



にほん しゅっさん

## 日本の出産について

## Em relação ao Parto no Japão

にんしんちゅう

### 妊娠中

### Durante a gestação

にんぶけんこうしんさ  
(妊婦健康診査)

(Pré-natal)

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 ごろまでは4週に1回、36週 ころ

しゅう かい いこうぶんべん しゅう かい  
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。

ぶんべんひょう 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

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。

O exame médico da gestante (chamado de Pré-natal) é feito 1 vez a cada 4 semanas até a 23ª semana de gestação, 1 vez a cada 2 semanas até 36 semanas de gestação, e uma vez a cada semana até o nascimento. Geralmente o seguro de saúde não se aplicam em casos normais de gravidez ou partos, ficando as despesas médicas por conta própria. Por outro lado os custos com o exame de sangue podem variar de um hospital para outro devidos as diferenças nos itens a serem analisados.

Na caderneta materno infantil (boshi techo) acompanham 2 tickets para exames de pré-natal gratuitos (início e final). Aproveitem no hospital onde faz o pré-natal. Dependendo dos conteúdos dos exames podem causar custos.

As despesas com o parto podem variar entre hospitais universitários, hospitais gerais, hospitais particulares e clínicas obstétricas. Caso estiver filiado em algum Seguro de Saúde do Japão receberá uma Gratificação Auxílio Parto.

ぶんべん  
**(分娩スタイル)**

(Métodos de Partos)

にほん 日本ではほとんどの人が そうごうびょういん 総合病院 や いし 医師のいる こじん 個人  
びょういん 病院 で しゅっさん 出産 します。 ぶんべん 分娩 は あおむ ベット で 仰向け になって  
しゅっさん 出産 するスタイルが ちゅうしん 中心 ですが、 さいきん 最近 では すわ 座った  
しせい 姿勢 や た 立ったままでの しゅっさん 出産、 じぶん 自分が らく 楽な しせい 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 ぶんべん 分娩スタイルを おこな 行っているところは まだ  
まだ すく 少ないです。 むつうぶんべん また おこな 無痛分娩を しせつ 行っている すく 施設も すく  
少ない げんじょう のが いんじょう 現状 です。 にほん それは、 いた 日本では の 痛みを こ 乗り越えて ぶんべん  
分娩 かんが するという しゅりゅう 考えが じぶん 主流 ですから。 じぶん 自分が してみたい  
分娩 ぶんべん があれば、 しせつ それに せんたく あった くだ 施設を くだ 選択 して下さい。 また  
いし 医師 や じょさんし 助産師 と あいしょう あなたとの たいせつ 相性 も たいせつ 大切です。 スタイルの  
じぶん こだわりだけでなく、 しんらい 自分が ひと 信頼 できる ひと 人 を みつ つける  
ことを ことを すす おすすめ します。

No Japão a maioria das pessoas tem o bebê em hospitais gerais ou particulares onde encontram a figura do médico. O parto geralmente se faz deitada de barriga para cima, mas atualmente são realizados também sentados ou em pé. Porém são raros os hospitais que adotam esses métodos. Apesar de raros há os que adotam o parto sem dor, isto porque no pensamento japonês para dar a luz devem superar as dores. Se você pretende escolher um determinado tipo de parto deve-se procurar uma instituição que o faça. Por outro lado é importante que você tenha afinidade com o médico ou obstetra. Ao invés de ficar apenas preocupados com o método, é aconselhável que procurem pessoas que possam dar confiança.



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 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。

**Pós Parto**

(“Satogaeri”)

Ao aproximar a data provável de parto, as mulheres retomam ao lar materno. Isto é que se chama “Satogaeri”.

Geralmente se faz por volta de 1 mês antes até 1 a 3

meses após o nascimento, recebendo auxílios nos

cuidados do bebê. Nesse período o esposo vai

regularmente à casa da sogra ou passam os finais de

semana amigavelmente.

(Quarto do bebê)

Há hospitais onde oferecem alojamento conjunto entre

mães e recém nascidos e outros em que os bebês ficam

em berçários. No Japão é comum ao retornar ao lar, não

ter um quarto próprio para o bebê, ficando no mesmo

quarto com os pais.





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 ほにゅう 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。



Conselho de mães de  
vários países



De mães que deram a luz no Japão

### \*Tailândia

Na Tailândia os artigos necessários aos recém-nascidos e internações são fornecidos pelo próprio hospital. Logo para internar basta apenas ir, mas no Japão devem ser providenciados por conta.

### \*Itália

Como no Japão o tempo de consulta é muito curto é melhor levar as dúvidas anotadas.

Na língua japonesa uma única palavra podem ser ditas de várias formas. Por exemplo em relação “ oppai, bonyu, oíiti, etc “. As palavras encontradas no livro sobre o parto não foram comuns aos diálogos durante a internação. Podem haver confusões até que se habituem com essas palavras.

### \*Rússia

Mesmo que o seu esposo ou a família entenda a língua japonesa, muitas vezes dependendo do seu conteúdo são insuficientes para poder traduzir. Apesar de conhecimento de palavras de seu trabalho, na área médica há muitos termos específicos e complexos tornando difícil a tradução. É aconselhável pedir auxílios à intérpretes nas conversas mais importantes.

### \*China

Por ser muito curto o tempo de consultas nos hospitais do Japão, muitas vezes as explicações dos médicos também tomam-se simplificadas. Caso não entenda direito é melhor que diga isto ao médico.