



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 ごろまでは4週に1回、36週 ころ

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

てきよう びようき つういん ひよう
適用がないので、病気で通院よりも費用がかかります。

びよういん 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

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

ぼしてちょう つ けんしん う びよういん
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 だいがくびよういん そうごうびよういん こじん びよういん 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。

SINH CON TẠI NHẬT

THỜI KỲ MANG THAI

(Kiểm tra sức khỏe trước khi sinh)

Trong quá trình mang thai bạn cần phải đến bệnh viện để kiểm tra sức khỏe thai kỳ (tiếng Nhật gọi là "ninpu-kenshin"). Thai nhi từ 0-24 tuần khám 1 lần/tháng. Từ 24-36 tuần khám 2 lần/tháng. Từ 36 tuần cho đến khi sinh đi khám hàng tuần. Mang thai và sinh thường là quá trình tự nhiên không phải bệnh nên không phải là đối tượng của bảo hiểm y tế. Bởi vậy kinh phí khám và nhập viện có phần đắt hơn so với khi mắc bệnh. Mặt khác, tùy từng bệnh viện các mục khám (xét nghiệm) có phần khác nhau nên phí khám cũng chênh lệch nhau ít nhiều.

Bạn có 2 lần (kỳ đầu và kỳ cuối) được khám thai miễn phí. Thẻ khám miễn phí có kèm trong sổ tay mẹ con, khi đi khám bạn hãy đưa ra. Tuy nhiên có trường hợp bạn vẫn phải đóng thêm tiền vì có thể có mục xét nghiệm không thuộc đối tượng miễn phí.

Viện phí ở các bệnh viện Đại học, bệnh viện đa khoa, hay viện tư nhân...là khác nhau. Nếu bạn có bảo hiểm y tế Nhật, sau khi sinh bạn sẽ nhận được khoản tiền hỗ trợ trả lại từ chính phủ.

しゅっさん
出産

ぶんべん
(分娩スタイル)

SINH CON

(Phương thức sinh)

にほん ほういん しょうごうびょういん いし こじん
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。分娩はベットで仰向けになって
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 にほん いた の こ ぶんべん
のが現状です。それは、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。

Ở Nhật hầu hết các sản phụ đều chọn sinh con tại bệnh viện đa khoa hoặc bệnh viện tư nhân. Tư thế phổ biến khi sinh là tư thế nằm ngửa trên bàn đẻ. Đôi khi sản phụ cũng có thể chọn các tư thế khác như tư thế đứng, tư thế ngồi hoặc tư thế tự do sao cho sản phụ cảm thấy thoải mái nhất.

Tuy nhiên vẫn còn ít bệnh viện cho phép lựa chọn tư thế khi sinh. Ngoài ra còn có phương pháp đẻ không đau nhưng phương pháp này cũng ít phổ biến. Bởi tâm lý của đa số người Nhật là khi vượt cạn cần phải vượt qua thử thách cái đau.

Nếu bạn mong muốn mổ đẻ hoặc phương pháp đẻ không đau, bạn cần phải tìm hiểu để lựa chọn một bệnh viện phù hợp. Bên cạnh đó, việc xây dựng mối quan hệ tốt với bác sỹ, y tá hay nữ hộ sinh của bệnh viện cũng là một yếu tố rất quan trọng. Chúng tôi khuyên bạn hãy dành thời gian tìm hiểu cẩn thận để lựa chọn đúng bệnh viện thích hợp với bạn cùng đội ngũ nhân viên y tế đáng tin cậy.



しゅっさんご
出産後

さとがえ
(里帰り)

THỜI KỲ HẬU SẢN

(Về nhà mẹ đẻ)

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。

Gần đến ngày sinh, sản phụ về sống tại nhà mẹ đẻ để để gia đình giúp đỡ trong thời kỳ đầu sinh và nuôi con. Tiếng Nhật, việc này gọi là " Sato-gaeri". Thông thường thời kỳ này là vào khoảng 1 tháng trước khi sinh và 1 đến 3 tháng sau khi sinh. Trong thời gian này người chồng cũng có thể cùng về theo hoặc chỉ đến sống cùng vào các ngày nghỉ cuối tuần.

あか ね ぼしょ
(赤ちゃんの寝る場所)

(Nơi đặt bé ngủ)

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 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 たく 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。

Tại bệnh viện sau khi sinh, bạn có thể ở cùng phòng với bé hoặc bạn phải gửi bé tại phòng dành cho trẻ sơ sinh. Sau khi ra viện về nhà, phần lớn các gia đình Nhật không chuẩn bị ngay phòng riêng cho bé. Cha mẹ và con cùng ngủ tại một phòng.





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
いろな言い方がことがあります。たとえば、授乳に

かん ほん 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。



Lời khuyên của các bà mẹ



nước ngoài đã từng có kinh nghiệm sinh con tại Nhật

*Thái Lan

Ở Thái Lan, sản phụ khi sinh không phải chuẩn bị bất cứ một thứ gì vì bệnh viện sẽ cung cấp mọi thứ cần thiết cho trẻ sơ sinh và mẹ trong thời kỳ nằm viện. Nhưng ở Nhật, bạn thường phải chuẩn bị mọi thứ cho bản thân.

* Ý

Bạn nên ghi sẵn ra một danh sách các câu hỏi để hỏi bác sỹ mỗi lần đến khám vì thời gian thăm khám thường rất ngắn. Hơn nữa, trong tiếng Nhật, cùng để diễn đạt một nghĩa có rất nhiều cách nói khác nhau. Ví dụ để nói về việc cho con bú có thể dùng các từ như "Oppai", "Bonyuu" hay "Ochichi". Trước khi sinh tôi cũng đã tham khảo sách có các từ liên quan đến sinh nở nhưng thực tế khi vào viện bác sỹ và y tá lại không sử dụng các từ đó. Tôi khá lúng túng và mất một thời gian mới quen được với việc này.

*Nga

Chồng tôi biết tiếng Nhật thế nhưng đôi khi nội dung truyền đạt vẫn không thật rõ ràng, đầy đủ. Các từ thuật ngữ y học mà bác sỹ thường sử dụng khó và đặc thù, không phải ai cũng biết. Vào các buổi nói chuyện quan trọng, nếu cần thiết bạn nên nhờ người biết chuyên môn thông dịch hộ.

*Trung Quốc

Tại bệnh viện Nhật thời gian khám rất ngắn nên tôi cảm thấy bác sỹ chỉ giải thích sơ sài. Nếu có điều gì chưa rõ bạn nên yêu cầu bác sỹ giải thích lại cụ thể hơn.