



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 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

しょう 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

つうじょう にんしん ぶんべん けんこうほけん
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 たしょうこと
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 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

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。

Ang panganganak sa Japan

Pagbubuntis

(Pre-natal eksaminasyon)

Ginaganap ang Pre-natal eksaminasyon isang beses bawat ika-4 na linggo hanggan sa ika-23 na linggo na pagbuntis. Pagkatapos, isang beses bawat ika-2 linggo hanggan sa ika-36 na linggo na pagbuntis. At pagkatapos, linggo-linggo hanggan sa araw ng panganganak. Ang eksaminasyon sa pagbubuntis at panganganak ay hindi nasasakop ng health insyurans, kaya mayroon kamahalan ang bayad ikumpara sa mayroon sakit. Ang halaga ay nakakaiba para magpa-eksaminasyon ng dugo at iba pang eksaminasyon sa bawat ospital.

Kapag natanggap mo ang handbook para sa Ina at Sanggol (Boshi Techo), ito ay mayroon kasama na dalawang beses na libheng ticket pang Pre-natal eksaminasyon (Pang-una at pang-huling stage ng pagbubuntis). Kapag nagpa Pre-natal eksaminasyon ibigay ang ticket sa ospital, pero kung mayroon iba pang eksaminasyon na gagawain, ikaw ay dapat magbayad.

Nakakaiba ang halaga ng presyo sa panganganak sa bawat ospital ng unibersidad, sentral ospital, pribadong ospital, maternity ospital at iba pang institusyon. Ang health insyurans ng Japan ay nagkakaloob sa iyo ng lump sum oisang beses na suporta para sa panganganak.

ぶんべん
(分娩スタイル)

(Mga posisyon ng pagpanganak/delivery)

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 ぶんべん 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 じょさんし あいしょう 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。

Ang mga nanganganak sa Japan ay tumutungo sa mga malaking ospital o sa ospital na mayroon obstetrician. Ang pangkaraniwan panganganak ay nakahiga sa kama, kamakailan lamang mayroon nakaupo at nakatayo na posisyon ng panganganak. At mayroon din "freestyle delivery" na tinatawag. Ang freestyle delivery ay ikaw ang mamimili ng relaks na posisyon mo para manganak.

Ngunit, iilan pa lang na lugar ang gumagamit ng mga style na ito. At mayroon din, "twilight delivery" o ginagamitan ng anesthesya. Ang pag-iisip sa Japan ay makayanan ang anumang sakit dulot ng panganganak. Kung mayroon kang gusto o subukan na style ng panganganak, pumili ng ospital sa iyong kagustuhan. Ang pinakamahalaga na dapat din pag-isipan kung ang doktor o ang komadrona (midwife) ay comfortable kayo sa isa't isa. Huwag maglaan ng panahon sa pagpili ng style ng panganganak, ang irerekomenda namin ay hanapin ang mapapagtiwalaan na tao.



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。

Pagpanganak

(Umuwi sa iyong tahanan)

Kapag malapit na ang araw ng panganganak, ang kaugalian sa Japan ay ang mga kababaihan ay umuuwi sa kanilang kinalakihan na tirahan o tirahan ng sariling magulang ito ay tinatawag na "satogaeri." Nakatira ang magiging ina sa bahay ng magulang isang buwan bago manganak hanggan 1-3 buwan matapos makapanganak. Para ito ay matulungan sa pag-aalaga ng sanggol at iba pang tulong na kakailanganin ng ina. Ang asawang lalake ay madalas naman bumibisita sa bahay ng magulang.

(Pagtutulugan ng Sanggol)

Sa ospital, ang sanggol ay puwedeng isama sa kuwarto ng ina o di kaya ipapaalaga sanersery room. Pag-uwi sa sariling tahanan, ang kaugalian sa Japan ay hindi pinaghahandaan ng kuwarto ang sanggol. Ang ordinaryong pamumuhay sa Japan ay magkasama ang magulang at sanggol matulog sa isang kuwarto.





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
いろな言い方がありません。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よいです。



Ang mga payo ng mga dayuhan na ina



-Galing sa mga ina na nakaranas na manganak sa Japan-

*Thailand

Sa ospital ng Thailand, wala kang dadalhin na gamit para sa ina at sanggol. Lahat ng ito ay nakahanda na sa ospital. Dala mo lang ang sarili! Sa Japan, kailangan mong paghandaan ang mga gamit para ma-ospital.

*Italy

Ang oras ng pagkokonsulta sa doktor sa Japan ay napakaiksi. Kung mayroon kang mga tanong, masmabuti ilista mo sa papel. Sa Nihonggo, napakaraming salita ang maaring gamitin para sa iisang bagay. Halimbawa, tungkol sa pagpapasuso; Oppai, Bonyu, Ochichi, at iba pa. Ang mga salita na ginagamit sa libro ng panganganak at ang mga salita na ginagamit sa ospital pag-naguusap ay hindi ginagamit. Mag-iisipka muna bago masanay.

*Russia

Kahit mahusay sa Nihonggo ang asawa at pamilya ko, subalit paminsan-minsan hindi mapaliwanag sa akin ng mabuti. Mahusay siya sa salitang pang-kalakal pero ang salitang pang medisina ay napakarami at napakahirap intindihin. Kakailanganin mo ng "interpreter" para sa mga importanteng pag-uusapan.

*China

Ang oras ng pang konsulta sa Japan ay napakaikli, kaya ang paliwanag ng doktor ay napakadali. Kung hindi mo maintindihan ang sinasabi ng doktor, sabihin sa doktor ng diretcho at tapat na hindi mo maintindihan ang sinasabi.