



びょういん れんらく

病院に連絡をするとき

びょういん れんらく

病院に連絡をしたほうがよいとき

1. お腹がひんぱんにはる、
ずっとお腹が痛い、
ずっとお腹がかたい
2. 出血がある
3. 赤ちゃんの動きを感じない
4. 破水した感じ（水が出た感じ）がする
5. 何かいつもと違う感じ

Kailan dapat tawagan ang ospital?

Dapat tawagan ang ospital kung mayroon oras ng

1. Madalas ang paninikip ng tiyan,
Patuloy na pananakit ng tiyan,
Patuloy na paninigas ng tiyan
2. May lumalabas na dugo o nagdurugo
3. Hindi maramdaman ang kilos ng sanggol
4. Pumutok ang panubigan
(ang pakiramdam ay mayroon dumalos na tubig)
5. Hindi pang-karaniwan pagkabalisa o pakiramdam

せいじょう しゅっさん にんしん しゅう から 42 しゅう までの あいだ
正常な出産は妊娠37週から42週までの間

あか う よていび
に赤ちゃんが生まれることをいいます。予定日はあくまで

めやす にゅういん にんしんちゅう
目安です。いつでも入院ができるように、妊娠中に

ひつよう じゅんび
必要なものはまとめて準備しておくといでしょう。

Ang normal na panganganak ay ang pagbuntis sa pagitan ng ika-37 na linggo hangang ika-42 na linggo. Sa pagitan ng mga linggo na ito ay puwede na lumabas ang sanggol. Ang due date ng panganganak ay posibleng araw ng panganganak. Ito ay para pag-suporta sa magiging ina sa mga araw na iyon ang mga kailangan na gamit at preparasyon bago pumasok sa ospital ay handa na.

なか
お腹がひんぱんにはります
Madalas ang paninikip ng tiyan



ひつよう おも いちれい
<<必要と思われるものの一例>>

しゅっさん じ じぶん ひつよう じさん
出産時に自分が必要なものを持参してください。

ほしてちょう しんさつけん いるい
母子手帳 診察券 パジャマなどの衣類

タオル したぎ スリッパ せんめんようぐ
タオル 下着 スリッパ 洗面用具

リップクリーム

ジュースなどの水分補給のできるもの CDなど

じぶん ひつよう
自分がリラックスするために必要なもの など

びょういん じゅんび こと
* 病院によって準備するものが異なるので、かならず

かくにん たいいん あか
確認してください。退院するときは、赤ちゃんのもの

ひつよう あか じさん
が必要になるので、赤ちゃんのものも持参しておいてく
ださい。

い か じょうたい さん
以下の状態になったらお産のはじまりかもしれないので、

びょういん れんらく
病院に連絡してください。

じんつう きそくてき
陣痛：規則的におなかがはる。

じかん かいじょう なか
1時間に6回以上のお腹のはりがある。

おなかのはりと一緒に痛みもある。

はすい なま みず て にょう ちが
破水：生ぬるい水のようなものが出る。尿とは違って

じぶん はすい りょう
自分ではとめられない。破水は、たくさんの量

がでることもあるし、ごく少ない量のときも

ある。また破水は陣痛とは関係なくおこること

もある。清潔なナプキンをあてて、入浴はし

ないですぐ連絡して下さい。

しゅっけつ せいり しゅっけつ
出血：生理のようにさらさらした出血があった

せいけつ れんらく
ら清潔なナプキンをあてて、すぐ連絡し

くだ
て下さい。

<<Mga halimbawa na kakailanganin na gamit>>

Mga kakailanganin na gamit na dapat dalhin pagna-ospital

Handbook para sa Ina at Sanggol (Boshi techo)

Kard ng ospital (Shinsatsu Ken)

Damit ng pantulog at pang-palit (Pajama nado)

Towel; Underwears; Slippers; Lip cream

Toiletries Juice o inumin

CD o ibang gamit na kakailanganin pang-relaks at
iba pa

*Depende sa ospital ang kakailanganin na gamit na dapat dalhin. Kaya makipag-ugnayan sa iyong ospital. Kakailanganin at dapat magdala ng sariling gamit para sa sanggol para paglabas ng ospital.

Sa ilalim ang mga simtomang kung manganganak na o nagsisimula nang manganak. Tawagan agad -agad ang ospital.

Pananakit/Paghilab ng tiyan:

Ang pananakit ng tiyan na parang naninikip ang nararamdaman. Sa loob ng isang oras ay mayroon 6 na beses o mas marami ang pananakit o naninikip ng tiyan. Mayroon naninikip na may kasamang pananakit ng tiyan.

Pagputok ng panubigan:

Parang mayroon mainit na dumaloy na tubig sa gitna ng mga paa. Hindi mo ito mapigilan, katulad ng ihi napigigilan. Ang pagputok ng panubigan minsan mayroon marami ang lumalabas, minsan mayroon konti an lumalabas na tubig. Minsan ang pagputok ng panubigan at ang paghilab ng tiyan ay nangyayari ng walang rason. Lagyan ng malinis na napkin at huwag maligo. Tawagan agad-agad ang ospital.

Lumabas ang dugo o nagdurugo:

Parang mayroon regla ang paglabas ng dugo. Kapag mayroon pagdurugo, gamitan ng malinis na napkinat tumawag agad-agad sa ospital.

どんな場合でも、まよったらまずは病院に連絡してください。また、状況がよく説明できないが、おなかのあたりや赤ちゃんの動きなどがいつもと違う感じがしたときも連絡したほうがよいでしょう。



Kapag mayroon kang bagabag o pagbabago na nararamdaman na hindi maganda sa katawan mo, katulad ng naninikip ang tiyan, ang kilos ng sanggol at iba pang hindi mapaliwanag; huwag na mag-isip, tawagan agad-agad ang ospital.

なに ちが かん
何 かいいつもと違う感じ・・・

Hindi pang-karaniwan pagkabalisa
o pakiramdam . . .

病院に連絡する時は次のことを伝えましょう。

妊娠中に準備として、書いておくとよいでしょう。

なまえ
名前:

ばんごう
ID番号:

しゅっさんよていび ねん がつ にち
出産予定日: 年 月 日

しゅっさんかいすう はじ かいめ
出産回数: 初めて または ()回目

びょういんめい
病院名:

びょういん でんわばんごう
病院の電話番号:

ひつよう 必要であれば、タクシーの電話番号も事前に書いておく

といざというときに便利です。

でんわばんごう
タクシーの電話番号

Pagtumawag sa ospital, bangitin ang mga sumusunod. Isama at isulat ang mga impormasyon na ito sa mga preparasyon mo ng pagbubuntis.

Pangalan:

Numero ng ID kard sa ospital:

Kailan manganganak: Taon Buwan Araw

Ilan beses nanganak: Pang-una

Pang-ilan beses

Pangalan ng Ospital:

Numero ng Telepono ng Ospital:

Baka kakailanganin, isulat ang numero ng telepono ng taxi na parating sinasakyan.

Numero ng Telepono ng Taxi: