischen viele Woerter, die die gleiche Bedeutung hat. Beispielsweise gibt es nur fuer das "Stillen" folgende Woerter wie: "Oppai, Bonyuu, Ochichi, usw.). Es dauert einige Zeit um sich an diese japanische Konversation ueber die Geburt zu gewoehnen.

*Russland

Auch wenn Ihr Ehemann oder Ihre Familie Japanisch sprechen koennen, reicht die geschaeftliche Sprache nicht aus, um medizinische Fachbegriffe zu begreifen. Bei wichtigen Besprechungen ist es empfehlenswert einen Uebersetzer dabei zu haben.

*China

Die Untersuchungszeit ist sehr kurz im japanischen Krankenhaus. Dadurch wird nur rasch und einfach erklart. Wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind, sagen Sie es dem Arzt direkt ohne zu Zweifeln.