



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 ごろまでは しゅう 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

までは 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 ひよう
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

ひよう 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

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。

การคลอดลูกในประเทศญี่ปุ่น

ระหว่างตั้งครรภ์

(การตรวจสุขภาพของหญิงมีครรภ์)

การตรวจสุขภาพของหญิงมีครรภ์

เรียกว่า“นึ่มปุเคนชิน) ต้องตรวจทุกๆ 4

สัปดาห์เมื่อเริ่มตั้งครรภ์จนถึงตั้งครรภ์ได้ 23

สัปดาห์, เมื่อตั้งครรภ์ได้ 36 สัปดาห์ ตรวจทุกๆ 2

สัปดาห์, หลังจากนั้นจนถึงวันคลอด

ต้องตรวจทุกสัปดาห์

การตรวจสุขภาพของหญิงมีครรภ์และการคลอดลูก

ตามปกติ

ไม่สามารถใช้ประกันสุขภาพได้ค่าใช้จ่ายจะสูงกว่า

ารไปโรงพยาบาล

ด้วยโรคอื่น

อีกทั้งค่าใช้จ่ายของแต่ละโรงพยาบาลจะไม่เท่ากัน

เพราะมีหัวข้อของการตรวจเลือดต่างกัน

คุณจะได้รับคู่มือการตรวจสุขภาพของหญิงมีครรภ์

2ใบ

(ระยะแรกและระยะสุดท้าย)พร้อมกับสมุดคู่มือแม่

ละเด็ก กรุณายื่นต่อทางโรงพยาบาลเมื่อคุณไปตรวจ

แต่คุณเองนั้นอาจจะใช้ไม่ได้

ขึ้นอยู่กับหัวข้อของการตรวจที่คุณเลือก

ค่าใช้จ่ายในการคลอดลูกของแต่ละโรงพยาบาลจะแตกต่างกัน

(โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัย, โรงพยาบาลของรัฐ, โรงพยาบาลเอกชนและสถานีนัดงครรภ์)

ถ้าคุณมีประกันสุขภาพของประเทศญี่ปุ่น

จะได้รับเงินช่วยเหลือค่าคลอดลูก

しゅっさん 出産

ぶんべん (分娩スタイル)

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 あおもむ 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 ぶんべん 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 を行っているところは おこな まだ

すく まだ むつうぶんべん 少ないです。 おこな また しせつ 無痛 すく 分娩 を行っている しせつ 施設 も すく 少ない

のが げんじょう 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

するという かんが 考え が しゅりゅう 主流 だからです。 じぶん 自分が してみたい してみたい

ぶんべん 分娩 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 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 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 ことを すす おすすめ します。

การคลอดลูก

(คลอดแบบ บุนเบง)

หญิงมีครรภ์ในญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะคลอดลูกที่โรงพยาบาลของรัฐหรือโรงพยาบาลเอกชนที่มีสูติแพทย์ประจำอยู่ท่าคลอดที่นิยมคือนอนหงายบน

เตียง เร็วๆนี้ คุณสามารถเลือกคลอดด้วยท่านั่ง, ยืน หรือท่าฟรีสไตล์ ที่คุณคิดว่าสะดวกสำหรับคุณ แต่โรงพยาบาลที่คุณสามารถเลือกท่าคลอดได้นั้นยังมีน้อย

โรงพยาบาลที่สามารถคลอดโดยไม่มีความเจ็บปวดก็มีน้อยเช่นกัน

เพราะในญี่ปุ่นยังมีความคิดเกี่ยวกับการคลอดว่าต้องทนต่อความเจ็บ

ปวดระหว่างการคลอด

กรุณาเลือกโรงพยาบาลที่มีวิธีการคลอดตามที่คุณต้อง

การคลอดที่มีความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับแพทย์



นางพยาบาลหรือผดุงครรภ์ก็สำคัญเช่นกัน

ขอแนะนำว่า คิวเลือกแพทย์

นางพยาบาลหรือผดุงครรภ์ที่คุณไว้วางใจได้มากกว่า

เลือกวิธีคลอด

びょういん ^{あか} ^{いっしょ} ^ほ ^じ ^{どう} ^{しつ} ^{しんせい} ^{いしつ}
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、^{にほん} ^{じたく} ^{かえ} ^{あか}
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。



しゅっさんご
出産後

さとかえ
(里帰り)

ぶんべんよてい ^ひ ^ち ^か ^{じょせい} ^{じぶん} ^{じつ} ^{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「^{さとかえ} ^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} ^{じつ} ^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、^{かん} ^{だんせい} ^{じょせい}
男性は女性の

^{じつ} ^か ^{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 ^{ぼしょ}
(赤ちゃんの寝る場所)

หลังการคลอดลูก
(ซาโตกาเอะริ)

เมื่อใกล้ถึงวันครบกำหนดคลอดลูก

หญิงมีครรภ์จะกลับไปบ้านพ่อแม่ของตัวเอง

หรือที่เรียกว่า “ซาโตกาเอะริ”

จะอยู่ที่บ้านพ่อแม่ก่อนคลอดประมาณ 1

เดือนและหลังคลอดประมาณ

1-3เดือนเพื่อรับการช่วยเหลือจากพ่อแม่

ระหว่างนั้น

สามีอาจจะไปๆมาๆหรือไปค้างเฉพาะวันเสาร์อาทิตย์

(ห้องที่ทารกนอน)

ที่โรงพยาบาล

มีทั้งโรงพยาบาลที่ให้ทารกนอนห้องเดียวกับแม่

และแยกไปดูแลให้ที่ห้องเด็กแรกเกิด

เมื่อกลับบ้านเด็กจะนอนห้องเดียวกับพ่อแม่

ปกติแล้วจะไม่มีการจัดเตรียมห้องให้เด็กต่างหากใน

ญี่ปุ่น

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
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 ぽにゅう 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 かぞく 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。



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



คำแนะนำจากคุณแม่ชาติต่าง

จากคุณแม่ที่คลอดบุตรในประเทศไทย

***ไทย**

โรงพยาบาลในประเทศไทยจะเตรียมของใช้ที่จำเป็นในการไปคลอดและของใช้ที่จำเป็นสำหรับทารกให้ด้วยคุณสามารถไปโรงพยาบาลตัวเปล่าได้ แต่ที่ญี่ปุ่นคุณต้องเตรียมของเหล่านั้นด้วยตัวเอง

***อิตาลี**

ควรเตรียมจดคำถามที่อยากถามแพทย์ไว้ก่อน เพราะเวลาที่แพทย์ตรวจจะมีเวลาคุยหรือปรึกษาสั้นมาก และคำๆหนึ่งในภาษาญี่ปุ่นแม้จะมีความหมายเหมือนกัน จะมีวิธีพูดได้หลายอย่าง เช่น การให้นมบุตร อาจใช้คำว่า โอบิไป หรือ โบนิว หรือ โอะชิชิ เป็นต้น แพทย์และนางพยาบาลไม่ค่อยใช้คำศัพท์ที่เขียนไว้ในหนังสือคู่มือการคลอดลูก ทำให้เกิดความงุนงงจนกว่าจะคุ้นเคย

***รัสเซีย**

ถึงแม้ว่าสามีหรือคนในครอบครัวจะเข้าใจภาษาญี่ปุ่นและแปลให้เขาอาจจะเข้าใจเฉพาะศัพท์ทางธุรกิจ แต่ไม่เข้าใจศัพท์เฉพาะทางการแพทย์ที่แพทย์ใช้อธิบายให้ฟัง คิดว่าควรจะใช้ล่ามในกรณีที่มีการอธิบายเรื่อง

***จีน**

โรงพยาบาลในญี่ปุ่นให้เวลาในการตรวจโรคน้อยและให้คำอธิบายที่ไม่เพียงพอหากไม่เข้าใจตรงไหน ควรบอกว่าไม่เข้าใจและขอให้อธิบายอีกครั้ง