

にんしん しゅっさん
妊娠・出産ガイド

Guia de Gravidez e Parto

にほん しゅっさん かんが がいこくじん まま
～日本で出産を考える外国人ママたちへ
～ Para as mães que pensam dar a luz no Japão ~



- 1. 日本の出産 2
- 2. 妊娠・出産 Q & A ~各国の出産事情を踏まえて~ 3
- 3. 妊娠のチェック方法について 5
- 4. 妊娠したら
 - A. 妊婦健診
 - B. 出産にかかる費用
 - C. 母子健康手帳
- 5. 産院選び 6
- 6. 緊急受診の必要性
- 7. 妊娠・出産をサポートする制度
- 8. 赤ちゃんが生まれたら 9
 - A. 各種届出
 - B. 入院中にする検査、指導
 - C. 予防接種
 - D. 育児に悩んだら
- 問診票 11

- 1. Gravidez e Parto no Japão 2
- 2. Perguntas e respostas sobre a gravidez e o parto. ~ Tendo em conta as circunstâncias que envolvem o nascimento em diferentes países. 3
- 3. Como saber se estou grávida? Formas de descobrir. . . 5
- 4. Se estiver grávida
 - A. Pré-natal
 - B. Despesas com o parto
 - C. Caderneta Materno/Infantil
- 5. Escolha da Maternidade 6
- 6. Consultas médicas de urgência
- 7. Ajudas a que você tem direito na gravidez e no parto
- 8. Quando o Bebê nascer 9
 - A. Notificações necessárias
 - B. Exames realizados durante a internação, orientações
 - C. Vacinação
 - D. Se tiver dúvidas em relação a criação do bebê
- Questionário Médico 11

自分の生まれ育った国と違う国で出産を迎えるということは、とても不安だと思います。その不安を無くすためには、まず、自分の国と出産しようと思っている国との違いを知ることです。大丈夫、赤ちゃんは万国共通の宝です。赤ちゃんを大切に作る姿勢は世界共通。まずは、安心して生むために、妊娠から出産について必要な事を知りましょう。

Dar à luz num país distinto de onde você nasceu e foi criada, é algo que seguramente nos fará sentir inseguras. Para lidar com esse sentimento, em primeiro lugar devemos nos informar sobre as diferenças que existem entre o nosso país e o país onde queremos dar à luz. Porém, não temos que nos preocupar tanto, porque os bebês são um tesouro universal, assim como a atitude de protegê-lo e cuidá-lo. Portanto, para ter um parto seguro, vamos nos informar sobre coisas importantes que envolvem a gravidez e o parto.

しゅっさんほうほう

出産方法 Tipos de parto

原則、自然分娩です。自然分娩というのは、陣痛がくるのを待って、産道を通して赤ちゃんが産まれてくる（経膣分娩）ことをさします。帝王切開は、個人の希望では実施されず、病院の判断で必要とされた時にのみ実施されます。(P3)

A princípio, se realiza parto normal. Chama-se parto normal, quando iniciam-se as contrações e o bebê passa pelo canal pélvico até o nascimento (parto eutócico). Por outro lado, temos a cesárea. A cesárea não pode ser realizada à pedido pessoal. A cesárea só é realizada em casos em que o hospital(médico) avalia que seja necessário(P3)

にんぶけんしん

妊婦健診 O Pré-natal

赤ちゃんが生まれてくるまで、定期的に健診が行われます。赤ちゃんとママの体を守る為に必要な事です。(P5)

O pré-natal é realizado periodicamente, até o nascimento, para assegurar uma gestação saudável para a mãe e o bebê (P5)

しゅっさん ばしょ

出産の場所

Escolha do Hospital

病院や個人医院、助産院などがあります。病院によって、設備や産後の指導方法、サービス内容、母子同室・異室等、が異なります。(P6)

Existem hospitais públicos, particulares e clínicas obstétricas. O que diferencia são as instalações e os serviços oferecidos, como quarto conjunto com o bebê, quarto separado e outros.(P6)

にゅういんにっすう

入院日数

Período de internação

通常5～7日間です。産後のママや赤ちゃんの体調によっては、長引く事もあります。ママと赤ちゃんの入院日数が違うこともあります。(P3)

Normalmente varia de 5 a 7 dias. Dependendo do estado de saúde da mamãe ou do bebê, poderá haver prolongamento da estadia no hospital. Há casos também, em que os dias de internação da mamãe e do bebê são diferentes.(P3)

にゅういんちゅう ひつよう

入院中に必要なもの

Objetos necessários para a internação

入院セットとして、院内で販売しているものと、自分でそろえるものがあります。必要なものが病院によって異なります。

Os objetos necessários variam de acordo com o hospital escolhido. Basicamente, temos o kit completo de internação que são vendidos nos hospitais e outros objetos que devemos levar por conta.

あか

よぼうせつしゅ

赤ちゃんの予防接種

Vacinação do bebê

入院中はしません。誕生してから2～3ヵ月後から始まります。接種は、小児科・保健所等で行います。(P4)

Nenhuma vacina é feita durante a internação. Ela deverá ser iniciada de 2 a 3 meses após o nascimento e feito nas clínicas pediátricas e centros de saúde pública.(P4)

しゅっさんひよう

出産費用

Despesas com o parto

無料ではなく、妊婦健診を含めて自費ですが、健診や出産費用を一部補助する制度があります (P5、P7)

As despesas com o pré-natal e o parto são por conta própria. Porém existem leis de ajuda que cobrem parte das despesas com o pré-natal e o parto (P5 e 7)

あか

けんしん

赤ちゃんの健診

Exame médico do bebê

出産後、約1ヵ月後に1ヶ月健診を行います。ママと赤ちゃん両方の体調をチェックします。それ以後の健診は、保健所・小児科などで実施します。(P9)

No pós-parto, mais ou menos 1 mes após o nascimento do bebê, deverá ser feita a primeira consulta médica da mamãe e do bebê na maternidade, para avaliação da saúde do bebê e da mamãe. As consultas após esse período, poderão ser feitas em qualquer clínica pediátrica ou centro de saúde pública.(P9)

きんきゅうていおうせつかい おこな

緊急帝王切開が行われる主なケース

赤ちゃんの心拍が異常に早くなったり遅くなったりする状態が続き、早めに赤ちゃんを出さなければならぬと判断された場合や、赤ちゃんが出る前に胎盤が剥離し、子宮内に大量の出血が起こり、危険な状態になった場合など。赤ちゃんもしくはママのどちらか、または両方に危険がある時は、緊急に帝王切開を行うことがあります。

Casos em que se realizam cesárea de urgência

O médico realizará cesárea de urgência, quando se verifica que o bebê deve ser retirado o mais rápido possível, ou seja, quando a frequência cardíaca do mesmo esteja anormal (situação em que o coração do bebê acelera rapidamente e de repente fica lento), quando se produz um desprendimento da placenta (condição grave em que a placenta separa da parede uterina antes do bebê nascer) e a mãe sofre uma hemorragia que pode colocar em risco sua vida. Quando for determinada que a mãe e o bebê correm risco de vida, é realizada a cesárea.

せんたくてき よてい ていおうせつかい おこな
選択的(予定)帝王切開が行われる
 おも
主なケース

双子や三つ子など、赤ちゃんが同時に2人以上おなかにいる場合や、胎盤が子宮の出口を塞いでいて、陣痛がくる前に胎盤がずれて大出血を起こす恐れがある場合や、逆子(さかご)と呼ばれる、赤ちゃんのおしりや足が下になっている場合など。また、妊娠中からママの血圧が高いと、胎盤を通じて酸素や栄養が届きにくくなり、母子共に深刻な状態に陥る恐れがある場合にも、選択的(予定)帝王切開が行われます。

帝王切開の手術の際、手術室での夫の立ち会い、撮影などが希望で行える国もありますが、日本では認められないケースがほとんどです。

Casos em que se realizam cesáreas planejadas(previstas)

Em casos de gravidez gemelar, trigêmeos ou múltiplas.
 -Quando a placenta obstrui o orifício cervical de forma total ou parcial. Esta condição, chamada de placenta prévia, faz com que o parto vaginal seja praticamente impossível, ocorrendo, em alguns casos, hemorragia severa.
 -Quando o bebê está de nádegas, (com os pés primeiro) ou em posição transversal (ombros primeiro). A melhor posição para o bebê é que esteja de cabeça para baixo.
 -Quando a mãe teve hipertensão arterial durante a gravidez. A hipertensão arterial pode estreitar os vasos sanguíneos que levam oxigênio e nutrientes ao bebê, o que pode levar a mãe e o bebê a correr sérios riscos.
 Em alguns países, durante a cesárea, é possível a presença do marido na sala de parto ou filmar o nascimento do bebê. Porém, aqui no Japão, não é permitido na maioria dos casos.

2

にんしん しゅっさん
妊娠・出産 Q & A かっこく しゅさんじじょう ふ
 ~各国の出産事情を踏まえて~

Perguntas e respostas sobre a gravidez e o parto- tendo em conta as circunstâncias que envolvem o nascimento em diferentes países.

Q. 女医さんに診てもらいんだけど...

A. 日本にも女医さんはいます。しかし、数が少ないので、病院に確認をしてください。大きい病院の場合は、担当曜日がいつなのか、合わせて確認すると良いでしょう。また、経過が順調な場合で出産リスクが低い方の場合は、女性の助産師さんのもとで出産するという選択肢もあります。

Q. Quero ser atendida por médica...

A. No Japão, você pode ser atendida por médica, porém o número é pequeno, por isso é necessário se informar previamente no hospital. Se o hospital é grande, você pode perguntar quando são os dias em que a médica se encontra e marcar para esse dia. Em casos em que a gravidez foi normal e os riscos durante o parto são pequenos, pode-se optar por dar à luz com médica obstetra.

Q. 帝王切開や出産希望日等は、自分で選べないの？

A. 帝王切開は、術後合併症などのリスクが自然分娩より高いため、日本では、原則として自然分娩です。帝王切開・手術日は自分で選択できません。また無痛分娩やソフロロジーを取り入れた出産など様々な方法がありますが、実施できる病院が限られていますので、良く調べた上で決めましょう。

Q. Posso escolher o dia do parto ou escolher cesárea?

A. princípio, não se pode escolher nem o tipo nem o dia do parto. Como o risco de complicações pós-operatórias em uma cesárea é mais alta que o parto natural, no Japão se realiza o parto normal. Porém, dependendo do hospital, existem os partos sem dor e os partos que utilizam técnicas de relaxamento(sofrologia). O ideal seria tomar uma decisão depois de averiguar em vários hospitais.

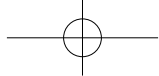
Q. 入院期間が母国と違うけど、なぜ？

A. 日本では、入院中に、出産だけでなく子供の先天性の異常の有無の検査を実施、また、ママが帰宅後に戸惑わないように、赤ちゃんへのミルクのあげ方や、入浴方法・退院後の過ごし方の指導などをするため、入院期間が長くなります。詳しい内容は、病院によって異なるので、確認すると良いでしょう。中国や韓国などでは、産後しばらくの間、家事・入浴を一切しない、水を触らないという習慣が一部あるそうですが、病院の指導に従ってください。日本では入院中、ママもシャワーを浴びる事ができます。

Q. Porque o período de internação é diferente do meu país?

A. No Japão, a internação não se limita somente ao parto. Durante a mesma, realizam-se exames para ver se o bebê apresenta anomalias congênicas; ensina-se a amamentar ao seio ou oferecer a mamadeira; como banhar o bebê e também orientam as mães a respeito dos procedimentos após a alta. Por esta razão, o período de internação se prolonga. Como foi dito anteriormente, varia de acordo com o hospital, porém, pode-se informar mais detalhadamente. Em algumas regiões da China e Coreia do Sul, no período pós-parto é aconselhada a evitar banhos ou tocar em água, assim como realizar tarefas domésticas. Por via das dúvidas, por favor siga as orientações do hospital. No Japão, as mães e os bebês podem banhar-se durante a internação.





Q 母乳で育てる？それとも粉ミルク？

A 日本では、母乳育児を推奨する病院がほとんどです。そのために、出産直後から母子同室とする施設も多いです。授乳のために夜中に何度も起こされるケースもあります。産後、ママがゆっくりとしたい場合は母子異室の施設もありますので、事前によく調べましょう。また、ママや赤ちゃんの状態によって、粉ミルクを使用する事もあります。粉ミルクの使用の方法については、入院中に指導してくれる施設もあります。退院後、不安が残らないように、わからないことがあったら入院中に遠慮せずに質問しましょう。

Q Aleitamento materno ou artificial?

A No Japão, a maioria dos hospitais recomenda o aleitamento materno, por isso, imediatamente após o parto, o bebê é colocado no quarto junto com a mãe. Em casos em que a mãe deseja descansar após o parto, pode-se deixar o bebê em quarto separado e só na hora da mamada ser levado até a mãe. Certifique-se sobre isso no hospital. Dependendo das condições de saúde da mamãe e do bebê, é oferecido leite em pó. Em relação ao preparo do leite em pó, você receberá orientações durante a internação. Para que você não tenha dúvidas em casa, pergunte o que for necessário ao médico antes da alta hospitalar.



Q 妊娠中のサプリメント・食品の摂取については、大丈夫？

A 国によっては、習慣上、妊娠中にとると良いとされているもの、避けたほうが良いとされているものが異なります。妊娠中のママの状態によっては摂取しないほうが良いケースもありますので、摂る前に、医師などに相談してください。

Q Posso utilizar suplementos alimentares?

A Dependendo de cada país, existem suplementos alimentares que podem ou não ser ingeridos durante a gravidez. Porém, a ingestão dos mesmos depende do estado de saúde da mãe. Por esta razão, antes de ingerir, consulte seu médico.

Q 妊娠中の体重・塩分管理や健診は、なぜ行うの？

A 日本では、赤ちゃん&ママを守る為に、定期健診を行います。又、妊娠高血圧症候群を防ぐ目的で、健診ごとにママの体重・血圧測定、尿検査を行います。赤ちゃんの様子はエコーで確認します。ママの血圧・体重コントロールのために、塩分摂取の制限を指示されたり、食事指導を受けたりすることもあります。安全に赤ちゃんを出産する為に、血圧管理・体重コントロールは医師の指示のもとに行いましょう。

Q Porque se realizam controles de peso, restrição de sal e exames de rotina?

A No Japão, o pré-natal é feito para ter uma gravidez saudável para a mamãe e para o bebê, evitando a hipertensão gestacional. Em todo pré-natal é controlado o peso, a pressão sanguínea, é feito exames de urina e é avaliado as condições de desenvolvimento do bebê através do ultra-som. Para manter a pressão da mãe sob controle, é recomendado a restrição de sal e restrições na alimentação. Para que você tenha um parto seguro e um bebê saudável, ouça as recomendações médicas!

Q 予防接種はどうなっているの？

A 入院中に赤ちゃんのBCG等の予防接種を実施する国もありますが、日本では、入院中に予防接種は行いません。退院後、様々な予防接種があります。接種スケジュールや内容などについては、市役所に問い合わせ、定められた期間内に接種してください。対象年齢時に接種しなければ自費になります。

Q E a vacinação do bebê?

A Em alguns países, a BCG é aplicada durante a internação, mas no Japão não é realizada nenhuma vacina durante a mesma. Existem várias vacinas a serem aplicadas após a alta hospitalar. Procure o Centro de Saúde e se informe sobre o Calendário de Vacinação. Fique atenta para não ultrapassar a idade em que deve receber a vacina pois nesse caso a despesa deverá ser arcada por conta própria.

各国により、出産を取り巻く環境や、考え方、指導の違いがあります。とまどった時は、担当の先生やスタッフに聞いてみましょう。

A maneira de pensar sobre a gravidez, o ambiente que envolve o parto e a orientação do mesmo, diferem em cada país. Por isso, se você tiver dúvidas sobre o assunto, pergunte ao médico ou pessoas competentes no assunto.

Q 出産前に赤ちゃんに先天性な異常があるかどうか調べる事はできるの？

A 羊水検査によって、染色体異常の有無を調べる事はできます。心配な方は医師に相談してください。

Q Pode-se realizar exames para detecção de anomalia congênita no bebê antes do nascimento?

A Sim, é possível realizar exames do líquido amniótico(bolsa de água), para detectar anomalias de ordem genética e hereditária. Se você estiver preocupada, converse com o seu médico!

3

妊娠のチェック方法について Como saber se estou grávida?

市販薬：Medicamentos vendidos em farmácia

ドラッグストア・薬局で、妊娠チェックの為のキットが、販売されています。生理がこなくておかしいな?と思ったら検査してみてください。陽性なら早めに受診をしてください。また、陰性でも生理がこなくて心配なときは受診をすすめます。陰性でも妊娠している事が、まれにあります。

Os kits de testes de gravidez são vendidos em qualquer farmácia ou drogaria. Se a sua menstruação estiver atrasada e desconfiar de uma possível gravidez, faça o teste. Se for positivo, faça logo uma consulta médica. Ou então, se der negativo mas sua menstruação está atrasada, também procure um ginecologista. Há casos em que o resultado do teste é negativo, mas se descobre que está grávida.

確定診断：Diagnóstico

市販薬で陽性になっただけでは、正常妊娠の確定診断にはなりません。子宮外妊娠の可能性もあるので、早めに受診をしましょう。

O resultado positivo do teste de gravidez, não diagnostica uma gravidez normal. Há também a possibilidade de ser uma gravidez ectópica, por isso, prontamente faça uma consulta médica.

持ち物 O que levar na consulta

- 健康保険証 Cartão do seguro-saúde
正常な妊娠・出産には保険は適用されませんが、トラブルや手術には適用されます。
Quando a gravidez e o parto forem normais, o seguro-saúde não poderá ser usado. Sim, em casos de ter algum problema ou cirurgia.
- 基礎体温表 (つけている人)
Gráfico da temperatura basal (se foi feito)
- メモ帳・スケジュール帳、筆記用具
Agenda, caderneta de anotações, lápis
- 現金 Dinheiro

4

妊娠したら Se for confirmada a gravidez

A: 妊婦健診 Pré-natal

通常の健診は自費扱いとなり、病気がある場合を除いて保険の適用になりませんが、各市町村から14回程度、健診費用の補助がでる用紙が母子健康手帳とともに交付されます。母子健康手帳交付後に転居した場合は、再度、市町村に問合せましょう。



Os exames de pré-natal, em caso de ter uma gravidez normal, deverão ser pagos por conta própria. Somente em caso de alguma doença, o seguro-saúde cobrirá as despesas.

As prefeituras fornecem a caderneta materno/infantil e um documento de ajuda para gastos com o pré-natal, que pode ser utilizada por 14 vezes. Em caso de alteração de endereço logo após ser expedida a caderneta materno/infantil, você deverá informar a prefeitura local.

「感染症検査」1～2回

梅毒、B型肝炎、C型肝炎、HIV感染の有無を調べる検査で、必ず行う必要があります。費用は自己負担です。(約10,000円)

Exame para detecção de doenças infecciosas 1 ~ 2 vezes

A sífilis, hepatite B, hepatite C e as provas de verificação de HIV, devem ser feitas sempre. Os gastos deverão ser pagos por conta própria (uns 10 mil ienes).

B: 出産にかかる費用 Gastos necessários para o parto

各産院によって、診察料、健診や分娩の費用は異なります。一般的に出産費用(入院費含む)40～50万円はかかるので、少しずつ貯金して貯めておきましょう。

O preço da consulta médica, o pré-natal e o parto, variam em cada hospital. Geralmente, os gastos com o parto, incluso os gastos com a internação, variam de 400 ~ 500 mil ienes.

Vamos guardando aos poucos!

C: 母子健康手帳 ほしけんこうてちょう Caderneta Materno/Infantil

妊娠と診断されたら、市町村役場や保健センターなどで母子健康手帳を受け取ってください。

母子健康手帳にはさまざまな情報が記載されています。健診の時に持参するほか、子どもの予防接種の記録やかかった病気など、出産後も大切な健康記録になります。各市町村によって、交付の日や対応時間帯が異なりますので、事前に問合せを確認したほうがいいでしょう。市町村により多言語で用意されている場合もあります。併せて確認しましょう。

* 持ち物ももの…印鑑いんかん

母子健康手帳と同時に交付される、「妊婦一般健康診査受診票」(健診への補助がでる用紙)を受け取る際に印鑑が必要です。忘れずに持って行きましょう。

Se descobrir que está grávida, procure a prefeitura ou centro de saúde e adquira a caderneta Materno/Infantil. Essa caderneta contém informações importantes sobre a evolução da gravidez, resultado de exames, vacinação do bebê, doenças, etc. É importante também para o pós-parto. Essa caderneta é um histórico importante da sua saúde e a do bebê. A expedição da caderneta (dia e hora) depende da prefeitura, por isso seria conveniente telefonar e perguntar antecipadamente. Algumas prefeituras tem atendimento em vários idiomas.

Carimbo (inkan)

Para retirar a caderneta materno/infantil e os formulários (formulário para o exame de saúde das gestantes e formulário de ajuda para consultas médicas) é necessário ter o carimbo (inkan). Por favor, não se esqueça de levá-lo.

5

さんいんえら 産院選び

Escolhendo o Hospital

自分が望む妊娠・出産スタイル(女医さんに担当してほしい、赤ちゃんと一緒に部屋一母子同室で過ごしたい、母乳で育てたい、出産時に夫に付き添って欲しい、入院中は上の子どもと一緒に宿泊したい等)が選べるかどうかは、病院によって対応が異なります。また、出産に関わる費用も異なります。事前に調べて、いくつか比較して検討してみると良いでしょう。ただし、どんなに良い病院でも、自宅から通える距離である事も大切です。また、合併症等がある場合、大きい病院へ移るように言われる場合もありますので、その場合は、医師の指示に従ってください。

Dependendo do estilo de gravidez e parto que desejar (por ex. querer ser atendida por uma médica; querer alojamento conjunto com o bebê; querer criar o bebê com leite materno; querer que o marido presencie o parto; se tiver outro filho, querer que o mesmo também possa ficar no quarto junto com você, etc) e os gastos também variam em cada hospital. Por isso, seria bom averiguar com antecedencia e poder comparar com outros hospitais e tomar uma boa decisão. Porém por melhor que seja o hospital, não se esqueça da importancia de que o hospital seja próximo de sua casa. Ademais, se você apresentar complicações, é possível que seja necessário a transferencia para um hospital maior. Se isso ocorrer, por favor, siga as orientações do seu médico.

6

きんきゅうじゆしん ひつようせい 緊急受診の必要性

Consultas médicas de urgência

順調に赤ちゃんが育っていれば、何の問題もありませんが、出産予定日前にお腹に強い痛みがあったり、不正出血している場合は、早めに病院を受診してください。陣痛がくる前に破水してしまった場合も、すぐに病院へ連絡し、受診してください。

Se a gravidez estiver evoluindo bem, não haverá problemas, porém, quando antes do dia marcado para o parto, você estiver sentindo dores abdominais fortes ou sangramento sem causa aparente, procure imediatamente o seu médico! Ou então, se você sentir que está perdendo água(rotura da bolsa) antes de começar as contrações, procure o médico imediatamente!

7

にんしん しゅつさん さぽーと せいど 妊娠・出産をサポートする制度

Ajuda do governo para a gravidez e parto

健診や検査など、医療費の負担は大きく、分娩・入院にかかる費用も気になるところです(40~50万円が一般的)。しかし、自治体や健康保険などからもらえるお金もいろいろあります。もらい忘れのないよう、しっかりチェックしましょう。手続きにより前払いしてもらえる制度もあるので確認してください。

As despesas que você terá durante a gravidez(consultas médicas, pré-natal, internação, etc) são muito altas, em media de 400 a 500 mil ienes. Porém, as prefeituras e o seguro-saúde dão ajuda monetaria de várias formas. Também existem normas de pagamento adiantado segundo o trâmite que se realiza. Não se esqueça de obter essas ajudas.



しゅっさんいくじいちじきん
出産育児一時金

①～⑤

Reembolso dos gastos com o parto e o bebê (shussan ikuji ichijikin) ①～⑤

①

せんぎょうしゅふま
専業主婦ママ

Yes!

① Mamães dona-de-casa. Sim!

パパの会社の健康保険へ申請します。国民健康保険の場合は、出産後、出生届けとともに市町村窓口で申請しましょう。

Quando o bebê nascer, você deverá solicitar reembolso na firma onde trabalha o seu marido. No caso de seguro-saúde, após o parto, você deverá procurar a prefeitura e fazer a solicitação, quando for fazer o registro de nascimento.

②③④

しゅっさんたいしよく
出産退職ママ Yes!

②③④ Mamães que param de trabalhar após o parto. Sim!

② 退職～出産の期間が6か月以上

② Se o período desde que você deixou o trabalho até o parto for de mais de 6 meses.

国民健康保険に加入する人は市町村窓口へ、パパの扶養になる人はパパの会社の健康保険へ申請します。

As pessoas que possuem o seguro-saúde nacional, deverão solicitar nas prefeituras. As pessoas que sejam dependentes do marido, devem solicitá-lo ao seguro de saúde da empresa onde trabalh

③ 退職～出産の期間が6か月以内

③ Se o período desde que deixou o trabalho até o parto foi menos de 6 meses

ママの会社の健康保険へ申請できます。退職の際、会社から用紙をもらうか、健康保険組合から郵送してもらい、直接申請します。

Deverá solicitar o reembolso ao seguro de saúde da sua empresa. Para isso, quando deixar o trabalho, peça à sua empresa os documentos necessários para a solicitação. Ou então, pedir que a associação de seguros de saúde envie por correio os documentos e então você poderá solicitar diretamente.

④ 任意継続

④ Se continuar o seguro de saúde da empresa por conta própria

退職しても勤務先の健康保険を任意継続したママは、退職の際、会社から用紙をもらうか、健康保険組合から郵送してもらい、直接申請します。

Em caso de deixar o trabalho, porém continuar com o seguro-saúde de sua empresa, no momento de deixar o trabalho, peça à sua empresa, os documentos necessários para solicitação do reembolso. Ou então, peça que a associação de seguros de saúde lhe envie por correio os documentos necessários e você faz a solicitação diretamente.

⑤ 仕事復帰ママ Yes!

⑤ Mamães que voltam ao trabalho. Sim!

産休に入るとき、担当部署から用紙をもらい、会社を通して健康保険へ申請します。

Durante a licença-maternidade, deve pedir os documentos ao departamento encarregado disso e logo solicitar o reembolso através da empresa, ao seguro-saúde.

健保からもらえるお金で、金額は子ども一人につき 42 万円、双子の場合は二人分。ただし、産院により 40 万円以下になることもあるので確認しましょう。もし、死産や流産の場合でも、妊娠 4 ヶ月（12 週）以上であれば支給されます。健康保険組合から医療機関へ支給される方法と、出産後に申請先に請求する方法があります。事前に受給を希望する場合は、出産予定の産院に確認してください。

O montante em dinheiro que você recebe do seguro-saúde por cada filho é de 420mil ienes, se for gêmeos, o dobro. Porém, dependendo do hospital, poderá ficar em menos de 400 mil. Melhor averiguar bem sobre isso. Em casos de óbito do bebê ou aborto involuntário, se a duração da gravidez foi de mais de 4 meses (feto de mais de 12 semanas), haverá a restituição do dinheiro gasto. Há duas formas de entrar com a solicitação de restituição do dinheiro gasto. A primeira, é solicitar através da associação de seguro de saúde à instituição hospitalar, ou solicitar o reembolso logo após o parto. Se desejar receber o dinheiro adiantado, deverá consultar o hospital onde deseja ter o bebê.

いりょうひこうじよ かくていしんこく
医療費控除 (確定申告)

①～⑤

Gastos médicos deduzíveis no imposto de renda (iryohikojo-kakuteishinkoku) ①～⑤

① 専業主婦ママ Yes!

① Mamães donas-de-casa. Sim!

②③④ 出産退職ママ Yes!

②③④ Mamães que deixam o trabalho por causa do parto. Sim!

⑤ 仕事復帰ママ Yes!

⑤ Mamães que voltam ao trabalho. Sim!

家族全員の医療費が1年間(1月1日～12月31日)に10万円を超えた人。または所得が200万円未満の人で、1年間の医療費が所得の5%を超えた人は、確定申告をすると税金が戻ってきます。妊娠・出産にかかった医療費以外もOK。ただし、出産育児一時金、生命保険からの給付金などは差し引かれ、さらに10万円を引いた額が医療費控除の対象になります。家族全員の領収書を1年分まとめておき、確定申告の時期(通常2月～3月)に税務署で申告用紙をもらって手続きします。

Poderão ser deduzidos como gastos médicos os casos em que:

-Tenha família e que os gastos médicos de toda família supere os 100 mil ienes anual (de 01 de janeiro a 31 de dezembro)
-Tenha uma renda familiar anual que não supere os 2 milhões de ienes e que os gastos médicos anual supere 5% da renda. Estas pessoas deverão incluir na declaração de imposto de renda, os gastos médicos para que logo sejam reembolsados (devolução de imposto). Estes gastos deduzíveis não se referem somente aos gastos de gravidez e parto, mas sim, todos os tipos de gasto médico. Entretanto, se você obteve a ajuda por parto e criança e outros benefícios como os do seguro de vida, e somar a isso, os 100 mil ienes, não poderá ser deduzido. O montante que sobrou será o que poderá ser deduzido como gastos médicos. Para realizar a declaração de imposto de renda, é necessário anexar os recibos de gastos médicos anual (objetivo desta dedução) e fazer a declaração (normalmente se faz entre fevereiro e março) na secretaria de impostos (zeimushou)

じどうてあてきん
児童手当金

①～⑤

Subsídio Infantil (jidoteatekin) ①～⑤

① 専業主婦ママ Yes!

① Mamães dona-de-casa. Sim!

②③④ 出産退職ママ Yes!

②③④ Mamães que deixam o trabalho por causa do parto. Sim!

⑤ 仕事復帰ママ Yes!

⑤ Mamães que voltam ao trabalho. Sim!

小学校6年生の年度末(3月)まで支給されます。0～3歳未満の子には月額1万円、3歳以上の子の場合、2人目までは月額5,000円、3人目以降は月額1万円ずつもらえます。ただし、全員もらえるわけではなく、扶養家族数と加入している年金によって所得限度額が違うので確認し、健康保険証、印鑑、申請者の預金通帳、外国人登録証明書を持って、赤ちゃんが生まれたらなるべくすぐに市町村窓口へ行きましょう。

O subsídio infantil é pago até que a criança termine o 6º. grau da escola primária (março). Para as crianças entre 0 ~ 3 anos, 10 mil ienes por mês; para crianças maiores de 3 anos, até o 2º. filho, 5 mil ienes por mês; a partir do 3º. filho(a), 10 mil ienes ao mês. Entretanto, nem todas as pessoas podem receber este subsídio porque tem limite de renda familiar, o tipo de aposentadoria que se paga, número de pessoas dependentes. Logo que o bebê nascer, vá à prefeitura e faça os trâmites. Você deverá levar o cartão do seguro-saúde, o carimbo, a caderneta do banco e o registro de estrangeiro.

にゅうようじりょうひじよせい
乳幼児医療費助成

①～⑤

Subvenção médica infantil (nyuyoji iryohi jyosei) ①～⑤

① **① 専業主婦ママ Yes!**
① Mamães dona-de-casa. Sim!

②③④ **②③④ 出産退職ママ Yes!**

②③④ Mamães que deixam o trabalho por causa do parto. Sim!

⑤ **⑤ 仕事復帰ママ Yes**

⑤ Mamães que voltam ao trabalho. Sim!

赤ちゃんが病気にかかったとき、「乳幼児（こども）医療費助成金受給資格者証」を病院の窓口で見せると、保険診療の自己負担分（窓口負担分）が無料または一部負担になる制度。後日、医療費が還付されるシステムの自治体もあります。また、自治体によって、「乳幼児（こども）医療費助成金受給資格者証」が交付される年齢と所得制限の条件も違います。出生届とともに赤ちゃんの健康保険の加入手続きをし、乳幼児の医療費助成の申請をしてください。

Se o seu bebê teve complicações, pode apresentar ao hospital, o "Certificado de elegibilidade médica de assistência para crianças"(nyuyouji iryohi joseikin shikakushasho), o qual cobrirá parcial ou totalmente os gastos de seguro médico que corre por conta própria(o que se paga no guichê do hospital). Também há municípios que tem o sistema de reembolso para o dia posterior, ou seja, os gastos são reembolsados no dia seguinte. Dependendo do município, as condições (idade e limite de renda) para obter o certificado variam. No momento de registrar o seu bebê, deverá dar entrada nos trâmites para incluí-lo no seguro de saúde e assim, solicitar a subvenção médica infantil.

しゅっさんてあてきん
出産手当金

⑤

Subsídio Materno/ ajuda ao parto (shussan teatekin) ⑤

① **① 専業主婦ママ No...**
① Mamãe dona-de-casa. Não!

②③④ **②③④ 出産退職ママ No...**

②③④ Mamães que deixam o trabalho para o parto. Não!

⑤ **⑤ 仕事復帰ママ Yes**

⑤ Mamães que voltam ao trabalho. Sim!

働くママの産休（産前42日、産後56日）期間のお給料を補償してくれるのがこのお金。標準報酬日額の3分の2がもらえます。もし、予定日より早く生まれたら、その日数分減ってしまいますが、反対に、予定日より遅れると、42日分より増えることに。請求用紙には、出産した病院の証明が必要なので、入院時に持って行くのを忘れずに。産休に入るとき、会社から用紙がもらえるので、会社を通して健康保険へ申請します。

O subsídio materno é uma garantia de receber seu salário durante a licença maternidade. Está incluso tanto o período pré-natal como o pós-natal (pré-natal 42 dias anteriores ao parto e pós-natal 56 dias após o parto). Você receberá 2/3 do salário diário médio. Se o bebê nascer antes da data prevista para o parto, diminuirá os dias, porém se nasce depois da data aumenta o número de dias. As licenças pré e pós-natal deverão ser outorgadas por um médico obstetra e apresentá-la ao empregador, que deverá enviar ao seguro saúde (seguro social) para pagar o subsídio. Para dar entrada para solicitar o subsídio, é preciso um relatório médico, constando o nome do hospital onde nasceu o bebê. Você não deve esquecer de levar os documentos necessários no ato da internação.

いくじきゅうぎょうきゅうふきん
育児休業給付金

⑤

Subsídio por descanso do trabalho para cuidar da criança (ikuji kyugyo kyufukin) ⑤

① **① 専業主婦ママ No...**
① Mamães dona-de-casa. Não!

②③④ **②③④ 出産退職ママ No...**

②③④ Mamães que deixam o trabalho pelo parto. Não!

⑤ **⑤ 仕事復帰ママ Yes**

⑤ Mamães que voltam ao trabalho. Sim!

子どもが1歳になる誕生日の前々日（事情により最長1歳6ヵ月）まで認められている育児休業。この期間、生活費を補助するために支払われるのがこのお金で、お給料の5割が育児休業中に支給されます。（平成22年3月31日以前に育児休業を開始した人については、育児休業中に3割、職場復帰6ヵ月後に2割と、2回に分けて給付されます。）ただし、このお金は雇用保険から支払われるので、雇用保険を支払っていて、育休前の2年間に1ヵ月に11日以上働いていた月が12ヵ月以上あることが条件となり、自営業の人などはもらえません。また、産休だけで育休をとらない人ももらえません。産休に入るときに会社を通して手続きします。

O descanso por causa da criança é uma lei estipulada que apoia os trabalhadores que se dedicam a cuidar dos bebês. O período para o descanso envolve desde o nascimento do bebê até um dia antes do mesmo completar 1 ano de vida (dependendo do caso até 1 ano e 6 meses). Durante esse período pode-se obter um subsídio, pelo descanso por causa da criança, de 50% do salário, o qual é pago com o objetivo de ajudar nos gastos básicos. Aquelas pessoas que solicitarem o descanso para a criança, antes do dia 31 de março de 2010, receberão 30% durante o descanso e 20% restante será pago 6 meses depois de voltar ao trabalho. Ou seja, o subsídio é pago em 2 vezes. Entretanto, como é um subsídio pago pelo seguro-desemprego, o solicitante deverá cumprir com as seguintes condições: estar inscrito no seguro-desemprego; deverá estar trabalhando no mínimo mais de 11 dias ao mês durante 12 meses nos dois anos anteriores a solicitação de descanso. Os trabalhadores independentes (que tenham negócio próprio) e as mães que só utilizam a licença pela maternidade e não descansam por causa da criança, não poderão receber o subsídio. O trâmite é feito através de sua empresa, quando solicita a licença pela maternidade.

しつぎょうきゅうふきん じゅきゅうきかん えんちよう
失業給付金の受給期間の延長 ② ③ ④

Extensão do período de pagamento do seguro desemprego (shitsugyo kyufukin no jyukyukikan no encho) ② ③ ④

① **せんぎょうしゅふまま**
① 専業主婦ママ

No...

① **Mamães dona-de-casa. Não!**

②③④ **しゅっさんたいしよくま**
②③④ 出産退職ママ

Yes!

②③④ **4Mamães que deixam o trabalho pelo parto. Sim!**

⑤ **しごとふっき**
⑤ 仕事復帰ママ No...

⑤ **Mamães que voltam ao trabalho. Não!**

就職する意思があって、求職中の人が、再就職が決まるまで安心して生活できるよう支払われるお金ですが、妊娠中に失業給付を受けようと思っても、働くことができないとみなされるためもらえません。通常1年間の受給期間を、最長4年まで延長する手続きをしておきます。金額は、退職した日の直前6ヶ月間の月給(諸手当を含めた総支給額)の平均額÷30(賃金日額)の5~8割です。この額が何日分もらえるかは、年齢と勤続年数(雇用保険の加入期間)、退職理由によって違ってきます。申請期間は、退職日の約1ヵ月後から1ヵ月間(退職日の翌日から30日目の、さらに翌日から1ヵ月間)。退職の際、会社から「雇用保険被保険者離職票(離職票)」を受け取り、母子健康手帳と印鑑を持って、住んでいる地域のハローワークへ行きましょう。

O benefício é para aquelas pessoas que deixam seu trabalho e pensam em voltar ao trabalho depois. O mesmo não se aplica durante a gravidez já que nesse período não se pode trabalhar. Normalmente pode-se realizar o trâmite para estender o período de 1 ano de pagamento a 4 anos no máximo. O montante diário a receber é de 50 a 80% do salário médio mensal dos 6 meses anteriores a data da demissão (inclui todos os benefícios e ajudas) dividido por 30. Dependendo da idade, o período de inscrição no seguro-desemprego e o motivo da demissão, varia a quantidade de dias a receber. A solicitação pode ser realizada depois de 1 mês da demissão até o mês seguinte. Na hora de desligar do emprego, deve ser solicitado na empresa, o formulário de desligamento do emprego do titular do seguro (koyou hoken hihokensha rishokuhyo) e levar junto a caderneta materno/infantil e o carimbo para realizar os trâmites no Hello Work de sua região.

じどうふようてあてきん
児童扶養手当金

Subsídio para o cuidado de menores dependentes (jidofuyo teatekin)

シングルママ Mãe solteira. Sim!

Yes!

シングルママとは、夫が死亡、未婚のママ、または正式に離婚が成立している場合で、離婚証明書または独身証明書の日本語訳の提出が必要です。離婚してもパートナーと住所や住まいが同じ場合は支給されません。Refere-se a mães solteiras por falecimento do marido, mães solteiras por vontade e mães solteiras por divórcio. No último caso é necessário apresentar o Certificado de Solteira e o Certificado de divórcio traduzido para o japonês. Se você está divorciada porém o seu endereço é o mesmo que a do ex-marido não poderá receber o subsídio.

子どもが18歳以後の最初の3月31日まで支給されます。月額9,850円~4万1,720円(全部支給)まで、申請する人の所得額に応じて、こまかく支給額が決められています。2人目には5,000円追加(全部支給の場合、2人分で4万6,720円)、3人目以上になるとさらに3,000円追加になります。母子家庭の場合はさまざまな援助が受けられるので、確認してください。

A prestação do subsídio durará até o dia 31 de março depois que o menor complete 18 anos. O montante mensal é de 9.850 até 41.720 (máximo) ienes, dependendo da renda do responsável. Para o segundo filho, é somado 5000 ienes (em caso de obter o pagamento total a soma alcançaria 46.720 ienes) a partir do terceiro filho, soma-se 3.000 ienes. Há vários tipos de ajuda para famílias de mãe solteira. Por favor averigüe!

8

赤ちゃんが生まれたら Quando o bebê nascer

かくしゅとどけで
A: 各種届出 Registros que devem ser feitos

① **しうせいけんげ**
出生届け:

生まれてから14日以内に届けなければなりません。用紙は、産院でもらえます。忘れずに届けましょう。市町村と出身国領事館にも届け出が必要です。

② **じどうてあてきん**
児童手当等:

出生届けを出すと、児童福祉手当や、子育て支援、予防接種などの担当課に行くと言われると思います。

大切な手続きなので、必ず役所の指示に従って寄ってください。



1 Registro de nascimento:

O registro de nascimento deverá ser feito até 14 dias após o nascimento do bebê. Leve o certificado de nascimento do bebê fornecido pelo hospital onde foi feito o parto. Não se esqueça de registrá-lo na prefeitura e no consulado.

2 Subsídio infantil e outros:

Logo que termine os trâmites de nascimento, seguramente você será orientada a realizar outros trâmites nos departamentos de: subsídio infantil, apoio para a criança e vacinação. Por favor siga as orientações dadas pela prefeitura

B: 入院中にする検査、指導 Exames médicos que são realizados durante a internação, orientações

出産直後母子ともに入院します。その際、赤ちゃんは先天性の異常がないかどうか、あるいは聴力が正常に機能しているかどうか等の検査が希望で受けられます。1万円前後の費用がかかりますが、早期に異常を発見するのに必要な検査です。赤ちゃんの健やかな成長の為に、ぜひ受けてください。

ママには、赤ちゃんのお風呂の入れ方や、ケアの仕方を入院中に指導があります。指導内容は産院によって少し差がありますが、不安な点や分からない事は遠慮せず、どんどん質問してください。

Após o parto, a mãe e o bebê são internados. Nesse período podem ser realizados exames de avaliação da acuidade auditiva do bebê, exames para detectar anomalias congênitas. Os gastos com esses exames são por conta própria. Custa mais ou menos 10 mil ienes. São exames que, descobertos precocemente, podem ser tratados e são importantes para o desenvolvimento saudável do seu filho.

A mamãe recebe orientações sobre o banho do bebê, os cuidados que devem ser tomados. As orientações podem variar de hospital para hospital, mas se tiver alguma dúvida, pergunte à orientadora.

「先天性代謝異常等検査」

山梨県では、赤ちゃんの病気の早期発見のための検査を行っています。生後5～7日目頃
検査費用は山梨県が負担しますが、採血にかかる費用は自己負担です。(採血 2,800円)

Exames de detecção de anomalias congênitas

Exames de detecção de anomalias congênitas
A Província de Yamanashi realiza exames de detecção precoce de doenças do bebê.
É realizado em torno de 5 a 7 dias depois do nascimento
A despesa com os exames são por conta da província, exceto o exame de sangue que é por conta própria (2,800 ienes)

「赤ちゃんの耳のきこえ（聴覚）の検査」

生まれた時に耳のきこえの状態を調べる「きこえの検査」をお受けください。
生後3日目頃
費用は自己負担です。(3,000円程度)

Teste de acuidade auditiva

Quando o bebê nasce, ele deve ser submetido ao teste de avaliação da acuidade auditiva. Não deixe de fazê-lo!
Mais ou menos com 3 dias de vida.
Deve ser pago por conta própria(uns 3.000 ienes)

C: 予防接種 Vacinação

接種対象年齢が、予防接種の種類によって決まっています。その対象年齢のうちに接種しなければ、公費扱いとならず、自分で受けなければなりません。1歳になるまでの接種は、種類も多く大変です。市の広報等で、接種場所や日時のお知らせがあるので、こまめにチェックしてください。

Existe uma idade certa para cada tipo de vacina. Se você não levar o seu filho para vacinar na idade determinada, as despesas não serão gratuitas. Você terá que arcar com o gasto. A criança, até 1 ano de idade, deverá tomar várias vacinas. Fique atenta nas informações da prefeitura sobre o calendário de vacinação(dia, hora e local)

D: 育児に悩んだら Se você estiver insegura e tiver dúvidas em relação a criação dos filhos.

子育て相談総合窓口「かるがも」

子供の発達や子育てに関する悩み事、保健所・幼稚園、学校関係、友達関係、親の関わり・学校環境 に関してなど

■相談時間：◆月～金（第2・4月曜日・年末年始を除く）
9:00～16:30
*木曜日は助産師による相談を行っています。
◆土・日 9:00～15:30

■TEL：055-228-4152、055-228-4153
■場所：県立男女共同参画推進センター ぴゅあ総合1階
(甲府市朝気 1-2-2)

★通訳が必要なときは
こちらへ連絡してください (有料)
(財)山梨県国際交流協会
Tel. 055-228-5419
甲府市飯田 2-2-3
県立国際交流センター内



Procure o guichê de atendimento geral para consultas sobre a criança "Karugamo"

Peça orientações em relação às suas dúvidas sobre o desenvolvimento do bebê, creches, pré-escola, desenvolvimento escolar, relacionamento com os amigos, participação dos pais entre outros.

Horário de Atendimento:

◆ Segunda a Sexta-feira (exceto a 2ª. e 4ª. segunda feira do mês e nos feriados) de 9:00 às 16:30 horas

Nas quintas-feiras realizam-se consultas com obstetras

◆ Sábado e domingo das 9:00 às 15:30 horas

Tel: 055-228-4152、055-228-4153

Local: Centro Municipal para a promoção e participação igualitária de gêneros

Pure Sogou, 1º. andar (Kofu-shi Asake 1-2-2)

★ Se necessitar de intérprete, entre em contato com a Associação Internacional de Yamanashi (pago)

Tel: 055-228-5419

Endereço: Kofu-shi, Iida 2-2-3 (Centro Internacional de Yamanashi)

Questionário Médico 問診票 --- Obstetrícia 産科

Nome 名前: _____ Data de Nascimento 生年月日: _____ ano 年 _____ mês 月 _____ dia 日

Endereço atual 現住所: _____ Telefone #電話: _____ - _____ -

Nome de um parente próximo 近親者: _____ Relação 関係: _____

Endereço dele/dela 近親者の住所: _____ Telefone 電話 #: _____ - _____ -

Você tem seguro-saúde? 健康保険の有無 Sim. はい (Nacional 国保, Social 社保, Particular 民間) Não いいえ

Nacionalidade 国籍: _____ Idioma 言語: _____ Religião 宗教: _____

Pessoas que vivem com você 同居者: Esposo 夫 Filhos 子ども Outros その他: _____

Menstruação 月経・生理:

Quando foi sua última menstruação? 最後の生理 Mês 月 _____ Dia 日 _____ から

Quando foi sua primeira menstruação? 初潮の年齢 Aos _____ .anos 歳

Seus períodos são regulares? 生理は規則的ですか Sim Não (Irregular.) いいえ、不規則です

Ciclo menstrual 生理の周期: 28 dias 30 dias _____ dias

Quantos dias duram normalmente o seu período? 通常、生理は何日間ありますか _____ dias, 日

Fluxo menstrual 出血量: Muitíssimo 非常に多い Muito 多い Normal 普通 Pouco 少ない Muito pouco 非常に少ない

Cólica menstrual 生理痛: Muito intensa 非常に強い Intensa 強い Leve 軽い Nenhuma 無い

Gravidez e Parto 妊娠出産:

Esteve grávida alguma vez? 妊娠経験の有無 Sim. 有 Nunca 無

Gestações anteriores 妊娠回数: _____ vez/vezes 回

Partos 生産: _____ vez/vezes 回

Ano / Mes / Peso	Semanas de gestação	Tipo de parto (veja sumário abaixo. *)	出産方法 (*参照)	お子さんは現在健康ですか
1° Filho: _____ / _____ / _____ gr	_____ semanas	1 2 3 4	_____	<input type="checkbox"/> Sim はい <input type="checkbox"/> Não いいえ
2° Filho: _____ / _____ / _____ gr	_____ semanas	1 2 3 4	_____	<input type="checkbox"/> Sim はい <input type="checkbox"/> Não いいえ
3° Filho: _____ / _____ / _____ gr	_____ semanas	1 2 3 4	_____	<input type="checkbox"/> Sim はい <input type="checkbox"/> Não いいえ

* Tipo de parto 分娩方法 : 1. Parto Natural 自然分娩 2. Cesárea 帝王切開 3. Parto por Fórceps 鉗子分娩 4. Extração à vácuo 吸引分娩

Aborto (Aborto espontâneo) 自然流産: _____ vez/vezes 回

Ano 年 / Mes 月 _____ / _____ 'A _____ semanas de gestação 妊娠週数

Aborto induzido 人工妊娠中絶: _____ vez/vezes 回

Ano 年 / Mes 月 _____ / _____ 'A _____ semanas de gestação 妊娠週数

Problemas: Gravidez ectópica 子宮外妊娠 Hipertensão Induzida pela gravidez (Pré-eclampsia) 妊娠高血圧症候群 Diabetes gestacional 妊娠糖尿病

Deseja dar à luz neste hospital? この病院で出産を希望しますか。 Sim はい Não いいえ

Outros その他:

Está fazendo uso de algum medicamento ou suplemento vitamínico? Se sim, escreva todos 現在服用中の薬、サプリメントがありますか。あれば、すべて記入して下さい。(Alguns medicamentos e suplementos são perigosos para o seu bebê, por isso escreva todos.)

Não 無 Sim 有: _____

Alergias アレルギー: Medicação 薬: _____

Alimentos 食物: _____ Outros その他: _____

Você é vegetariana? 菜食主義者か Não いいえ Sim はい: Posso comer ovos 卵, laticínios 乳製品.

Existe algo que voce não possa comer devido à sua religião: 宗教上食べないものはありますか?

Não いいえ Sim はい: _____

Você fuma? タバコを吸いますか: Não いいえ Sim はい: _____ cigarros ao dia. 本/日

Você já teve alguma doença grave? 重篤な病気にかかったことがありますか?

- Doença do coração 心臓病 Doença Hepática 肝臓病 Doença Renal 腎臓病 Tuberculose 結核
- Problema da Tireóide 甲状腺異常 Hipertensão Arterial 高血圧 Hepatite A/B/C/D/E 肝炎 Asma 喘息
- Diabetes 糖尿病 Doença Sexualmente Transmissível 性感染症 STD Outros その他: _____

Já foi submetida à alguma cirurgia? 手術を受けたことはありますか? Não いいえ Sim はい

Quando? いつ? Ano 年 / Mes 月 _____ / _____ Que tipo de cirurgia? 何の手術 _____

Já fez transfusão de sangue? 輸血をしたことはありますか? Não いいえ Sim はい: Ano 年 / Mes 月 _____ / _____

にんしん しゅっさん
妊娠・出産ガイド

Guia para a Gravidez e Parto



<監修 Editado por >

山梨県医師会 Associação Médica de Yamanashi
山梨県産婦人科医会 Associação de Obstetras e Ginecologistas de Yamanashi
山梨大学地域周産期等医療学講座
Departamento da Comunidade e Medicina Perinatal, Faculdade de Medicina da Universidade de Yamanashi
山梨県看護協会 Associação de Enfermagem de Yamanashi

<推奨 Recomendado por >

山梨県薬剤師会 Associação dos Farmacêuticos de Yamanashi
<企画・作成/協力 Projeto, Elaboração e Colaboração >
山梨大学医学部附属病院 看護師長 花輪ゆみ子氏
Sra. Hanawa Yumiko, Enfermeira Chefe do Hospital da Universidade de Yamanashi
すみれ薬局薬剤師 池浦 恵氏
Sra. Ikeura Megumi, Farmacêutica da Farmácia Sumire
多文化共生を考える会 ハート51
Grupo de Estudo sobre Integração Multicultural- Coração 51
山梨県立大学 准教授 名取初美氏
Sra. Natori Hatsumi, Professor Adjunto da Faculdade de Enfermagem da Universidade de Yamanashi
山梨県立大学 准教授 長坂香織氏
Sra. Nagasaka Kaori, Professor Adjunto da Faculdade de Enfermagem da Universidade de Yamanashi

<参考文献 Referências >

たまごクラブ 最新妊娠大百科 Nova Enciclopédia da Gravidez: Clube do Ovo

<イラスト Ilustrações >

村松 なぎさ Sra. Muramatsu Nagisa

このガイドブックは、平成21年12月現在における制度をもとに作成しています。費用や制度など、変更になることがありますのでご了承ください。
O conteúdo desta publicação se refere a dados até dezembro de 2009. Por favor, compreenda que as leis e valores publicados estão sujeitos a modificações.

平成22年3月発行 Publicado em março de 2010

発行/ (財) 山梨県国際交流協会

Published by Yamanashi International Association

〒400-0035 甲府市飯田2-2-3
2-2-3 lida, Kofu-shi, Yamanashi 400-0035

Tel. 055-228-5419 / Fax. 055-228-5473

<http://www.yia.or.jp/> mail: webmaster@yia.or.jp