



にほん しゅっさん  
日本の出産について

일본의 출산에 대하여

にんしんちゅう  
妊娠中

임신중

にんぶけんこうしんさ  
(妊婦健康診査)

(임부건강검진)

妊婦健康診査(妊婦健診とよばれることが多い)は、だいたい妊娠23週ごろまでは4週に1回、36週ごろまでは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適用がないので、病気で通院よりも費用がかかります。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。妊婦健康診査の2回分(前期・後期)が無料になる受診券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。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いれば、出産一時金をもらうことができます。

임부건강검진(임부검진이라고 불리는 경우가 많음)은, 대개 임신 23 주까지는 4 주에 1 회, 36 주까지는 2 주에 1 회, 그 이후 분만까지는 1 주에 1 회 주기입니다. 보통의 임신, 분만은 건강보험이 적용이 안되기 때문에 병이 나서 병원을 다니는 것 보다 비용이 더 듭니다. 또한 병원에 따라 혈액검사 등의 검사 항목이 다르므로 비용은 병원에 따라 다소 차이가 납니다. 임부건강검진 2 회분(초기, 후기)이 무료가 되는 진찰권이 모자수첩과 같이 나오므로 검진을 받는 병원에 제출하시기 바랍니다. 단, 검사항목에 따라서 자비부담이 되는 경우가 있습니다. 분만비용은 대학병원, 종합병원, 개인병원, 조산원 등 장소에 따라 다릅니다. 일본 건강보험에 가입되어 있으면 출산일시금을 받을 수 있습니다.

(분娩スタイル)

(분만 스타일)

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。

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  
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  
分娩があれば、それにあった施設を選択して下さい。また  
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。

일본에서는, 대부분의 사람이 종합병원이나 의사가 있는  
개인병원에서 출산을 합니다. 분만은 침대에서 바로  
누워 출산하는 스타일이 중심이지만, 최근에는 앉은  
자세나 선 채로 하는 출산, 자기가 편한 자세를 취하는  
프리 스타일 분만도 할 수 있게 되었습니다.

그러나 이런 분만 스타일로 출산하는 곳은 아직  
적습니다. 또한 무통분만을 하는 시설도 적은 것이  
현실입니다. 그 이유는, 일본에서는 아픔을 극복하여  
분만을 해야 한다는 생각이 주류이기 때문입니다.  
자기가 하고 싶은 분만이 있으면 거기에 맞는 시설을  
선택하십시오. 또한 의사, 조산사가 당신과 잘 맞는지도  
중요합니다. 자신에게 맞는 분만스타일을 찾는 것뿐만  
아니라 자신이 신뢰할 수 있는 사람을 찾을 것을  
권유합니다.



さとがえ  
**(里帰り)**

(친정에서 출산)

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  
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。

분만예정일이 가까워져서, 여성이 친정으로 가는 것을  
'사토가에리' 라고 합니다. 대개 분만 한달 전부터 산후  
1-3 개월까지 친정에서 지내면서 육아 등의 지원을 받는  
것을 말합니다. 그 동안 남성은 처가에 매일 다니거나,  
주말을 같이 보내기도 합니다.

あか ね ぼしよ  
**(赤ちゃんの寝る場所)**

(아기가 잠자는 장소)

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。

병원에는, 아기와 같이 있는 모자동실과, 신생아실에  
아기를 맡기는 모자이실인 곳이 있습니다. 일본에서는  
집에 가서도 '아기방'을 따로 준비하지 않는 것이  
일반적입니다.  
아기는 엄마, 아빠와 같은 방에서 자는 것이  
보통입니다.





# 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  
いりょう 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。



# 다른 나라 엄마들의 어드바이스



~일본에서 출산한 엄마들~

### \*태국

태국의 병원에서는 아기용품과 입원에 필요한 물건은  
병원에서 준비해 줍니다. 덕분에 몸 하나로 입원할 수  
있지만 일본에서는 자기가 전부 준비해야 합니다.

### \*이탈리아

일본의 진찰시간은 굉장히 짧기 때문에 물어보고 싶은  
것은 메모해서 가는 것이 좋습니다.  
또 일본어에는 같은 의미인데도 한 단어에 여러가지  
표현이 있는 경우가 있습니다. 예를 들면 수유에 관해서  
'젖, 모유, 찌찌...등'. 출산에 관한 책에 적혀 있는  
단어는 입원했을 때의 일상회화에는 별로 안 나옵니다.  
적응할 때까지 당혹스럽습니다.

### \*러시아

남편과 가족이 일본어를 이해하는 경우라도, 통역하는  
내용이 때로는 불충분하기도 합니다. 비즈니스 단어는  
알아도 의료에는 특수한 전문용어가 많고, 말이 어렵기  
때문에 설명을 잘 이해 못하는 때도 있습니다. 중요한  
이야기인 경우에는 통역사에게 부탁하는 것이 좋습니다.

### \*중국

일본의 병원에서는 진료시간이 짧기 때문에 설명이  
간단한 경우가 많습니다. 잘 모를 때는 모른다고 확실히  
전달하는 것이 좋습니다.