

APOSTILA EM PORTUGUÊS PARA AS MULHERES QUE PRETENDEM PARIR NO JAPÃO

(日本で出産する外国人のためのポルトガル語のテキスト)



THE JAPANESE MIDWIVE' S ASSOCIATION
OF AICHI

A ASSOCIAÇÃO DE OBTETRIZ DA PROVÍNCIA DE AICHI PREPAROU UM MANUAL EM PORTUGUÊS PARA AS MULHERES GESTANTES BRASILEIRAS QUE PRETENDEM FAZER O ACOMPANHAMENTO DO PRÉ-NATAL OU FAZER OS SEUS PARTOS AQUI NO JAPÃO.

AOS INTERESSADOS EM MAIORES INFORMAÇÕES SOBRE O MANUAL FAVOR CONTACTUAR ABAIXO.

FUSAKO NIIMI ou MARGARETE WAKAKO SUZUKI(ambos Tel.:0563-56-3245)
SE HOVER INTERESSE NA AQUISIÇÃO DO MANUAL (envie 400yenes pelo MANUAL e 200yenes para a remessa.)

SHADAN HOUJIN AICHI-KEN JYOSANSHI KAI JIMUSHO

☎457-0834

NAGOYA-SHI MINAMI-KU MINATO HIGASHI DOORI 1-18

日本で妊娠、出産を迎えるブラジル人のためのポルトガル語テキストを
愛知県助産師会で作成しました。

このテキストは日本語とポルトガル語より構成されています。

内容等に関するお問い合わせは

新實房子 ・ 鈴木マーガレッチ若子 (0563-56-3245)

冊子の注文は下記までお申し込みください (1部定価400円、送料200円)

☎457-0834

名古屋市南区港東通1-18

社団法人愛知県助産師会事務所

本冊子の購入方法 (COMO ADQUIRIR O MANUAL)

送金方法：東京三菱 UFJ 銀行犬山支店 FORMA DE PAGAMENTO:TOKYO
MITUBISHI UFJ BANK INUYAMA
BRANCH

普通 3553574

社団法人愛知県助産師会

代表理事 岩田勝子

Indice 目次

いいお産をするために PARA FAZER UM BOM PARTO	1
妊娠中の生活について MOVIMENTOS DURANTE A GRAVIDEZ	2
妊娠中の栄養 NUTRIÇÃO DURANTE A GESTAÇÃO	3
献立のたて方 PLANEJAMENTO DO MENU	4
肥満 OBESIDADE	5
外食の利用の仕方 O QUE FAZER QUANDO COMER FORA	6
赤ちゃんが生まれる前に ANTES DO BEBÊ NASCER	7
赤ちゃんを母乳で育てましょう	8
VAMOS CRIAR O BEBÊ COM LEITE MATERNO	
入院中の赤ちゃん O BEBÊ DURANTE A INTERNAÇÃO	9
1ヶ月健診が終わったら APÓS A CONSULTA DO 1º MES	10
リラックス&イメージ RELAXAMENTO E CONCENTRAÇÃO	11
お産のプロセスを想像する	12
IMAGINAR O PROCESSO DO PARTO	
分娩の経過と呼吸法 TRABALHO DE PARTO E RESPIRAÇÃO	13
入院時の持ち物 MATERIAL NECESSÁRIO PARA INTERNAMENTO	14
産後の生活 COTIDIANO DO PÓS-PARTO	15
届出について REGISTRO DA CRIANÇA	16
沐浴 O BANHO DO BEBÊ	17
母乳育児のために PARA A AMAMENTAÇÃO NO PEITO	18
母乳育児の利点 AS VANTAGENS DO LEITE MATERNO	19
おっぱいの準備 PREPARO DA MAMA	20
入院中よく使う言葉 VOCABULÁRIO DURANTE A INTERNAÇÃO	21
私のバースプラン PLANOS PARA O MEU PARTO	22
避妊方法 MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	24
入院時に記入 NA HORA DA INTERNAÇÃO PREENCHA	25
英語、日本語、ポルトガル語対訳 VOCABULÁRIO TRADUZIDO EM INGLES, JAPONES E PORTUGUES	26— 31
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	32

いいお産をするために

あなたにとってお産とは何ですか

女性の一生のうちで最も大きな出来事は、自分自身の誕生、お産、自分自身の死であると言われています。祖先から受け継がれてきたこの体、命を確実に、子どもに伝え残して行くという意味で、女性にとってもその家族にとっても重大な出来事です。そこで、自分で納得や満足のできる価値ある出産、子どもに誕生の場面を話してやれるような出産……つまり、いいお産を体験してください。

そのためにも、主体性を持ったお産をして欲しいと思います。

本来のお産のあり方を考える

「産ませてもらうお産ではなく」「自分で産むお産」をしようとする気持ちが大切です。どんなお産がしたいのか、自分のお産のあり方を考える（選択と決断）が必要で、そのためには情報を集めたり、トレーニングをしたりしなければならない、そしてお産と向き合う、現実から逃げないという事がいいお産へと導いてくれるでしょう。

妊娠中の生活について

◎妊娠中は明るく、つとめて朗らかに過ごし、良い子を自分で産むのだという自覚を高めましょう。

定期健診は必ず受けましょう

- | | |
|--------------|------------|
| ・ 23 週までは | 4 週に 1 回 |
| ・ 24～35 週までは | 2 週に 1 回 |
| ・ 36 週以降 | 1 週に 1 回 |
| ・ 予定日以後 | Dr. の指示に従う |

PARA FAZER UM BOM PARTO

PARA VOCÊ O QUE É O PARTO?

DEUS REVELOU A MULHER TRÊS DONS: O NASCER, O PROCRIAR, E O MORRER.

PODER TRANSMITIR PARA UMA NOVA VIDA TUDO AQUILO QUE VEIO SENDO TRANSMITIDO DE UMA GERAÇÃO APÓS A OUTRA, É REALMENTE UM PRIVILÉGIO, UMA GRAÇA MUITO GRANDE CONCEDIDA PARA A MULHER E SUA FAMÍLIA, PORTANTO PORQUE NÃO APRECIAR CADA FASE,

DO INÍCIO ATÉ O FIM, COM INFORMAÇÕES E CONDUTAS CORRETAS, PARA DEPOIS PODER TESTEMUNHAR COM ORGULHO A EXPERIÊNCIA DO SEU PARTO.

VAMOS PENSAR SOBRE ESTE PARTO

O IMPORTANTE NÃO É QUE FAÇAM O BEBÊ NASCER, MAS VOCÊ FAZER O SEU BEBÊ NASCER.

PARA TANTO FAZ-SE NECESSÁRIO QUE ESTEJA BEM INFORMADA PARA PODER ESCOLHER E DECIDIR. A PRÁTICA TAMBÉM É NECESSÁRIA, NÃO FUJA DA REALIDADE, ENCARE O SEU PARTO DE FRENTE E COM SEGURANÇA.

O COTIDIANO DE UMA GESTANTE

DURANTE A GESTAÇÃO VAMOS LEVAR UM COTIDIANO TRANQUILO LIVRE DE PREOCUPAÇÕES E PENSAR POSITIVAMENTE EM COMO FAZER O SEU BEBÊ NASCER.

A FREQUÊNCIA DO PRÉ-NATAL

PERÍODO GESTACIONAL

- ATÉ 23 SEMANAS
- DE 24 A 35 SEMANAS
- PASSADO 36 SEMANAS
- PASSADO A DDP

FREQUÊNCIA DAS CONSULTAS

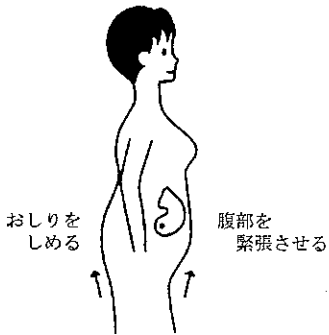
- 1 VEZ A CADA 4 SEMANAS
- 1 VEZ A CADA 2 SEMANAS
- 1 VEZ A CADA 1 SEMANA

●DDP (DATA PROVÁVEL DO PARTO)

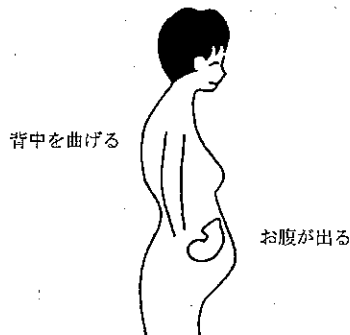
妊娠中の生活動作

日常生活の姿勢

●正しい姿勢



×悪い姿勢

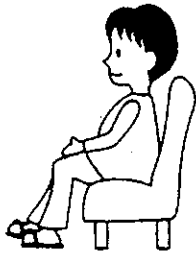


●階段を昇る、降りる

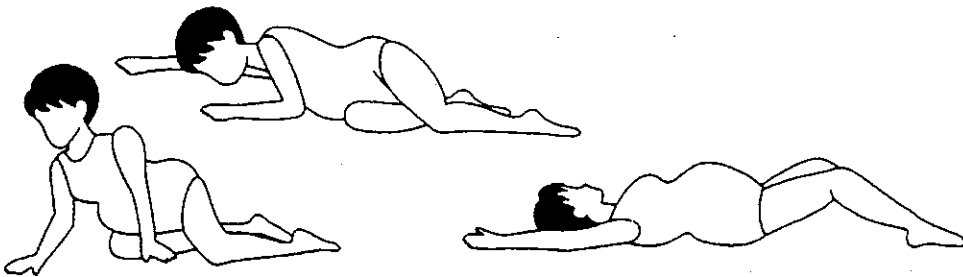


下りは特に気を付けて、手すりがあれば利用しましょう。

●椅子に座る



●寝る、起きる



日常生活動作における一般的注意事項

- (1) 脊柱は曲げない、体幹の前傾は最少にしましょう。
- (2) 重いものを操作するときを使う筋肉は、正しく身構える準備が必要です。
- (3) 動作は滑らかに行うこと、決して突発的に行わないようにしましょう。
- (4) 身体をひねったりしないようにしてください。
- (5) 不必要な疲労をさけるために動作に要しない筋肉は弛緩して休めます。
- (6) 体幹屈曲など、無理な姿勢がどうしても避けられないときは頻繁に休息を取るように心がけてください。

MOVIMENTOS DURANTE A GRAVIDEZ

AS POSTURAS DO DIA A DIA

• POSTURA CORRETA



CONTRAÇÃO
DO BUMBUM

CONTRAÇÃO
ABDOMINAL

X POSTURA ERRADA

COLUNA
CURVADA



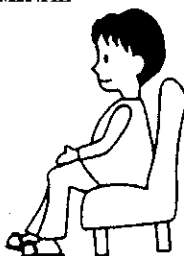
ABDOMEN
RELAXADO

• AO

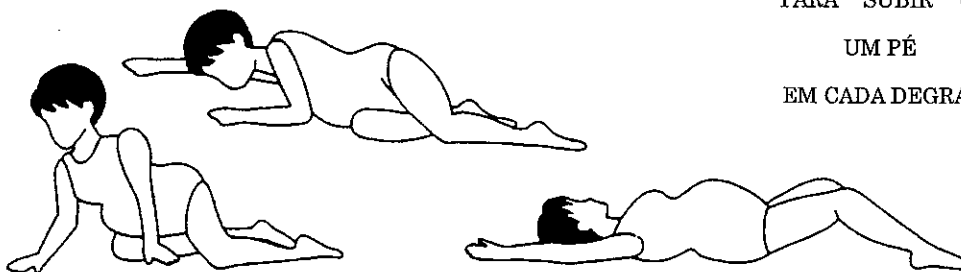
DESCER
E SUBIR
ESCADA



• SENTAR NA CADEIRA



• PARADEITAR E LEVANTAR



PARA DESCER, UTILIZE
O CORRIMÃO.

PARA SUBIR COLOQUE
UM PÉ
EM CADA DEGRAU.

OS CUIDADOS DOS MOVIMENTOS

- (1) EVITAR A INCLINAÇÃO FRONTAL DA COLUNA
- (2) UTILIZAR A MUSCULATURA CORRETA NA HORA DE LEVANTAR ALGUM PESO
- (3) MOVIMENTAR-SE LEVE E PAUSADAMENTE EVITANDO OS MOVIMENTOS BRUSCOS.
- (4) EVITAR MOVIMENTOS DE TORÇÃO
- (5) UTILIZAR APENAS A MUSCULATURA NECESSÁRIA NA EXECUÇÃO DO MOVIMENTO DESCONTRAINDO AS DEMAIS
- (6) RESERVAR HORAS PARA PODER REPOUSAR E RELAXAR.

妊娠中の栄養

小さな受精卵が約 40 週で体重約 3 kg、身長約 50 cm に成長します。赤ちゃんの成長に伴いお母さんも変わります。例えば血液は 1.5 倍になります。これらの変化に必要な材料はお母さんが食べることによりまかなわれます。ですから妊娠中の食事は大切です。

妊娠中の食生活のポイント

1. つわりの時期は好きなもの、食べられるものを食べましょう。
食べる量が少なくてもこの頃の赤ちゃんは小さく食事が少なくても、赤ちゃんにはさほど影響しません。おおらかに過ごしましょう。
2. つわりが消えたらきちんと何でも食べる習慣をつけましょう。
赤ちゃんには色々な栄養が必要です。偏食しないことが大切です。
一日 30 食品を目標に食べると栄養バランスが良くなります。
3. 質の良いたんぱく質をいつもより少し多めに食べましょう。
赤ちゃんの成長にも貧血予防にも大切です。
インスタント食品が多いと不足傾向になります。なるべく手作りで！！
4. カルシウムをたっぷりとりましょう。
カルシウムは赤ちゃんの骨格や歯の基礎を作る大切な栄養素です。
5. 鉄分をたっぷりとりましょう。
鉄分はたんぱく質と共に、血液作りの主役です。赤ちゃんの為にも、分娩時の出血の為にもたっぷりとりましょう。
6. うす味に心がけましょう。
塩分のとりすぎは血圧を上げ、むくみの原因にもなり妊娠中毒症にもつながります。
7. 妊娠後期は胃が圧迫されて食事が少なくなりがちです。
回数を多くしてとりましょう。
食間でとるものもおやつ感覚でなく、軽食の感覚で栄養のあるもので！！
8. ビタミンはたっぷりとりましょう。
お母さんの調子を整え赤ちゃんの成長を育むのに大切です。
9. 食物繊維をたっぷりとりましょう。
お母さんの体の変化により便秘になりやすいです。
野菜、果物、海藻類を十分にとりましょう。

NUTRIÇÃO DURANTE A GESTAÇÃO

NO PRINCÍPIO A UNIÃO DE DUAS CÉLULAS QUE PASSADO 40 SEMANAS CHEGA A ATINGIR 3Kg DE PESO E 50cm DE COMPRIMENTO.

CONFORME O DESENVOLVIMENTO DO FETO ACONTECE ALTERAÇÃO NO CORPO DA MÃE; UM EXEMPLO É DE QUE O VOLUME SANGUÍNEO AUMENTA 50% A MAIS QUE O NORMAL, PORTANTO É IMPORTANTE CHECAR A ALIMENTAÇÃO PARA PODER COMPENSAR AS CARÊNCIAS.

PONTOS IMPORTANTES PARA A ALIMENTAÇÃO

1. NO INÍCIO SE APRESENTAR ENJÔOS, ANSIA DE VÔMITO, VAMOS NOS ALIMENTAR COM O QUE GOSTAMOS DE COMER E O QUE O NOSSO CORPO ACEITAR.
2. PASSADO A FASE DOS ENJÔOS, VAMOS CUIDAR PARA REGULAR AS REFEIÇÕES, PROCURANDO SE ALIMENTAR COM PELO MENOS 30 TIPOS DE ALIMENTOS VARIADOS ENTRE VERDURAS, LEGUMES, FRUTAS, CARNES, ETC... DURANTE UM DIA.
3. VAMOS PROCURAR CONSUMIR MAIS PROTEÍNAS QUE O NORMAL PARA AJUDAR NO DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ E TAMBÉM PREVENIR A ANEMIA. SE POSSÍVEL, EVITE COMER COMIDAS PRONTA, TENDE PREPARAR EM CASA (COMIDA CASEIRA).
4. É IMPORTANTE O CONSUMO DE CÁLCIO PARA A FORMAÇÃO DA ESTRUTURA ÓSSEA E DENTES DO BEBÊ.
5. VAMOS CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EM FERRO, IMPORTANTE PARA A FORMAÇÃO DO SANGUE DA MÃE E DO BEBÊ E TAMBÉM PARA O CASO DE HAVER MUITA HEMORRAGIA NA HORA DO PARTO.
6. VAMOS EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS MUITO TEMPERADO, PRINCIPALMENTE SALGADO QUE CONTRIBUI PARA AUMENTAR A PRESSÃO SANGUÍNEA, PROVOCAR EDEMAS E SE AGRAVANDO LEVA AO PIH (HIPERTENSÃO INDUZIDA PELA GRAVIDEZ).
7. PERTO DO FINAL DA GESTAÇÃO, DEVIDO À PRESSÃO EXERCIDA PELO CRESCIMENTO UTERINO SOBRE O ESTÔMAGO, NORMALMENTE O ESTÔMAGO PASSA A NÃO ACEITAR ALIMENTOS EM GRANDE QUANTIDADE, PORTANTO VAMOS INGERIR PEQUENAS QUANTIDADES E AUMENTAR O NÚMERO DA ALIMENTAÇÃO. NÃO SE ESQUEÇA DO VALOR NUTRITIVO QUANDO PENSAR EM ALGUM PETISCO.
8. VAMOS NOS ALIMENTAR COM ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS PARA AJUDAR NA REGULAÇÃO DO METABOLISMO DO CORPO CONTRIBUINDO NO BOM DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ.
9. ALIMENTOS RICO EM FIBRAS AJUDA A REGULAR A FUNÇÃO INTESTINAL QUE DURANTE A GRAVIDEZ FICA LENTO DEVIDO À AÇÃO HORMONAL. CONTÉM EM VERDURAS, FRUTAS E ALGAS

献立のたて方

主食

ごはん、めん、パン等
エネルギー群の約 1/3
量

+

主菜

魚、卵、肉、豆腐等
たんぱく群より 1~2 品

+

副菜 2 品

野菜、海藻、きのこ等
ビタミン、ミネラル群
より 2 品

例

ごはん 1 杯

+

焼き魚 1 切

+

野菜の五目煮中鉢 1 杯
ほうれん草の浸し小鉢 1
杯

揚げ物等油を使う料理は、砂糖の使う量は控えめに。
1 日 1 回を目安に

※おやつはなるべく果物か乳製品を！！

食生活に関係の深い症状に次のものがあります。

次のことに気をつけ予防しましょう。

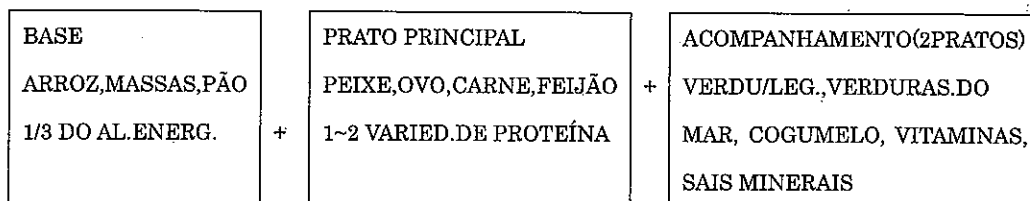
貧 血

- ・栄養バランスの良い食事をとりましょう。
- ・鉄分や動物性蛋白質を積極的にとりましょう。
レバー、牛肉や豚肉のものも肉ヒレ肉など赤みの肉類、かつお、まぐろ、鯖などの赤みの魚類、あさり、かき、しじみなどの貝類、わかさぎ、小いわしなどの小魚、ほうれん草、モロヘイヤなどの緑野菜、ひじきなどの海藻類に多く含まれています。
※ 動物性食品はヘム鉄で吸収率が良いです。
- ・鉄の吸収が良くなるビタミンCを十分とりましょう。
かんきつ類、野菜に多く含まれます。
- ・不溶鉄を作りやすいタンニンを多く含むものは食事前後には控えましょう。
- ・楽しく、よく噛んで食べ、胃腸の調子を整え吸収を良くしましょう。

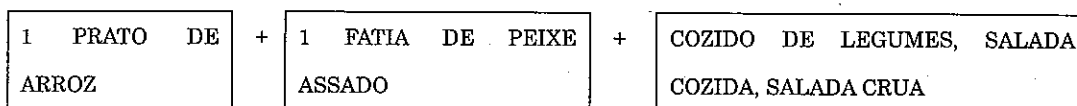
虫 歯

- ・カルシウムをとりましょう。
牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、わかさぎ、煮干し、小あじ、小いわし、干し海老などの小魚類、豆腐製品、小松菜、モロヘイヤなどの緑黄野菜、海藻類に多く含まれます。
※乳製品の吸収率が良いです。

PLANEJAMENTO DO MENU



EXEMPLO



LIMITE-SE A COMER FRITURAS E SOBREMESA DOCE UMA VEZ AO DIA.

* NOS LANCHINOS PREFIRA AS FRUTAS, LEITE OU DERIVADOS DO LEITE.

VAMOS CUIDAR E PREVENIR OS PROBLEMAS OCACIONADOS OU AGRAVADOS DEVIDO A DEFICIÊNCIA ALIMENTAR.

ANEMIA

- MANTER UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA, VARIANDO OS PRATOS.
- CONSUMIR FERRO E PROTEÍNAS DE ORIGEM ANIMAL: CARNES BOVINA E SUÍNA (MAGRA DE COR VERMELHA); PEIXES DE CORES FORTES COMO: KATSUO (BONITO), MAGURO (ATUM), SARDINHA, OSTRA, MARISCOS, PEIXES PEQUENO DESIDRATADO; ESPINAFRE, MORORRÉIA, BROCOLE (PREFIRA AS VERDURAS E LEGUMES TAMBÉM DE CORES FORTES); ALGAS.
- * OS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL CONTÉM FERRO DE FÁCIL ABSORÇÃO.
- CONSUMIR JUNTO OS ALIMENTOS QUE CONTÉM A VIT. C FAZ COM QUE AUXILIE NA ABSORÇÃO DO FERRO (FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS)
- EVITE INGERIR LOGO ANTES OU DEPOIS DAS REFEIÇÕES O CAFÉ, CHÁ VERDE OU CHÁ PRETO, PORQUE CONTÉM A SUBSTÂNCIA "TANNIN" QUE INTERFERE NA ABSORÇÃO DO FERRO.
- PROCURE MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS PARA NÃO SOBREGARREGAR O ESTÔMAGO E INTESTINO E TAMBÉM PARA TIRAR BOM PROVEITO ALIMENTAR.

CÁRIE

VAMOS CONSUMIR CÁLCIO INGERINDO: LEITE, QUEIJO, YOGURTE, PEQUENOS PEIXES DESIDRATADO, ALGAS DESIDRATADA, DERIVADOS DA SOJA, MORORRÉIA, VERDURAS E LEGUMES DE COLORAÇÃO FORTE, TIPOS VARIADO DE ALGAS.

OS DERIVADOS DO LEITE É QUE SÃO OS MELHORES ABSORVIDOS PELO CORPO.

肥 満

- ・油を多く使った料理を控えましょう。
マヨネーズ、バター、マーガリン、ベーコン等も油の仲間にししましょう。
- ・糖分のとりすぎに注意しましょう。
料理に使う砂糖だけでなく糖分を多く含むものに注意しましょう。
ジュース、アイスクリーム、菓子類には多くの糖分が入っています。
- ・果物をとりすぎない。特に夕食後の食べ過ぎに注意しましょう。
- ・夜は腹8分目。朝昼にボリュームを持っていきましょう。
- ・夕食はなるべく早めにできれば寝る3時間前迄に食べましょう。食後は水分程度に。
- ・一度に多く食べるより回数をふやす。
- ・栄養バランス良く食べましょう。現在野菜不足が目立ちます。
毎食1鉢の野菜料理を！！
- ・適度な運動も大切です。

便 秘

- ・野菜、きのこ、海藻で十分な繊維をとりましょう。

PIH(妊娠高血圧症候群)

- ・偏食しないで食品の数を増やしましょう。
- ・良質の蛋白質、ビタミン、ミネラルを十分とりましょう。
- ・うす味を心がけ、塩分10g以下にしましょう。

<減塩の工夫>

- ・加工食品はなるべく避け季節の野菜、生肉、生魚を手作りしましょう。
- ・みそ汁は1日1杯、具たくさんにして塩分を減らしましょう。
麺類の汁は残しましょう。
- ・しょうゆは酢やだしで割って使うと量的な満足感が得られます。
- ・しそ、ねぎ、香味野菜、ごま等の種実類、レモン、酢等の酸味、カレー、わさび等の香辛料を使うと調味料が少なくてすみます。
- ・下味をつけないで調味し、食べる直前に味を補います。
- ・新鮮な旬の材料を使いましょう。
- ・しいたけ、かつおぶし、昆布等でだしをとり、風味だし等の化学調味料は避けましょう。
- ・適度に油を使い旨みをひきだしましょう。
- ・漬物、干物、ハム、ソーセージ、ちくわ、かまぼこ、はんぺい等練り製品は避けるまたは少量にしましょう。

OBESIDADE (HIMAN)

- EVITAR O USO EXCESSIVO DE GORDURAS
- CONSIDERE COMO GORDURA : A MAIONESE, MANTEIGA, MARGARINA, BACON
- CUIDADO COM O EXCESSO DE AÇÚCAR COMO: SUCOS, REFRIGERANTES, SORVETES.....
LEMBRE-SE QUE AS BOLACHINHAS E BISCOITINHOS TAMBÉM CONTÊM BASTANTE AÇÚCAR.
- CONTROLAR PARA NÃO COMER FRUTAS EM EXCESSO, PRINCIPALMENTE APÓS O JANTAR.
- OPTAR PARA SE ALIMENTAR COM ALIMENTOS VOLUMOSOS NAS REFEIÇÕES PELA MANHÃ E NO ALMOÇO. NA HORA DO JANTAR, PREFERIR OS ALIMENTOS LEVES E DE FÁCIL DIGESTÃO.
- JANTAR DE PREFERÊNCIA UMAS 3 HORAS ANTES DE DORMIR. NÃO EXAGERAR NAS BEBIDAS APÓS AS REFEIÇÕES.
- AO INVÉS DE COMER GRANDE QUANTIDADE DE UMA SÓ VEZ PREFIRA AUMENTAR O NÚMERO DE VEZES QUE COME E EM PEQUENAS PORÇÕES.
- CUIDAR PARA UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA. COMER LEGUMES E VERDURAS.
- LEMBRAMOS DA IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO.

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL (BEMPI).

- ALIMENTO RICO EM FIBRAS: VERDURAS, LEGUMES, COGUMELOS, VERDURAS MARINHA, CEREAIS

P I H (HIPERTENSÃO INDUZIDA PELA GRAVIDEZ)

- EVITAR OS LANCHINHOS(SALGADINHOS E DOCINHOS) E VARIAR A ALIMENTAÇÃO.
 - CONSUMIR : PROTEÍNAS,VITAMINAS E SAIS MINERAIS.
 - PREFIRA TEMPERO LEVE,LIMITAR O USO DO SAL ATÉ 10g POR DIA.
- < COMO CONTROLAR O EXCESSO DE SAL >
- EVITE ALIMENTOS PRONTOS,PREPARE OS PRATOS COM INGREDIENTES FRESCOS.
 - O "MISSO SHIRU" LIMITE-SE A TOMAR UMA VEZ AO DIA,NO PREPARO COLOQUE BASTANTE VERDURAS E LEGUMES . COMA OS INGREDIENTES E DEIXE DE TOMAR O CALDO.
 - PARA ACENTUAR O SABOR NO LUGAR DO SAL OU SHOYU FAÇA O COM O VINAGRE.
 - EVITE O USO EXCESSIVO DO SAL USANDO CEBOLINHA, SALSINHA, LIMÃO, ETC.
 - EVITE DEIXAR O ALIMENTO PRÉ-TEMPERADO, TEMPERE UM POUCO ANTES DE COMER.
 - PREFIRA OS ALIMENTOS FRESCOS.
 - PARA O PREPARO DO CALDO USE A PRÓPRIA CARNE OU FRANGO, EVITE OS CALDOS PRONTOS COMO: MAGGI, KNOR.
 - LIMITE O USO DO ÓLEO NO TEMPERO
 - EVITE OU LIMITE O CONSUMO DE : SALSICHAS, LINGUIÇAS, PRESUNTOS, SALAMES, ETC. QUE COM CERTEZA CONTÉM GRANDE QUANTIDADE DE SAL.

外食の利用の仕方

外食はカロリーが高い、蛋白質、ビタミン、ミネラルが不足している、味が濃い、動物性油脂が多い、食品数が少ない等の栄養的問題点があります。この欠点を知り上手に利用しましょう。

- 例
- ・なるべく定食を選び、食品数を多くとりましょう。
 - ・外食で不足した栄養を次の食事で補いましょう。
 - ・果物、野菜ジュース、チーズ、牛乳等プラスするものを用意する。

母乳の為には

- ・バランスの良い食事を心がけましょう。ビタミン、ミネラル豊富な野菜、海藻、カルシウム豊富な乳製品、良質な蛋白質を取りましょう。
- ・油を多く使った料理の夕食は避けましょう。
- ・糖分の多い菓子類等の夕食は避けましょう。
- ・和食中心にすると良いでしょう。体の暖まる食事を入れましょう。

チェックしてみましよう “はい”が多い人は減らすように努力してね

1. 栄養バランスを考えるよりは食べたいものを食べる。
2. ファーストフードやインスタント食品をよく食べる。
3. 外食が週に3回以上である。
4. 食事を抜くことがある。
5. 食事時間が不規則である。
6. ジュースや菓子類でおなかいっぱいになることがある。
7. 必要以上にダイエットをしている。

O QUE FAZER QUANDO COMER FORA

A COMIDA INDUSTRIALIZADA INDICA EXCESSO DE CALORIA, FALTA DE PROTEÍNAS, VITAMINAS E SAIS MINERAIS, O TEMPERO É FORTE, A GORDURA ANIMAL BASTANTE USADA E A VARIEDADE É POUCA, PORTANTO EM TERMOS NUTRITIVOS DEIXA A DESEJAR.

ALGUMAS DICAS DE QUANDO COMER FORA.:

- PREFIRA COMER "TEISHOKU" PORQUE CONTÊM MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTO.
- QUANDO COMER FORA CUIDE PARA A REPOSIÇÃO DOS NUTRIENTES, VEJA O ITEM A SEGUIR
- LEVAR FRUTAS, SUCO DE LEGUMES, QUEIJO, LEITE....

PARA SUCEDER COM A AMAMENTAÇÃO NO PEITO

- CUIDAR COM A ALIMENTAÇÃO BALANCEADA.
- ALIMENTAR-SE COM ALIMENTOS RICO EM VITAMINAS, MINERAIS, CÁLCIO, PROTEÍNAS VEGETAIS MARINHO.
- EVITAR JANTAR COM ALIMENTOS GORDUROSOS.
- EVITAR DE COMER MUITO DOCE À NOITE.
- PREFIRA A ALIMENTAÇÃO LEVE, SAUDÁVEL COMO A COMIDA JAPONESA.
- PREFIRA ALIMENTOS QUE AQUEÇAM O CORPO.

DÊ UMA CHECADA!!! "PARA AQUELAS QUE TIVERAM MUITO (sim) ESFORCE PARA DIMINUIR.

- 1- SEM SE IMPORTAR MUITO COM O VALOR NUTRITIVO, COME O QUE DÁ VONTADE.
- 2- COME MUITA COMIDA PRONTA E INSTANTÂNEA.
- 3- DURANTE A SEMANA COME FORA MAIS QUE 3 VEZES.
- 4- AS VEZES DEIXO DE COMER NA HORA DA REFEIÇÃO.
- 5- O HORÁRIO DA REFEIÇÃO É IRREGULAR.
- 6- AS VEZES FICO CHEIA DE TANTO BELISCAR E TOMAR SUCO/REFRIGERANTE.
- 7- FAÇO DIETA ALIMENTAR ALÉM DO NECESSÁRIO.

赤ちゃんが生まれる前に

★赤ちゃんってどんなもの？

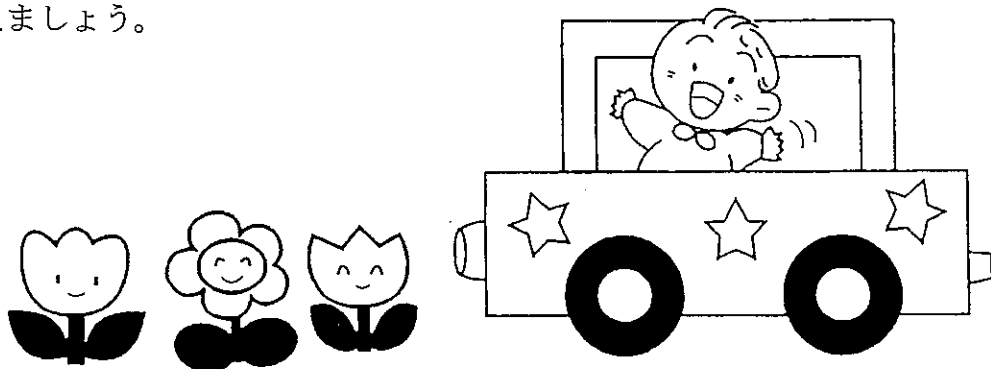
先輩ママの所へ訪ねて行って、赤ちゃんを抱っこさせてもらいましょう。出産のこと、育児のこと、自分の体の変化のこと、いろいろ聞いて心の準備をしておきましょう。しっかり勉強しておけば、それだけ自信を持ってやれますよ。

★妊娠中からのおっぱいの手入れ

育児は、生まれた赤ちゃんを抱っこして、おっぱいを含ませることから始まります。母乳育児がスムーズにできるように、助産師に見てもらってアドバイスを受けましょう。おっぱいの大きさや形は人さまざまです。ほとんどの人は特別な手入れは必要ありませんし、扁平乳頭でも陥没乳頭でも大丈夫です。前回うまくいかなかった人も心配しないで下さい。お母さんに母乳で育てたいという気持ちがあれば、うまくいきます。

★いいお産をしましょう

分娩に全力を使い果たしてしまつては困ります。正しい知識を持って、上手なお産をしましょう。初産の人は出産がゴールだと思いがちですが、産んだ次の瞬間から育児が始まります。主体的な気持ちで出産に臨み、出産後に備えましょう。



ANTES DO BEBÊ NASCER

★ O QUE É UM BEBÊ

PROCURE AMIGAS OU PARENTES QUE JÁ TEM BEBÊ E EXPERIMENTE PEGAR NO COLO. APROVEITE PARA PERGUNTAR SOBRE O PARTO, COMO ESTÁ SENDO PARA CUIDAR DO BEBÊ, QUAIS AS ALTERAÇÕES QUE DERAM NO CORPO E NA VIDA DO COTIDIANO E DEMAIS CURIOSIDADES, ESSAS INFORMAÇÕES AJUDARÃO A TER MAIS CONFIANÇA E SEGURANÇA..

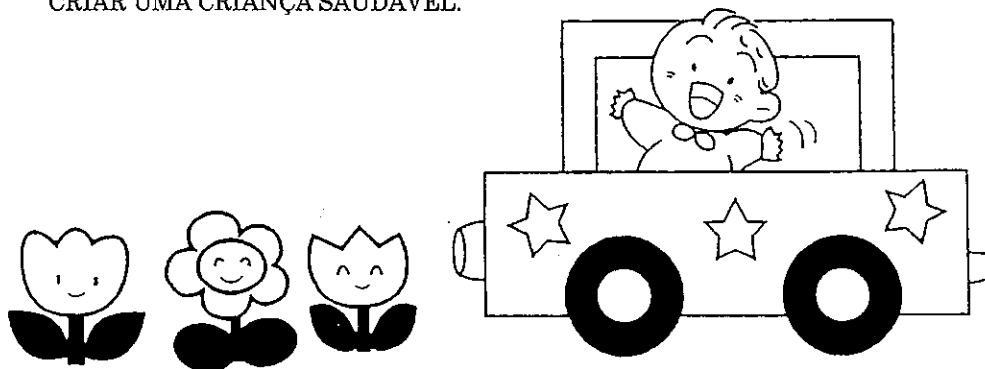
★ CUIDADOS COM A MAMA DURANTE A GESTAÇÃO

CRIAR UMA CRIANÇA COMEÇA COM: ASSIM QUE ELA NASCER PEGÁ-LA NO COLO E OFERECER O PEITO.

PARA QUE A AMAMENTAÇÃO SUCEDA BEM VAMOS PROCURAR SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DA PARTEIRA.. O TAMANHO E O FORMATO DA MAMA VARIAM CONFORME A PESSOA. NA MAIORIA DAS PESSOAS A MAMA NÃO EXIGE UM CUIDADO ESPECIAL, MESMO SENDO UMA MAMA COM O MAMILO RETRUSO OU MAMILO PLANO, PODE FICAR TRANQUILA. MESMO QUE O PRIMEIRO FILHO NÃO TENHA MAMADO NO PEITO, BASTA QUE A MÃE TENHA VONTADE DE AMAMENTAR NO PEITO!!

★ VAMOS FAZER UM BOM PARTO!

NÃO VAMOS GASTAR TODA A ENERGIA PARA O PARTO, VAMOS NOS INFORMAR CORRETAMENTE PARA PODERMOS FAZER UM BOM PARTO. MUITAS MÃE DE 1º FILHO PENSAM QUE ACABANDO O PARTO CHEGARAM AO "GOL" ,PONTO FINAL. PELO CONTRÁRIO, É AÍ QUE ESTÁ O PONTO DE PARTIDA PARA CRIAR UMA CRIANÇA. —PORTANTO—VAMOS—NOS—PREPARAR—PARA—FAZER—UM—BOM—PARTO—E—CRIAR—UMA—CRIANÇA—SAUDÁVEL.



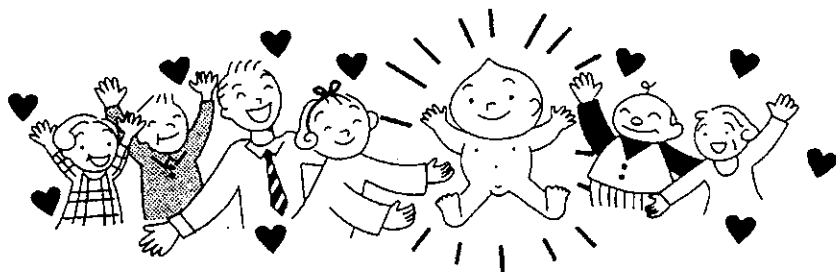
赤ちゃんを母乳で育てましょう

母乳育児を成功させるために大切なポイントが二つあります。

まず、お母さんが赤ちゃんを適切な形で抱っこできること、この方法は一つではありません。いろいろ試してみて、自分にあった方法を見つけてください。会陰切開や帝王切開のあとで、座るのがつらい人にも適した方法があります。

次に、赤ちゃんが効果的におっぱいを吸ってくれること、母乳の量は赤ちゃんが決めます。自分に必要なだけちゃんと飲んでくれますから、「母乳が充分出るかしら」なんて心配はご無用。はじめから上手に飲む赤ちゃんもいれば、コツをつかむのに時間のかかる子もいます。赤ちゃんがちゃんといい形で吸ってくれていれば、いくらおっぱいを吸わせても痛くなりません。

この二つは大切なことですが、初めてのお母さんには、実はなかなか大変なことです。



VAMOS CRIAR O BEBÊ COM O LEITE MATERNO

PARA QUE A MÃE POSSA CRIAR O BEBÊ SÓ COM O LEITE MATERNO É IMPORTANTE QUE O BEBÊ FIQUE AO SEU LADO LOGO APÓS O NASCIMENTO . PROCURE OFERECER O PEITO LOGO QUE PUDER, VÁRIAS VEZES DURANTE O DIA E A NOITE, SEMPRE QUE O BEBÊ PEDIR.

2 PONTOS IMPORTANTES PARA O SUCESSO NA AMAMENTAÇÃO

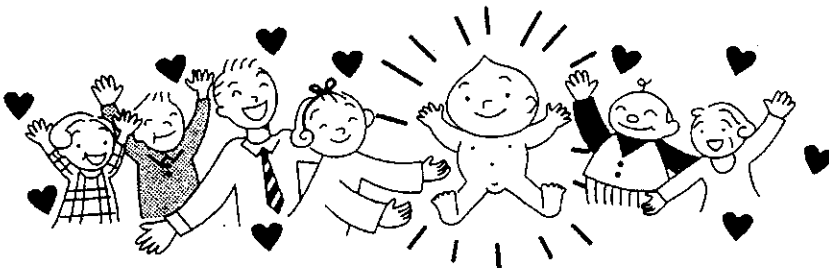
PRIMEIRO, QUE A MÃE POSSA PEGAR O BEBÊ NO COLO DE UMA MANEIRA CORRETA, PORTANTO TENDE PEGAR O BEBÊ DE VÁRIAS FORMAS ATÉ QUE ENCONTRE UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL PARA AMBOS.

MESMO QUE TENHA LEVADO O CORTE(A EPISIOTOMIA), MESMO QUE TENHA SIDO CESAREANA OU PARA AQUELAS QUE ESTÃO COM DIFICULDADE DE SENTAR..... PARA CADA CASO HÁ UMA SOLUÇÃO.

SEGUNDO, O OBJETIVO FINAL É DE QUE O BEBÊ POSSA SER AMAMENTADO NO PEITO. A QUANTIDADE INGERIDA DE LEITE É O PRÓPRIO BEBÊ QUE DECIDE.

" SERÁ QUE SÓ O MEU PEITO SERÁ O SUFICIENTE PARA SUSTENTAR O BEBÊ? " NÃO SE PREOCUPE! HÁ BEBÊS QUE DESDE O INÍCIO NÃO APRESENTAM DIFICULDADE ALGUMA PARA MAMAR E OUTROS QUE PRECISAM DE UM CERTO TREINAMENTO. SE O BEBÊ ABOCANHAR O PEITO DE MANEIRA CORRETA, PODE MAMAR QUANTAS HORAS OU QUANTAS VEZES QUE O MAMILO NÃO FICARÁ DOLORIDO. É IMPORTANTE ZELAR POR ESTES DOIS PONTOS. PARA AS MÃES DE 1ª VEZ NO INÍCIO SERÁ UM POUCO DIFÍCIL ,MUITAS VEZES SACRIFICANTE.

NO HOSPITAL, DURANTE O PERÍODO DE INTERNAÇÃO AS PARTEIRAS (JYOSANPU) ESTARÃO SEMPRE DISPOSTAS PARA ORIENTAR E AUXILIAR NA AMAMENTAÇÃO ATÉ QUE VOCÊ E O SEU BEBÊ FIQUEM PRÁTICOS. ENQUANTO O BEBÊ CONTINUAR SUGANDO COM FREQUÊNCIA NO SEIO O LEITE CONTINUARÁ SENDO PRODUZIDO.



入院中の赤ちゃん

赤ちゃんははじめの2～3日は体重が減ります。これは、生理的体重減少といってどの子にも見られることですから心配いりません。お腹の中で、ちゃんとお弁当と水筒を用意してもらって、それを持って生まれてきていますから大丈夫、糖水や人工乳は必要ありません。この時期の母乳は初乳といって、量は少ないですが、免疫物質などを成乳（後からたくさん出るようになったときの母乳）に比べて何倍も含んでいる特別なものです。しっかり飲ませてあげましょう。

この時期の赤ちゃんがしっかりおっぱいを吸ってくれれば、その後の母乳の分泌が良くなります。赤ちゃんが泣かないから、と吸わせる回数が少なくならないようにしましょう。赤ちゃんにとって、泣くのはいよいよどうにもならなくなったときです。吸いそうだったら、いつでもおっぱいを含ませてみてください。また、泣いてばかりいる赤ちゃんもいますが、とにかく何度でもおっぱいを吸わせてあげてください。添い寝も効果的です。

退院までに少しでも体重が増えていれば、まず、心配ありません。退院する頃になると、程度の差はあれ、黄疸の出ている子が多いですが、生理的黄疸の範囲なら問題はあります。この時期に母乳を中断したり、人工乳を足す必要はありません。

母乳分泌がよくなってくると、尿が1日6回以上、便が2～3回以上出るようになります。赤ちゃんの飲み方も上手になってきたはずですよ。ここまで来ると、もう安心。

おっぱいが痛かったり、効果的に吸ってくれないような気がした時は、早め早めにお産した病院のスタッフに相談してください。

退院から1か月健診まで

お母さんが一番不安になるのは、この時期だと言われています。当院では、退院後約1週間で、一度来院していただきます。体重が順調に増えているか、黄疸が強くなっていないか、おっぱいのトラブルはないか、などのチェックをします。また、家に帰ってからいろいろ気になることもあるでしょうから、何でも尋ねてください。

退院したときに、まだ、おっぱいがうまく飲めるようになっていなかった子、黄疸がちょっと強かった子、生まれたときの体重が少なかった子などは、その先も通院が続くことがあります。お家の人に理解と協力をお願いしてください。

あなたのお母さんは、母乳で育ててくれましたか、たいへん残念なことに、今、お母さんになっている人達が生まれた頃は、日本の母乳率がとても低かった時代なのです。もし、あなたの周りの人が、人工乳を足した方がいいんじゃないの？と言ったとしても、グラッとしないで、赤ちゃんが泣いてばかりいるけど、母乳が足りないんじゃないかしら、おっぱいが張ってこなくなったけど、大丈夫かしら、そんな不安な気持ちでしたら、いつでも相談してください。

O BEBÊ DURANTE A INTERNAÇÃO

O RECÊM NASCIDO NOS 2 A 3 PRIMEIROS DIAS É NORMAL QUE PERCA PESO, FAZ PARTE DA FISILOGIA DO BEBÊ, NÃO NECESSITA PREOCUPAÇÃO. PARA SUPERAR ESTE PERÍODO O BEBÊ JÁ NASCE TRAZENDO UMA RESERVA DE LÍQUIDO E ALIMENTO, PORTANTO NÃO HÁ NECESSIDADE DE ACRESCENTAR SORO GLICOSADO OU LEITE EM PÓ DE IMEDIATO.

NO INÍCIO O PEITO MATERNO PRODUZIRÁ O COLOSTRO QUE É UM LEITE ESPECIAL, RICO EM IMUNOGLOBULINAS (QUE DARÁ DEFESAS PARA O BEBÊ), PORTANTO VAMOS PROCURAR OFERECER O MÁXIMO DESTES LEITES PARA O BEBÊ. NESTE PERÍODO SE O BEBÊ SUGAR BEM O PEITO, INFLUENCIARÁ, PARA UMA BOA PRODUÇÃO DO LEITE. PROCURE OFERECER O PEITO SEMPRE QUE O BEBÊ PROCURAR, NÃO ESPERE ELE CHORAR, O CHORO É SINAL DE QUE ELE CHEGOU AO SEU LIMITE. TEM BEBÊS QUE CHORAM O TEMPO TODO..... OFEREÇA SEMPRE O PEITO. DORMIR JUNTO COM O BEBÊ TAMBÉM É UMA SOLUÇÃO.

SE ATÉ O DIA DA ALTA O BEBÊ ESTIVER GANHANDO UM POUQUINHO DE PESO QUE SEJA JÁ PODE FICAR MAIS TRANQUILA.

SE O BEBÊ NECESSITAR DE COMPLEMENTO ALIMENTAR, SERÁ ENTÃO RECEITADO POR INDICAÇÃO MÉDICA O LEITE EM PÓ ARTIFICIAL. QUANDO NÃO HOUVER RECOMENDAÇÃO MÉDICA PODE FICAR TRANQUILA QUE SÓ O LEITE DO PEITO ESTÁ SENDO O SUFICIENTE.

VAI CHEGANDO O DIA DA ALTA E O BEBÊ VAI APRESENTANDO UMA COLORAÇÃO DA PELE AMARELADA, É A ÉPOCA DA ICTERÍCIA APARECER. É UM PROCESSO FISIOLÓGICO, NÃO NECESSITA ACRESCENTAR LEITE EM PÓ OU PARAR COM AMAMENTAÇÃO NO PEITO.

QUANDO A PRODUÇÃO DO LEITE MATERNO ESTÁ BOA O BEBÊ URINA MAIS QUE 6 VEZES AO DIA E DEFECA DE 2, 3 OU MAIS VEZES AO DIA.

QUANDO O PEITO ESTIVER DOENDO OU O BEBÊ PARECER QUE NÃO ESTÁ SUGANDO DIREITO, PROCURE IMEDIATAMENTE UMA ORIENTAÇÃO COM AS FUNCIONÁRIAS DO HOSPITAL.

DA ALTA ATÉ A CONSULTA DO 1º MÊS

ESTE É UM PERÍODO QUE A MÃE COSTUMA FICAR INSEGURA. PORTANTO, DEPOIS DA ALTA SE ACONTECER DO BEBÊ APRESENTAR DIFICULDADES NA AMAMENTAÇÃO, OU APRESENTAR A ICTERÍCIA FORTE, OU NASCEU COM BAIXO PESO, NESTES CASOS ENTÃO O PEDIDO DE RETORNO AO HOSPITAL SERÁ COM MAIOR FREQUÊNCIA. PORTANTO EXPLIQUE O MOTIVO À SUA FAMÍLIA E PEÇA A COLABORAÇÃO DA TENHO LEITE? " SEMPRE QUE APARECEREM DÚVIDAS OU INSEGURANÇAS TELEFONE PARA O HOSPITAL ONDE PARIU E NÃO HESITE EM PERGUNTAR PARA ESCLARECER. PARTE DELES TAMBÉM. A SUA MÃE CRIOU VOCÊ COM LEITE MATERNO? AQUI NO JAPÃO, É LAMENTÁVEL ESSA INFORMAÇÃO, MAS, AS MULHERES QUE ESTÃO SENDO MÃES AGORA, QUANDO NASCERAM, A MAIORIA FOI CRIADA COM LEITE ARTIFICIAL. PORTANTO É POSSÍVEL QUE AS AVÓS (SE FOR O SEU CASO) RECOMENDARÃO O ACRÉSCIMO DO LEITE EM PÓ PELA EXPERIÊNCIA, OU AS PESSOAS AO SEU REDOR PALPITARÃO PARA QUE OFEREÇA A MAMADEIRA OU....." O BEBÊ ESTÁ CHORANDO MUITO ACHO QUE O SEU LEITE ESTÁ FRACO!! ", OU VOCÊ PRÓPRIA AO SENTIR QUE O PEITO NÃO ENTUMESSE COMO ANTES TERÁ DÚVIDAS COMO " SERÁ QUE AINDA

1 か月健診が終わったら

自信を持って、あなたの赤ちゃんを育てましょう。ここまできたら、あなたはもう立派なお母さんです。

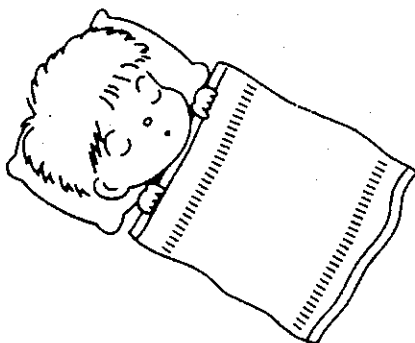
6ヶ月まで母乳が完全栄養です。あまり早くから母乳以外のものを飲ませないようにしましょう。他の人が食べるのを見て、赤ちゃんが欲しそうにしたり、よだれをブクブク出すようになったら、そろそろスプーンで離乳準備食を開始してもいいでしょう。哺乳瓶で果汁や麦茶などを飲ませる必要はありません。

・ブラジルでは赤ちゃんが泣くと「コリック」といってハーブティーを飲ませる習慣がありますが、日本ではハーブティーを飲ませずにおなかをなでたり、抱っこしたりする事によって改善されますので行ってみましょう。

母乳は、少なくとも1歳まではしっかり飲ませましょう。1歳を過ぎても赤ちゃんが欲しがらるなら、無理にやめる必要はありません。赤ちゃんが自分でおっぱいを吸わなくなった時が卒乳の時です。WHO/ユニセフでは2歳まで飲ませましょう、と勧告していますし、最近の研究では長く飲ませれば飲ませるほど母子ともによい影響がある、とされています。

では、どうぞ、母乳育児を楽しんでください。

そして、困ったことがあったら、いつでも病院のスタッフに相談してください。



APÓS A CONSULTA DO PRIMEIRO MÊS

PARA QUEM CHEGOU ATÉ AQUI JÁ PODE SE CONSIDERAR UMA BOA MÃE, SIGA EM FRENTE PARA CRIAR O BEBÊ SÓ COM O LEITE MATERNO, NÃO HÁ NECESSIDADE DE ACRESCENTAR QUALQUER OUTRO TIPO DE ALIMENTO.

ATÉ O 6º MÊS SÓ O LEITE MATERNO É O SUFICIENTE. EVITE OFERECER OUTRO TIPO DE ALIMENTO MUITO ANTES DO TEMPO. (O LEITE MATERNO É ALIMENTO E LÍQUIDO PORTANTO USE-O NA HORA DA FOME E NA HORA DA SEDE. NÃO HÁ NECESSIDADE DE OFERECER ÁGUA, SUCO OU CHAZINHO.)

- falando um pouco sobre costumes * NO BRASIL TEM SE O COSTUME DE OFERECER AO BEBÊ RECÉM NASCIDO OS CHAZINHOS À BASE DE ERVAS PARA ALIVIAR AS CÓLICAS, MAS NÃO HÁ NECESSIDADE PORQUE AS CÓLICAS DE RECÉM NASCIDO NA MAIORIA DAS VEZES ESTÁ COMPROVADO QUE É DEVIDO À IMATURIDADE DO APARELHO GASTRO-INTESTINAL QUE FREQUENTEMENTE SE APRESENTA ATÉ POR VOLTA DO 3º MÊS. NO JAPÃO NÃO SE COSTUMA RECEITAR CHÁ OU MEDICAMENTO, ESPERA-SE APENAS QUE PASSE NATURALMENTE PODE SER QUE O BEBÊ VÁ CHORAR EM DETERMINADAS HORAS DO DIA, NESSA HORA DEBRUCE O BEBÊ SOBRE O SEU VENTRE OU FAÇA MASSAGENS SUAVES NO VENTRE, GERALMENTE TEM EFEITO.

QUANDO O BEBÊ VER OUTRAS PESSOAS COMENDO E FICAR COM VONTADE OU COMEÇAR COM UMA SALIVAÇÃO INTENSA ENTÃO VAMOS AOS POUCOS OFERECER AS PAPINHAS COM A COLHER. O CHÁ E O SUCO DE FRUTAS NÃO TEM NECESSIDADE DE SER OFERECIDO NA MAMADEIRA..

OFEREÇA O LEITE MATERNO NO MÍNIMO ATÉ 1 ANO DE IDADE. MESMO PASSADO 1 ANO E A CRIANÇA AINDA QUERER O PEITO, PROCURE NÃO TIRAR MUITO CONTRA A VONTADE, PODE DEIXAR ATÉ QUE DECIDA DEIXAR POR SI PRÓPRIA.

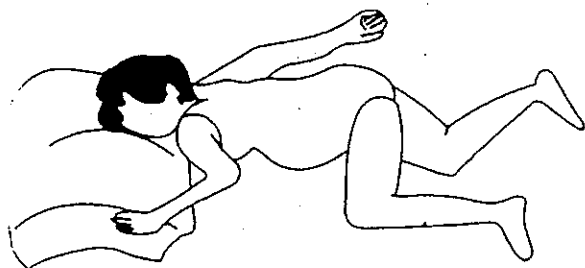
A WHO / UNICEF (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE) INDICA OFERECER O LEITE MATERNO ATÉ 2 ANOS DE IDADE.

RECENTEMENTE AS PESQUISAS INDICAM QUE QUANTO MAIS LONGO FOR O TEMPO DE AMAMENTAÇÃO MAIS FORTALECEM OS LAÇOS AFETIVOS DA MÃE COM A SUA CRIANÇA. ENTÃO APROVEITE PARA GOZAR A FASE DA AMAMENTAÇÃO E QUALQUER PROBLEMA OU DÚVIDA QUE HOVER NÃO HESITE EM TELEFONAR PARA O HOSPITAL E PERGUNTAR.



リラックス&イメージ

★シムス位でリラックス



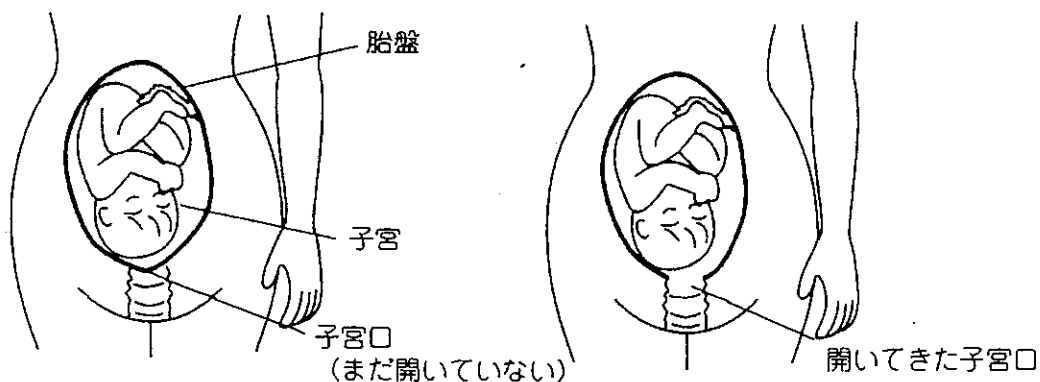
やや暗い快適な部屋で
楽な姿勢をとる。
そして、よいお産を
イメージする。

★仰向けでリラックス



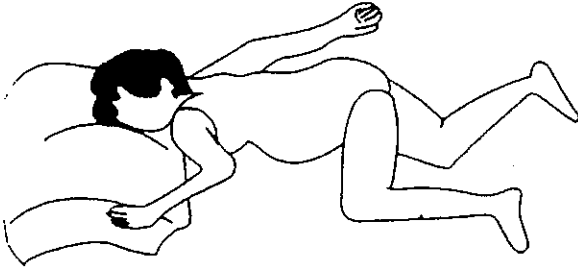
自分の好きな素晴らしい
場所にいるイメージ

※陣痛がきたら手を緊張、弛緩し同時に深呼吸して瞬間的にリラックスする。
そして、ゆっくりした深い呼吸で子宮収縮の波に身を任せる。
更に子宮収縮時には、ゆっくり呼吸しながら、子宮口が開き児頭が下降するイメ
ージをする。



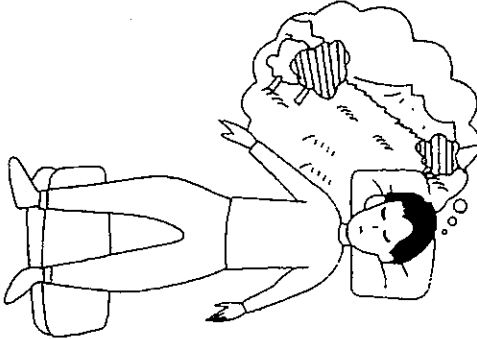
RELAXAMENTO E CONCENTRAÇÃO

★ POSIÇÃO IDEAL PARA RELAXAR



FINALMENTE CHEGOU A
ESPERADA
HORA DE RELAXAR. NA
MENTE VAMOS IMAGINAR UM
PARTO BEM SUCEDIDO.

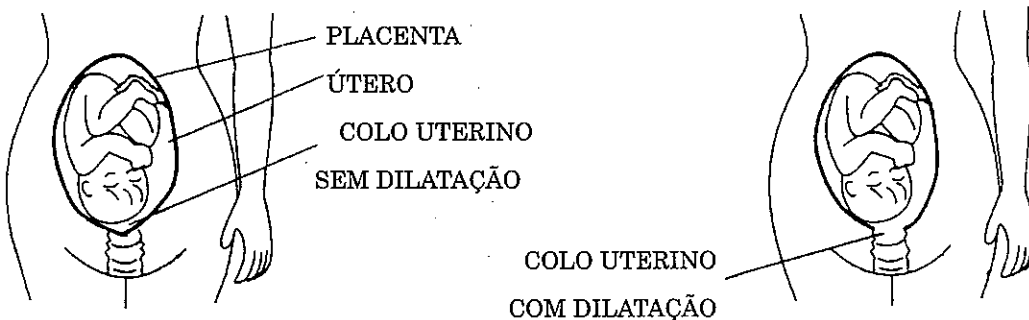
★ RELAXAMENTO EM SUPINO



IMAGINE UM LOCAL EM QUE
QUE GOSTARIA DE ESTAR.

✧ QUANDO VIER A CONTRAÇÃO, VAMOS INICIAR RELAXANDO AS MÃOS E AO MESMO TEMPO FAZER A RESPIRAÇÃO PROFUNDA A FIM DE CONSEGUIR UM RELAXAMENTO PROFUNDO.

NA HORA DA RESPIRAÇÃO PROFUNDA VAMOS TENTAR IMAGINAR QUE A CADA CONTRAÇÃO UTERINA O BEBÊ VAI DESCENDO E O COLO UTERINO VAI DILATANDO, PERMITINDO A PASSAGEM PARA O BEBÊ ATÉ O NASCIMENTO. QUANTO MAIS PERMITIMOS QUE A CONTRAÇÃO VENHA, MAIS RÁPIDO OCORRERÁ A DILATAÇÃO E MAIS RÁPIDO O BEBÊ NASCERÁ.



お産のプロセスを想像する

赤ちゃんの為に自分の体が開いているところを想像してください。

赤ちゃんの頭が子宮口にはまっています。

その子宮口が赤ちゃんを通そうとして広がっていく様子を想像しましょう。

同時に陣痛の波を歓迎しましょう。

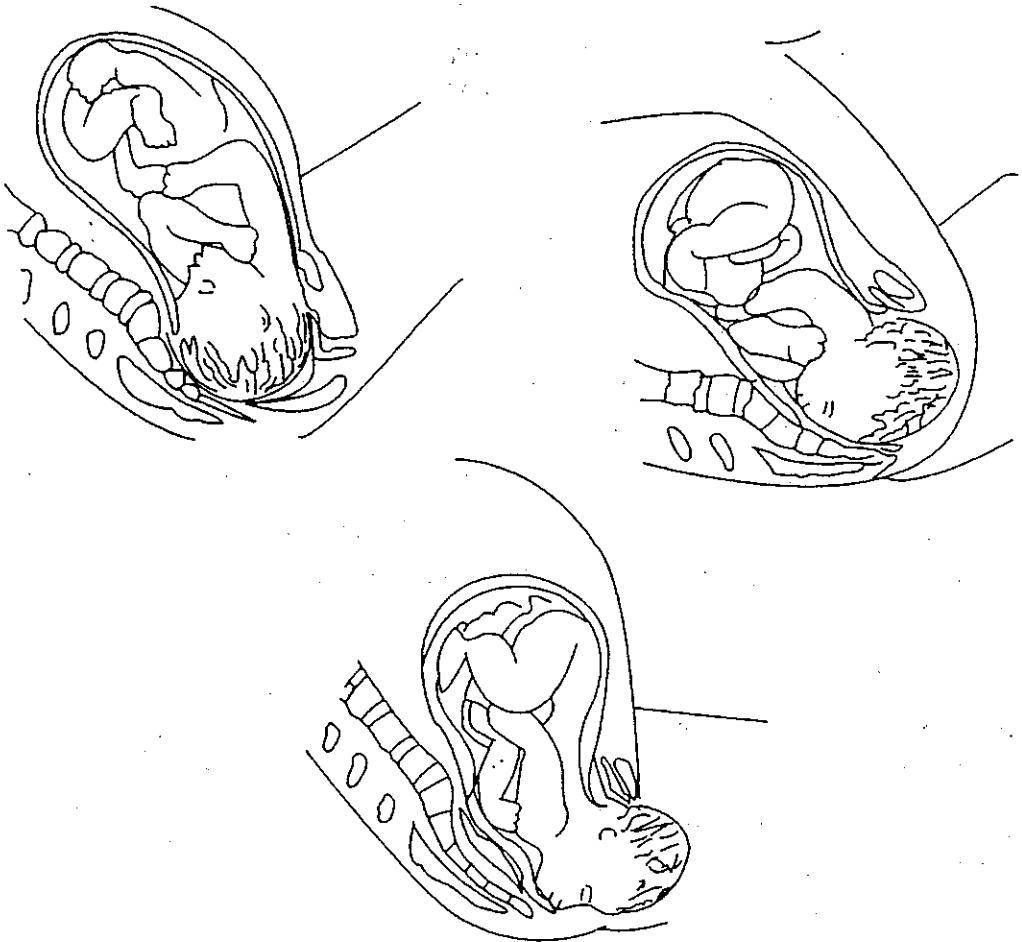
もっと強い陣痛がくれば、もっとお産が進むことを、いつも思い出すようにします。

陣痛は産道を開き、赤ちゃんを下の方へ押しやります。

その間、赤ちゃんは全身をマッサージされて刺激を受けます。

陣痛が1回あるたびに、赤ちゃんが産道の中を動いていく様子を想像しましょう。

赤ちゃんは、だんだんと、あなたの腕の中へ近づいています。



IMAGINAR O PROCESSO DO PARTO

IMAGINE QUE O SEU CORPO VAI SE ABRINDO PARA O BEBÊ PODER NASCER.

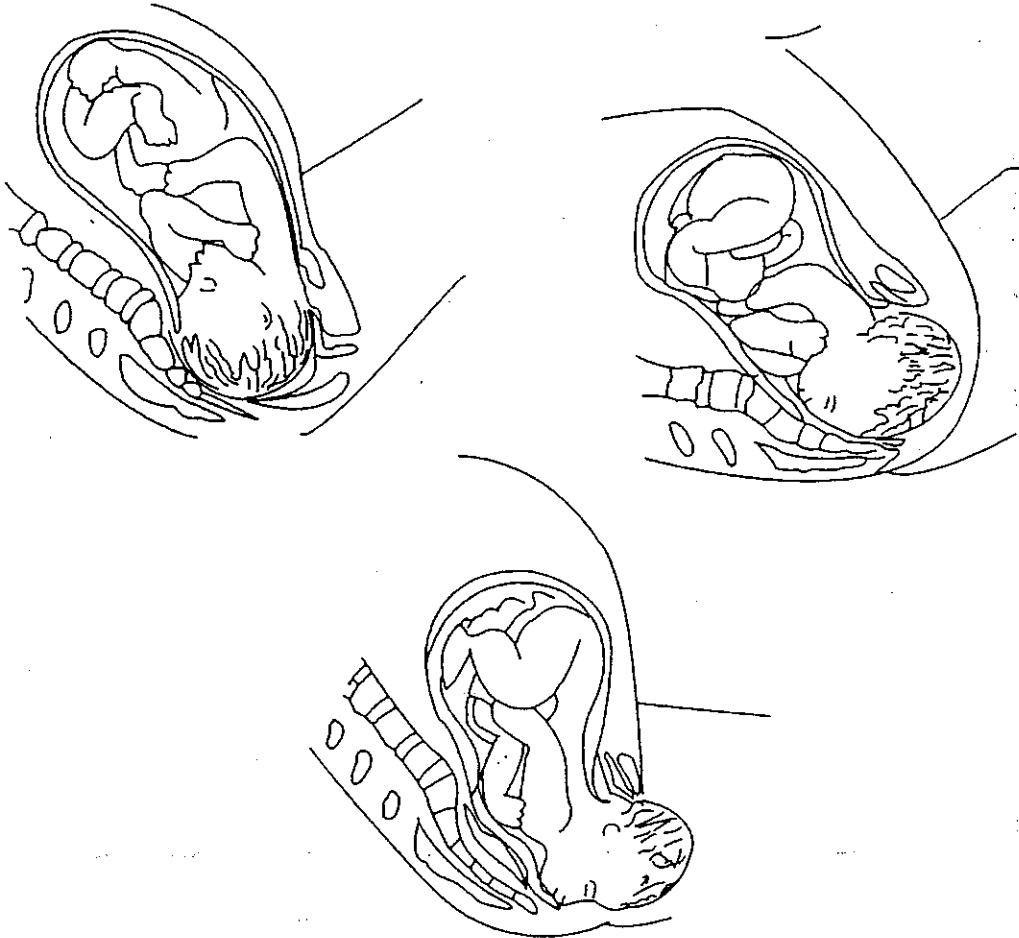
A CABEÇA DO BEBÊ SE ENCAIXOU NO COLO UTERINO.

O COLO UTERINO ESTÁ DILATANDO E TENTANDO FAZER O BEBÊ PASSAR E AO MESMO TEMPO A CONTRAÇÃO ESTÁ CHEGANDO E FICANDO FORTE.

SE A DOR VIER MAIS FORTE, MAIS RÁPIDO SERA O PARTO.

A CONTRAÇÃO VAI PROVOCAR A DILATAÇÃO E EMPURRAR O BEBÊ PARA FORA.

COM A CONTRAÇÃO UTERINA VAMOS IMAGINAR QUE O BEBÊ VAI DESCENDO PELA PASSAGEM. O BEBÊ VAI AOS POUCOS CHEGANDO PARA DENTRO DA VAGINA.



分娩の経過と呼吸法

時 期		陣 痛	呼 吸 法	記 録
分娩第一期 10～12時間	準備期 0～3 cm (7時間)	10～15分おき 30～40秒持続	リラックスした状態で自然な呼吸 呼吸法に特にこだわらなくても良い	
	進行期 4～7 cm (3時間)	3～4分おき 45～60秒持続	フーフー呼吸	
	極 期 8～10 cm	1～2分おき 60～90秒持続 痛みピーク	フーフー呼吸	
分娩第二期 2～3時間	全開期 10 cm	極期のいたみ より少し楽に なる	フーフー呼吸 フーウン呼吸	
	排 臨	いきみたい感じ になる	努責は短く (1～2秒 力を入れて抜く)	
	発 露	肛門のまわり が熱く感じる	ファーフアー呼吸	
分娩第三期	胎盤娩出期 5～30分以内		リラックス ベビーを迎えて夫婦でにっこり	
<p>○ 呼吸法をするときは、全身をリラックスさせて行う</p> <p>○ 息を吸うより（吸うは緊張）息を吐くことに意識をおく</p> <p>○ フーと吐いたとき、リラックスできる</p> <p>○ 鼻で吸って、口で吐く</p>				

TRABALHO DE PARTO E RESPIRAÇÃO

FASE		CONTRAÇÃO	TIPO DE RESPIRAÇÃO	NOTAS
D I L A T A Ç Ã O 10a 12hs.	PREPARO 0 ~ 3 cm (7 hs.)	CADA 10 a 15min. POR 30 a 40seg.	PROCURAR FICAR RELAXADA SEM SE IMPORTAR COM A RESPIRAÇÃO	
	EVOLUÇÃO 4 ~ 7 cm (3 hs)	CADA 3 a 4 min. POR 45 a 60 seg.	RESPIRAÇÃO (FUU FUU)	
	PICO 8 ~ 10 cm (2 hs)	CADA 1 a 2 min POR 60 a 90 seg.	RESPIRAÇÃO (FUU FUU)	
E X P U L S Ã O 2 a 3 hs.	DILATAÇÃO TOTAL 10 cm	MENOS DOLORIDO QUE NO PICO	RESP. (FUU FU UM FU UM)	
	APARECIMENTO DA CABEÇA	DÁ VONTADE DE FAZER FORÇA	COLOCAR FORÇA POR 1 a 2 SEGUNDOS	
D E Q U I O	ENCAIXE DA CABEÇA	SENSAÇÃO DE QUEIMAÇÃO	FAA FAA FAA	
	SAÍDA DA PLACENTA DE 5 a 30 min	RELAXAMENTO APRECIAR O BEBÊ JUNTAMENTE COM O MARIDO		
<ul style="list-style-type: none"> o MANTER TODO O CORPO RELAXADO NA HORA DA RESPIRAÇÃO o É MAIS IMPORTANTE A EXPIRAÇÃO DO QUE A INSPIRAÇÃO o COM A RESPIRAÇÃO(FUU) CONSEGUIE-SE O RELAXAMENTO o INSPIRAR PELO NARIZ E EXPIRAR PELA BOCA 				

入院時の持ち物

- (妊娠28週に入りましたら準備しておきましょう)
※新品の衣類などは洗濯をして糊を落としておきましょう。
☆持ち物にはすべて名前をお書きください。
☆爪は切り、マニキュア、化粧等は落としておきましょう。

入院のしかた

お産がはじまったしるし

1. 陣痛の開始
2. 破水
3. おしるし (少量の出血)

入院の時期

1. 規則的な陣痛が始まったとき
初産婦の方……………10分間隔
経産婦の方……………10～15分間隔
2. 破水したとき
(破水の場合シャワー入浴をしない)
3. 月経より多い出血
4. 何か異常を感じたとき

◆入院される前は必ず出産される所へ電話して下さい

電話はできるだけご本人がして下さい
〈お電話でお聞きする内容は〉

1. 名前
2. 診察券番号
3. 分娩予定日
4. 初産婦か経産婦か
5. 陣痛開始時間
6. 今、陣痛は何分間隔か、破水の有無、出血の有無 (おしるし)
7. 何分で病院に来院できるか

MATERIAL NECESSÁRIO PARA INTERNAMENTO

(VAMOS DEIXAR PREPARADO QUANDO ENTRAR PARA A 28ª SEMANA)

O MATERIAL A SER PREPARADO DEPENDE DE CADA HOSPITAL, PORTANTO PERGUNTE ONDE ESTÁ SE CONSULTANDO E DEIXE TUDO PREPARADO, COMUNIQUE AO SEU MARIDO OU ALGUÉM DE SUA FAMÍLIA ONDE FICARÁ GUARDADO PARA QUE CHEGANDO A HORA NÃO PRECISE SE APAVORAR.

QUANDO OCORRE A INTERNAÇÃO

SINAL DE QUE ENTROU EM TRABALHO DE PARTO

1. INÍCIO DA CONTRAÇÃO UTERINA (JINTSU NO HAJIMARI)
2. ROMPIMENTO DA BOLSA (HASSUI)
3. DESPRENDIMENTO DO TAMPÃO MUCOSO/LEVE HEMORRAGIA (OSHIRUSHII / SHUKKETSU)

QUANDO VIR PARA O HOSPITAL

1. QUANDO INICIAR UMA CONTRAÇÃO REGULADA:
 - PARA QUEM FOR O 1º FILHO(SHOSANPU) A CADA 10 MINUTOS
 - PARA QUEM JÁ TEVE FILHOS DE PARTO NORMAL(KEISANPU) A CADA 10 A 15 MINUTOS
2. QUANDO HOVER ROMPIMENTO DE BOLSA EVITAR DE TOMAR BANHO.
3. SE APRESENTAR HEMORRAGIA EM MAIOR QUANTIDADE QUE A MENSTRUACÃO.
4. QUANDO SENTIR QUE ALGO ESTÁ ANORMAL.

◆ NÃO ESQUEÇA DE TELEFONAR ANTES DE IR

PARA O HOSPITAL

IDEAL QUE A PRÓPRIA PESSOA TELEFONE (SE NÃO ENTENDER JAPONÊS PEÇA AUXÍLIO DE ALGUÉM QUE ENTENDA)

< NORMALMENTE INTERROGA-SE PELO TELEFONE O SEGUINTE: >

1. NAMA E (NOME)
2. SHINSATSU KEN BANGO (Nº DO CARTÃO DO HOSPITAL)
3. BUNBEM YOTEIBI (DATA PROVÁVEL DO PARTO)
4. SHOSANPU (1º FILHO) KEISANPU (QUEM JÁ TEVE FILHOS)
5. JINTSU KAISHI JIKAN (HORÁRIO QUE TEVE INÍCIO DAS CONTRAÇÕES)
6. IMA (AGORA) JINTSU WA NANPUM KANKAKU? (QUAL O INTERVALO DAS CONTRAÇÕES?)
HASUI ARI? NASHI? (ESTÁ COM ROMPIMENTO DE BOLSA? SIM! NÃO!)
- SHUKKETSU ARI? NASHI? (ESTÁ COM HEMORRAGIA? SIM! NÃO!)
7. NANPUM DE BYOIN NI RAAIN DEKIRU KA (QUANTO TEMPO VAI LEVAR ATÉ CHEGAR AO HOSPITAL?)

産後の生活

★日常生活の基準

- | | |
|--------|------------------------|
| ・産後1週目 | ・入院中の生活 |
| ・産後2週目 | ・赤ちゃんの世話を中心に、寝たり起きたり。 |
| ・産後3週目 | ・軽い家事を少しずつ、体を慣らし床上げする。 |
| ・産後4週目 | ・疲れのない程度の家事 |
| ・産後5週目 | ・普通の生活 |

- 腹帯 産後用コルセットで下腹部をしめることは子宮脱の原因になります。産後用コルセットの使用は一か月健診後の使用にしましょう。
- 入浴……………1ヶ月健診で許可が出るまではシャワーにしましょう。気分がよければ洗髪をしてもよいです。
- 外陰部……………出血など悪露がある間は、シャワートイレがあれば洗って清潔にしましょう。
- 栄養……………体力の回復と、授乳や育児に備えるために偏食を避け、また、迷信などにとられる事なく何でも食べてください。
妊娠後期の摂取カロリーにプラス150カロリーです
(ごはん茶碗に軽く1杯分)
- 性生活……………1ヶ月健診で異常がなければ可
第1回目の排卵は、産後3～6ヶ月という人が多いようです。2ヶ月以内という人もいます。授乳していても妊娠する可能性があります。産後はじめての性交から避妊をしましょう。
※ 帝王切開を受けた人は、1年間避妊をして下さい。
- 車の運転、買い物など。一か月健診で医師の許可が出たら、再開しましょう。

☆ 骨盤ベルトの使い方

ゆるんだ骨盤と下がった子宮を元に戻すために分娩直後から、ベルトを使いましょう。

COTIDIANO DO PÓS – PARTO

☆ AS FASES DO DIA DIA

- | | |
|-------------------|--|
| ▪ 1ª SEMANA | PERÍODO HOSPITALAR |
| ▪ 2ª SEMANA | DEDICAÇÃO SOMENTE AO BEBÊ(DEITAR E LEVANTAR) |
| ▪ 3ª SEMANA | INICIAR AOS POUCOS A ATIVIDADE DOMÉSTICA |
| ▪ 4ª SEMANA | ATIVIDADES DOMÉSTICAS QUE NÃO CANSEM |
| ▪ 5ª SEMANA | RETOMADA DAS ATIVIDADES ANTERIORES |

- CINTA ABDOMINAL NÃO APRESENTANDO ANORMALIDADES NA PELVE INICIE O USO DE CINTAS OU FAIXAS APÓS A CONSULTA DO PRIMEIRO MES. O USO DA CINTA LOGO PÓS-PARTO PODE IMPLICAR EM PROBLEMAS DE PROLAPSO UTERINO OU BEXIGA.
- BANHO O BANHO DE IMERSÃO PODERÁ TER INÍCIO NA 3ª SEMANA SE A HEMORRAGIA ESTIVER POUCA. O BANHO DE CHUVEIRO É POSSÍVEL LOGO NO INÍCIO.
- SHAMPO SENTINDO-SE BEM É POSSÍVEL LAVAR A CABEÇA SEM RESTRIÇÕES
- GENTAIS MANTER SEMPRE LIMPO E ESTERILIZADO. APRESENTANDO HEMORRAGIA OU CORRIMENTO APÓS O 2º MES PÓS-PARTO, RETORNAR PARA CONSULTA.
- NUTRIÇÃO PARA RECUPERAR A FORMA FÍSICA, GANHAR RESISTÊNCIA E ALIMENTAR O BEBÊ, VAMOS COMER DE TUDO UM POUCO, PODE ACRESCENTAR 150 CALORIAS A MAIS DO QUE VOCÊ CONSUMIA NO FINAL DA GRAVIDEZ.
- RETOMADA SEXUAL SE A RECUPERAÇÃO ESTIVER NORMAL SERÁ LIBERADA PELO OBSTETRA NA CONSULTA DO 1º MES. A 1ª OVULAÇÃO COSTUMA ACONTECER ENTRE O 3º E O 6º MES, MAS PODE ACONTECER ANTES DO 2º MES CONFORME A PESSOA. O PERÍODO QUE VOCÊ ESTIVER AMAMENTANDO FICA MAIS DIFÍCIL A OVULAÇÃO E A MENSTRUÇÃO NÃO DESCER OU FICAR IRREGULAR, MAS É TAMBÉM POSSÍVEL UMA NOVA GRAVIDEZ, PORTANTO PREVINA-SE COM MÉTODOS ANTI-CONCEPTIVOS DESDE A 1ª RELAÇÃO.

☆ COMO UTILIZAR A CINTA PÉLVICA

PARA A RECUPERAÇÃO DO OSSO DA BACIA QUE SE ALARGA E A DESCIDA DO ÚTERO DEVIDO AO PARTO UTILIZAR A CINTA PÉLVICA NO PÓS-PARTO.

☆届け出について

- 出生届は2週間以内に、母子健康手帳をそえて市町村役場に届けましょう。
- 健康保険の加入手続きをしましょう。
国民健康保険は、出生届をし、その場で手続きをします。
社会保険は、会社などに申請して加入します。
(少し時間がかかる)
- 乳児医療費受給者証の手続きも忘れないようにしてください。
保険証を持って、自分の住んでいる市町村役場に行き、手続きをしてください。
- 低出生体重児（2500g未満）が生まれたら保健所に届けましょう。

■こんな症状があったらすぐ診察を■

- 突然多量の出血がある。
 - 悪露が8週間以上続いている。
 - 高熱がある。
 - 尿が近く残尿感がある。
 - 目まい、息切れ、動悸がある。
 - 乳房にしこりがあり、痛む。
- 乳頭に傷がある。

☆ REGISTRO DA CRIANÇA

- O PRAZO PARA FAZER O REGISTRO DA CRIANÇA JUNTO À PREFEITURA DE SUA CIDADE É DE 2 SEMANAS A PARTIR DA DATA DE NASCIMENTO. PARA O MESMO NECESSITA LEVAR O CERTIFICADO DE NASCIMENTO EMITIDO PELO HOSPITAL (SHUSSEI TODOKE), CADERNETA DE CONTROLE (BOSHIKENKO TECHO), CARTÃO DO SEGURO SAÚDE SE FOR DA PREFEITURA (KOKUMIN KENKO HOKENSHO), INKAN SE TIVER E O GAIKOKJIN TOUROKU-SHO.
- VAMOS TAMBÉM REGISTRAR A CRIANÇA NO SEGURO SAÚDE (KENKO HOKEN). PARA OS PORTADORES DO SEGURO SAÚDE MUNICIPAL(KOKUMIN KENKO HOKEN), O REGISTRO É FEITO JUNTAMENTE COM O REGISTRO DE NASCIMENTO. PARA OS PORTADORES DO SEGURO SAÚDE SOCIAL (SHAKAI HOKEN),FAZ-SE NECESSÁRIO A SOLICITAÇÃO PARA A COMPANHIA ONDE TRABALHA.
- DEPOIS DE RECEBER O CARTÃO DO HOKEN SOLICITE JUNTO À PREFEITURA O (NYUJI IRYOUI JYUKYUSHA-SHO) PARA QUE O BEBÊ POSSA USUFRUIR DE SUBSÍDIOS MÉDICOS.
- SE O SEU BEBÊ NASCEU PESANDO MENOS QUE 2500g,É POSSÍVEL RELATAR PARA O POSTO DE SAÚDE DE SUA CIDADE (HOKEN JYO)PARA QUE ELES POSSAM ATENDÊ-LA COM MAIS FREQUÊNCIA ATÉ QUE O BEBÊ FIQUE MAIOR.
- PARA OS ESTRANGEIROS É NECESSÁRIO QUE PROVIDENCIE O VISTO DA CRIANÇA JUNTO À IMIGRAÇÃO NO PRAZO DE UM MES, PARA TANTO É NECESSÁRIO QUE LEVE O BOSHITECHO JÁ REGISTRADO, CÓPIA DO"SHUSEI TODOKE, pedido na prefeitura", GAIKOKUJIN TOROKU SHO E PASSAPORTE DE AMBOS.

※ Filho de estrangeiro nascido no Japão não tem direito à nacionalidade japonesa, portanto é necessário que providencie registro na embaixada ou consulado de seu país, no do Brasil o prazo é de um mes.

■ CONSULTAR QUANDO APRESENTAR OS SINTOMAS ABAIXO RELACIONADOS ■

- HEMORRAGIA INTENSA REPENTINA.
- PASSADO 2 MESES E AINDA O SANGRAMENTO OU CORRIMENTO NÃO TIVER CESSADO.
- FEBRE ALTA (MAIS QUE 37.5°C)
- VONTADE DE URINAR FREQUENTE, DOR AO URINAR E SENSACÃO DE PESO MESMO APÓS A MICÇÃO.
- TONTURAS, MAL ESTAR.
- INFLAMAÇÃO, FEBRE, CAROÇO OU DOR NOS SEIOS.

沐浴（赤ちゃんのおふろ）

（1）必要なもの

ベビーバス 洗面器 石けん（香料や刺激の少ないもの）
温度計 お湯 バケツ（又はやかん） 汚物入れ ヘヤーブラシ
綿棒 ベビーバスの下に敷くビニール バスタオル タオル
ガーゼ 赤ちゃんを寝かせるための座布団 着替えの服

（2）洗う順序

顔 → 頭 → 首 → 胸 → 腹 → 手 → 背 → 足 → 股

（3）注意すること

- ・必要なものが全部用意できたか確かめてから始めましょう。
- ・授乳直後や空腹時は避けましょう。
- ・全身を良く観察し異常のあるときには中止しましょう。
- ・お湯の温度は38℃～40℃くらいにしましょう。
- ・沐浴の時間は5～7くらいにとどめましょう。
- ・家庭でお風呂のある方でも最低1ヶ月くらいはベビーバスかタライで入れるようにし、銭湯に行くのは2ヶ月を過ぎてからにしましょう。

<お風呂と湿疹について>

お顔も頭もちゃんと石けんで洗いましょう。柔らかいガーゼか手を使って、しっかりきれいにしてあげましょう。お顔のブツブツが少し気になったら、お風呂以外にも、ガーゼにお湯を絞って、何度も拭いてあげましょう。赤くなったりジュクジュクしてきたら小児科を受診しましょう。また、着せすぎにも注意しましょう。

<お臍について>

お風呂あがりはよく拭いて乾かしておきましょう。根元もそっと持ち上げて、クリーンコットンで清潔にしておきましょう。お臍が取れたら、何もつかなくなるまで、1日数回クリーンコットンできれいに拭いておきましょう。たくさん血が出たり、血が止まりにくい時、赤くただれてくさい臭いがしたり、中から芽が出てくるようになったら、小児科につれてきてください。バンソウコウを貼ったり、ガーゼを当てないようにしましょう。

O BANHO DO BEBÊ

(1) MATERIAL NECESSÁRIO

BANHEIRA, BACIA, SABONETE(NEUTRO), TERMÔMETRO PARA MEDIR A TEMPERATURA DA ÁGUA, ÁGUA QUENTE, BALDE, LIXO PARA COLOCAR FRALDA SUJA, ESCOVA PARA O CABELO, COTONETE, PLÁSTICO PARA FERRAR EM BAIXO DA BANHEIRA, TOALHA DE BANHO, TOALHA DE ROSTO, LENCINHO DE GAZE, ACOLCHOADO PARA DEITAR O BEBÊ E ROUPA DO BEBÊ.

(2) ORDEM PARA LAVAR

ROSTO ⇒ CABEÇA ⇒ PESCOÇO ⇒ PEITO ⇒ BARRIGA ⇒ BRAÇOS E MÃOS ⇒ COSTAS ⇒ PERNAS E PÉS ⇒ GENITAIS.

(3) CUIDADOS

- CHECAR SE NÃO FALTA NENHUM MATERIAL
- EVITAR O BANHO COM O ESTÔMAGO VAZIO OU CHEIO, IDEAL ENTRE UMA MAMADA E OUTRA.
- CHECAR AS CONDIÇÕES DO BEBÊ, VER SE NÃO APRESENTA ANORMALIDADES.
- A TEMPERATURA DA ÁGUA É DE 38°C ~ 40°C
- A DURAÇÃO DO BANHO DEVERÁ SER DE 5 A 7 MINUTOS.
- PARA AQUELES QUE TÊM O COSTUME DE BANHAR-SE NO BANHO DE IMERSÃO(OFURO), ESPERE ATÉ QUE O BEBÊ COMPLETE 2 MESES PARA BANHÁ-LO COM ALGUÉM DA FAMÍLIA.

< COM RELAÇÃO AO BANHO E AO ECZEMA(ACNE DO RECÉM NASCIDO) >

VAMOS LAVAR BEM COM O SABONETE A CARINHA DO BEBÊ. UTILIZE UMA GAZE MACIA OU A PRÓPRIA MÃO. SE APARECEREM BOLINHAS VERMELHAS PELO ROSTO, PROCURE LIMPAR O ROSTO DO BEBÊ COM A GAZE UMEDECIDA EM ÁGUA Morna VÁRIAS VEZES AO DIA.

SE NÃO MELHORAR E FICAR COM ASPECTO PURULENTO FAVOR PASSAR POR UMA CONSULTA MÉDICA.

< COM RELAÇÃO AOS CUIDADOS COM O UMBIGO >

APÓS O BANHO VAMOS LIMPAR E DEIXAR BEM SECO. DENTRO DO POSSÍVEL SEGRE O COTO E FAÇA A LIMPEZA DO COTO PELA RAIZ COM O MATERIAL RECEBIDO NO HOSPITAL ONDE PARIU.

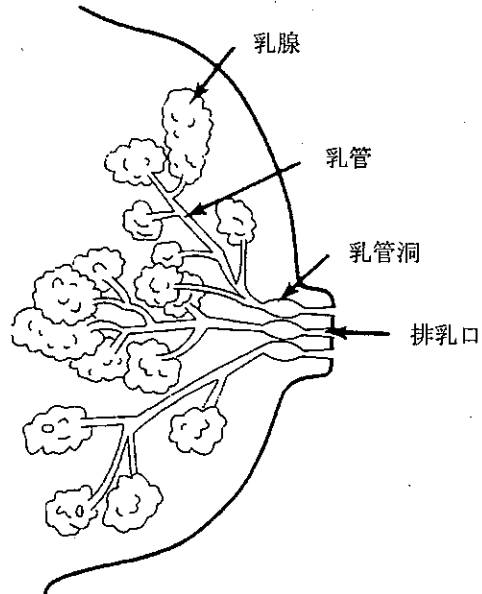
DEPOIS QUE O COTO CAIR CONTINUE ESTERILIZANDO ATÉ QUE SEQUE TOTALMENTE. SE SANGRAR BASTANTE OU SE CONTINUAR SOLTANDO MUITA SECREÇÃO E APRESENTAR MAU CHEIRO OU SE AO REDOR DO UMBIGO FICAR VERMELHO, PASSAR POR CONSULTA MÉDICA. EVITE COLAR ESPARADRAPO OU COBRIR COM A GAZE. PODE DAR EFEITO CONTRÁRIO E INFECCIONAR.

母乳育児のために

おっぱいの出るしくみ

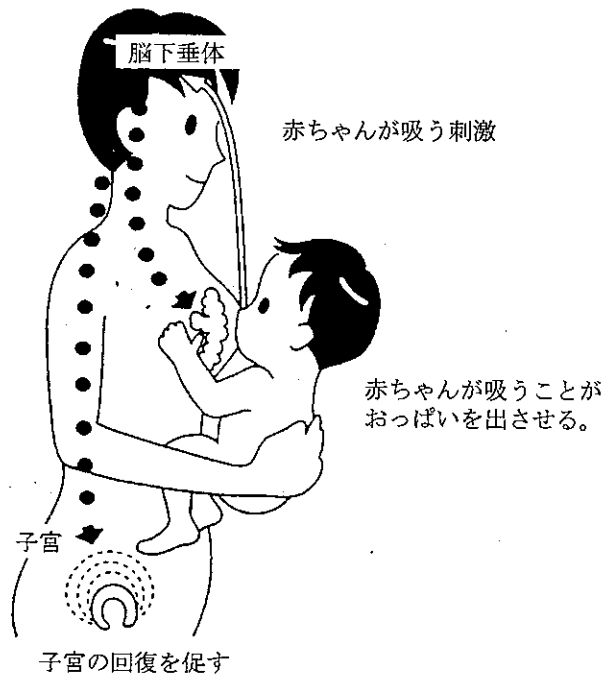
★乳房の仕組み

おっぱいの出口（排乳口）は約15～20本、ここが詰まっているために母乳育児ができない場合があります。乳房の仕組みを知ると、どこにトラブルがあるかわかります。



★赤ちゃんが吸うことがおっぱいを出させます

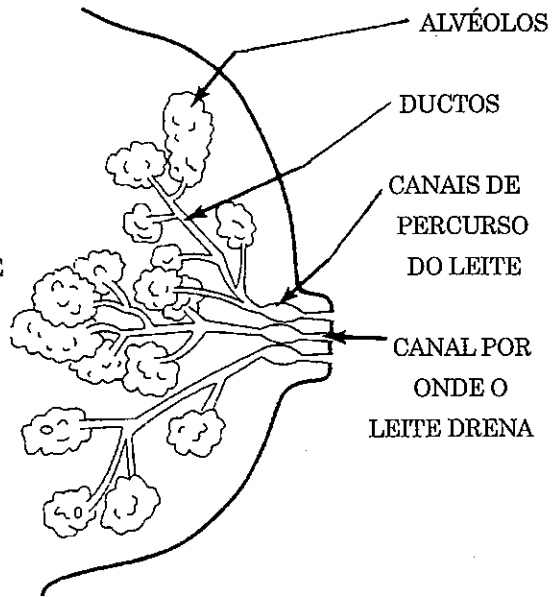
赤ちゃんがお母さんの乳首を吸うと、お母さんの脳の中の下垂体からプロラクチンと、オキシトシンというホルモンが分泌されます。プロラクチンはおっぱいの出を良くし、母性を育てます。オキシトシンは子宮収縮を促し、乳腺組織を取り囲む筋肉を収縮させて、乳汁を送り出します。



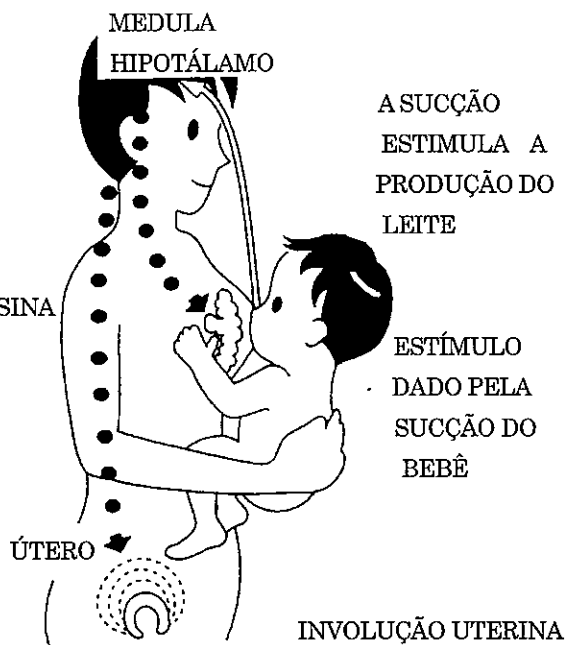
PARA A AMAMENTAÇÃO NO PEITO

MECANISMO DO LEITE

O MECANISMO DA MAMA SÃO DE 15 A 20 OS DUCTOS RESPONSÁVEIS PELA SAÍDA DO LEITE. HÁ CASOS EM QUE OCORRE A OBSTRUÇÃO DOS CANAIS IMPEDINDO A SAÍDA DO LEITE. CONHECENDO O MECANISMO DO LEITE DA MAMA FACILITA A COMPREENSÃO E A SOLUÇÃO QUANDO OCORRER ALGUM PROBLEMA.



★ A SUCCÃO EXERCIDA PELO BEBÊ FAZ COM QUE O LEITE FLUA. QUANDO HÁ SUCCÃO, SÃO TRANSMITIDOS IMPULSOS SENSORIAIS PARA A MEDULA E HIPOTÁLAMO PRESENTES NO CÉREBRO, ESTES ESTIMULAM A PRODUÇÃO DOS HORMÔNIOS PROLACTINA E OCITOSINA QUE PROVOCA A PRODUÇÃO DO LEITE E A INVOLUÇÃO DO ÚTERO AO TAMANHO ANTERIOR. A AMAMENTAÇÃO AUXILIA PARA A RECUPERAÇÃO MAIS RÁPIDA DA FORMA FÍSICA ANTERIOR.



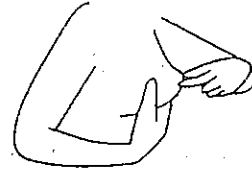
母乳育児の利点

- (1) 母乳は赤ちゃんにとって自然食
栄養的にパーフェクト。赤ちゃんの成長に必要なものすべて含まれ、消化、吸収、排泄も良く負担がかからず、しかもその成分は成長とともに変化します。
- (2) 母乳は赤ちゃんを感染から守ります
初乳のなかには、免疫グロブリン (S I g A) が成乳の 10~20 倍含まれています。
- (3) 母乳はアレルギーを予防し治療します
- (4) 母乳は赤ちゃんの太りすぎを防ぐ
飲み始めと飲み終わりまでに違う成分を分泌して飲みすぎのコントロールをします。
- (5) 母乳は赤ちゃんの脳に良い影響を与えます
脳の栄養であるタウリンが含まれています。
- (6) 母乳は赤ちゃんの心を満たします
お母さんとの肌の触れ合いで、情緒的にも安定感が得られます。
- (7) 母子相互作用
母と子の絆を強く確かなものにします。
人間として大切な基本的信頼関係ができます。
- (8) 母乳育児はお母さんにとっても大きなメリットがあります
母体の回復を促します。
母性が育ちます。
産後無理なくやせられます。
避妊効果があります。
乳がんにかかる率が少なくなります。
- (9) 社会的な貢献
赤ちゃんが病気にかかりにくいので、医療費の節約になります。
母乳は粉ミルクのように空き缶のようなゴミが出ないので環境汚染を起しません。

AS VANTAGENS DO LEITE MATERNO

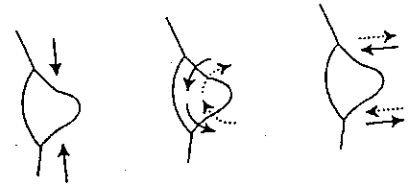
- (1) ALIMENTAÇÃO NATURAL PARA O BEBÊ.
NUTRIÇÃO PERFEITA. CONTÉM TODOS OS COMPONENTES NECESSÁRIOS PARA O CRESCIMENTO DO BEBÊ, CONTRIBUI PARA O FUNCIONAMENTO DO APARELHO DIGESTIVO, RESPIRATÓRIO E EXCRETÓRIO. SUA COMPOSIÇÃO SE ALTERA CONFORME O CRESCIMENTO DA CRIANÇA.
- (2) O LEITE MATERNO PROTEGE O BEBÊ CONTRA INFECÇÕES.
O COLOSTRO(1º LÍQUIDO ANTES DO LEITE) CONTÉM DE 10 A 20 VEZES MAIS IMUNOGLOBULINAS (SigA) QUE O LEITE.
- (3) É PREVENTIVO E TAMBÉM SERVE DE TRATAMENTO PARA AS ALERGIAS.
- (4) O LEITE MATERNO NÃO DEIXA QUE A CRIANÇA ENGORDE EM DEMASIA.
OS COMPONENTES EXCRETADOS PELO LEITE NO INÍCIO E FINAL DA MAMADA SÃO DIFERENTES O QUE CONTRIBUI NO CONTROLE DA QUANTIDADE DO LEITE MAMADO.
- (5) INFLUENCIA NO DESENVOLVIMENTO CEREBRAL DA CRIANÇA
CONTÉM A SUBSTÂNCIA CHAMADA " TAURIN " QUE É NUTRITIVO PARA O CÉREBRO.
- (6) PARA O BEBÊ É UM MEIO DE SACIEDADE FÍSICA E EMOCIONAL, POIS É UM MEIO DE CONTATO FÍSICO DIRETO COM A SUA MÃE. ALÉM DO LEITE ELE RECEBE AMOR E SEGURANÇA.
- (7) TEM EFEITO DE RECIPROCIDADE DA MÃE – FILHO. FORTALECE OS LAÇOS PORQUE FIRMA O SENTIMENTO DE CONFIANÇA E SEGURANÇA.
- (8) A AMAMENTAÇÃO PELO LEITE MATERNO OFERECE MÉRITOS PARA A MÃE TAMBÉM:
AJUDA NA RECUPERAÇÃO FÍSICA DO CORPO; DESENVOLVE O INSTINTO MATERNO;
AJUDA NO RETORNO DO PESO DE ANTES; TEM EFEITO ANTI-CONCEPTIVO;
DIMINUI A POSSIBILIDADE DO CÂNCER DA MAMA.
- (9) CONTRIBUI PARA COM A SOCIEDADE E O MEIO AMBIENTE.
ALIVIA AS DESPESAS MÉDICAS, PORQUE A CRIANÇA ADOECE COM MENOS FREQUÊNCIA.
O LEITE MATERNO NÃO PRODUZ LATAS VAZIAS COMO O LEITE EM PÓ, PORTANTO CONTRIBUI PARA A DIMINUIÇÃO DO LIXO.

おっぱいの準備



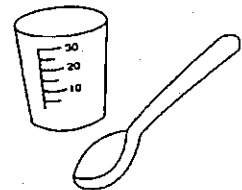
- (1) 胸を圧迫するような服装はやめましょう
(ブラジャーはなるべく着けない、どうしても着けたいときはおおきめのものを)
- (2) 乳頭が小さかったり、陥没している人は乳頭を引き出す手入れをしてください。
(助産師外来でチェックし、個別に説明します)
- (3) 乳頭、乳輪部の手入れは5ヶ月過ぎたら行いましょう

- (4) 37週になったら乳管開通をしましょう
(陣痛が始まっても行いましょう)



楽しい母乳育児を成功させるために

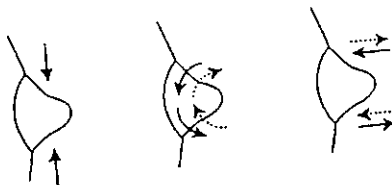
- (1) 生まれて1時間、赤ちゃんはパッチリと目覚めています。この時期に初めてのおっぱいを吸わせましょう
- (2) 何度も何度も吸わせることで、おっぱいが出てきます
(24時間以内に8回以上吸わせましょう)
- (3) 赤ちゃんはお弁当と水筒を持って生まれてきます
(十分な水分と栄養を蓄えて生まれてきます。母乳以外のものは、与えないようにしましょう)
- (4) 乳頭混乱を起こすので、安易に哺乳瓶やおしゃぶりを使うことは止めましょう
(ゴムの乳首とおっぱいでは吸い方が違います)
- (5) 絞った母乳や糖水を与えるときにベビーカップやスプーンを使うことがあります
- (6) おっぱいを吸わせるときの赤ちゃんの抱き方にいろいろな方法があることをしりましょう
(横抱き、立て抱き、フットボール抱き)
- (7) スタッフが必ずお手伝いします。気軽にご相談下さい。



PREPARO DA MAMA



- (1) EVITAR O USO DE ROUPAS QUE APERTEM (EVITE O USO DE SUTIÃS, SE PRECISAR UTILIZAR, OPTÉ POR UM NÚMERO MAIOR QUE O DE COSTUME).
- (2) PARA AS PESSOAS QUE POSSUEM O MAMILO PEQUENO OU INVERTIDO PROCURE ORIENTAÇÃO COM A PARTEIRA SOBRE OS CUIDADOS QUE DEVE TER.
- (3) OS CUIDADOS COM O MAMILO E AARÉOLA VAMOS INICIAR DEPOIS DO 5º MES.
- (4) ENTRANDO NA 37ª SEMANA
FALTANDO 3 SEMANAS PARA O PARTO.
VAMOS INICIAR COM A MASSAGEM NO MAMILO PARA LIBERAR OS CANAIS DE PASSAGEM DO LEITE. MESMO DANDO INÍCIO ÀS CONTRAÇÕES CONTINUE COM A MASSAGEM.



PARA UMA AMAMENTAÇÃO BEM SUCEDIDA

- (1) APÓS O NASCIMENTO, POR UMA HORA, O BEBÊ ESTÁ DESPERTO, PORTANTO VAMOS LOGO OFERECER O PEITO.
- (2) QUANTO MAIS VEZES FOR OFERECIDO O PEITO PARA SER SUGADO, MAIS RÁPIDO SERÁ A PRODUÇÃO DO LEITE (EM 24 hs. PROCURE OFERECER NO MÍNIMO 8 VEZES).
- (3) O BEBÊ NASCE TRAZENDO RESERVA DE LÍQUIDO E ALIMENTO (NÃO HÁ NECESSIDADE DE ACRESCENTAR OUTRO TIPO DE ALIMENTO ALÉM DO LEITE MATERNO).
- (4) É POSSÍVEL DO BEBÊ FAZER CONFUSÃO DE BICOS, PORTANTO, EVITE O USO DE CHUPETAS OU CHUQUINHAS
- (5) QUANDO HOUVER A NECESSIDADE DE OFERECER O LEITE TIRADO OU O SORO GLICOSADO FAÇA USO DO COPO OU COLHER (PARA QUE ESTIMULE O USO DA LÍNGUA E O QUEIXO PARA TOMAR).
- (6) HÁ VÁRIAS MANEIRAS DE SE PEGAR O BEBÊ NO COLO PARA AMAMENTAR, VAMOS NOS INFORMAR SOBRE COMO FAZER. (DEITADO, SENTADINHO E " POSIÇÃO DE FUTEBOL ".



入院中よく使う言葉 VOCABULÁRIO DURANTE A INTERNAÇÃO

日本語(JAPONÊS)	ポルトガル語(PORTUGUÊS)
おはよう OHAYO	BOM DIA ボンデーヤ
こんにちは KONNITIWA	BOA TARDE ボア タルデー
おめでとう OMEDETOU	PARABENS パラベンス
陣痛はありますか JINTSU ARIMASUKA	ESTÁ COM CONTRAÇÃO? エスターコン コントラソン
出血ありますか SHUKKETSU ARIMASUKA	ESTÁ COM SANGRAMENTO? エスターコン サングラメント
どこが痛いですか DOKO GA ITAI DESUKA	ONDE DOI オンヂ ドーイ
足を開いてください ASHI WO HIRAITTE KUDASAI	ABRA A PERNA POR FAVOR アブラーアー ペルナー ポル ファボール
おしりを上げてください OSHIRI WO AGETE KUDASAI	LEVANTE O BUMBUM POR FAVOR レヴァンテ オー ブンブン ポル ファボール
ナース コールしてください NA-SU KO-RU SHITEKUDASAI	CHAME PELO INTERFONE POR FAVOR シャーメ ペーロ インテルフォーネ
診察します SHINSATSU SHIMASU	VAMOS EXAMINAR ヴァーモス エザミナー
もうすぐ生まれます MOU SUGU UMAREMASU	JÁ VAI NASCER ジャー ヴァイ ナセー
リラックスしてください RIRAKUSU SHITE KUDASAI	RELAXE POR FAVOR ヘラーシェ
力を入れてください TIKARA WO IRETEKUDASAI	FORÇA POR FAVOR フォールサ
男の子です OTOKO NO KO DESU	É UM MENINO メニーノ
女の子です ONNA NO KO DESU	É UMA MENINA メニーナ
おめでとうございます OMEDETOU GOZAIMASU	PARABENS パラベンス
おっぱいは上手に吸っていますか OPPAI WA JYOZU NI SUTTE IMASU KA	SUGA BEM O PEITO? スーガ ベン オー ペイト
大丈夫ですか DAIJYOBU DESUKA	TUDO BEM ツド ベニー

私のバースプラン Planos para o meu parto

☆お名前 初。経。 ☆予定日 年 月 日
Nome: 1ºfilho . 2ºou mais Data prov. Parto
ano mes dia
夫氏名(Nome do marido): idade: anos歳
夫の血液型(tipo sanguíneo do marido) ABO Rh








お産をされるあなたと私たちスタッフが、より良い信頼関係のもとに、その日を迎えるためにあなたの考え方を率直にお聞かせください。 Para podermos te auxiliarna hora do seu parto favor responder com sinceridade

1. どんなお産がしたいですか。また、何かご希望がありますか。 Que tipo de parto gostaria de fazer? Tem algo especial?
①経産分娩 Parto transvaginal ②麻酔による無痛分娩 Parto sem dor com anestesia peridural ③水中分娩 Parto dentro d'água ④帝王切開 Parto cesárea ⑤その他 Outro tipo de parto()
2. 自分が母親になることや、出産についてどんな印象をお持ちですか。今でにお聞きになった、またはご自身の体験をもとに、自由にお書きください。 Por favor escreva sobre o fato de ser Mãe,oque pensa sobre o parto,oque já ouviu sobre o parto ou se ja teve experiência semelhante. ①不安です Tenho insegurança ②怖いです Tenho medo ③不安ない Estou segura
3. 出産後はご自宅、ご実家のどちらにかえられますか。お手伝いの主力はどなたですか。 Depois do parto pretende voltar para a sua casa? Quem vai ajudar a cuidar do bebê?
①自宅 Para minha casa ②実家 Para a casa de minha mãe ③親戚の家 Casa de parente ④友人の家 Casa de amiga ⑤実母 Mãe ⑥姑 Sogra ⑦夫 Marido ⑧兄弟 Irmãos ⑨その他 Outros()
4. どんなお仕事をお持ちですか。それは出産後も続けられますか。 Atualmente trabalha?Que tipo? Pretende continuar depois do parto?
①いいえ働いてない Não trabalho
②自動車部品工場勤務 Fábrica de auto-peças ③事務所 Escritório
④食品製造工場勤務 Fábrica de produtos alimentícios
① 産後も続く Pretendo continuar trabalhando ②働かない Não vou trabalhar
③ ヶ月後で働く Vou trabalhar depois de ...meses
5. 夫はどんなお仕事をお持ちですか Atualmente seu marido está trabalhando? Que tipo?
① いいえ働いてない Não trabalha
② 自動車部品工場勤務 Fábrica de auto-peças ③事務所 Escritório
③ 食品製造工場勤務 Fábrica de produtos alimentícios
6. (初産婦さんへ) 今までに赤ちゃんのおむつを替えたり世話をしたことがありますか。 Para quem for de 1ºfilho,já cuidou de bebê, já trocou fralda de bebê?

- ①はい Sim ②いいえ Não
7. 赤ちゃんの栄養方法はどうか考えていますか。 Como está pensando sobre a alimentação do seu bebê?
①母乳 Amamentar no peito ②混合 Amamentar no peito e mamadeira ③人工 Mamadeira com leite em pó ④まだ決めてない Ainda não decidi
8. (経産婦さんへ) 前回母乳で育てられましたか。トラブルはありませんでしたか。 Para quem ja tem filhos, ja amamentou no peito antes? Teve algum problema com o peito ou com a amamentação?
①.....月まで授乳した Amamentei até.....meses ②いえ授乳してない Não amamentei ③いえトラブルなかった Não tive problemas ④母乳がでなかった Não tive leite ⑤母乳不足でした Só o leite não foi suficiente ⑥母乳が出なくなった O leite secou ⑦乳緊で困った O peito empedrou ⑧乳頭切裂で困った Tive fissura mamária ⑨乳腺炎になった Tive mastite
9. 当院を選んだ理由。 Porque optou por este hospital?
① 家が近い É perto de casa ②評判が良い Por ser bem falado ③友人、親戚の進め Por indicação de amigos, parentes ④通訳がいる Tem tradução ⑤スタッフが親切 Tem bom atendimento
10. 妊娠、出産について夫婦で話し合いましたか。 Conversa com o marido a respeito da gravidez e o parto?
①はい Sim ②いいえ Não
11. 出産を立ちわれるとしたら、どなたですか。 Quem vai assistir o parto?
①夫 Marido ②実母 Mãe ③友人 Amiga ④その他 Outros ⑤立ちあつてほしくない Não quero que assista
12. お産に関して何でも書いてください。 Escreva sobre as suas preocupações e medos com relação ao Parto.

御協力ありがとうございました。 Obrigado pela colaboração.

(避妊方法) MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

		OBJETIVO	UTILIZAR (PÓS-PARTO)	VANTAGENS	DESVANTAGENS	OBSERVAÇÃO
	Camisinha feminina コンドーム (女)	Impede a entrada da esperma intra-vaginal	Após 1 mes	A mulher pode utilizar conforme a vontade. Previne a dor na hora das relações e as possíveis STDs.	É mais cara que camisinha masculina. necessita de treinamento para uso. Ainda não é muito conhecido	Aconselhável o uso junto com o método da temperatura basal.
	Camisinha masculina コンドーム (男)	Impede a entrada do esperma intra-vaginal	Após 1 mes	De uso fácil, resultado eficiente previne STDs.	Distorce a sensação natural. Necessita da colaboração masculina. É possível romper durante o uso.	Aconselhável o uso junto com o método da temperatura basal.
	B T B (método pela temperatura basal)	Permite saber os dias férteis	Assim que a temperatura do corpo estabilizar	Não apresenta efeito colateral o custo é barato.	É necessário medir todos os dias. Não é possível o uso quando engripado. Não é possível saber os dias não férteis após a menstruação	Não é seguro o uso singular. Melhor associar a outro método.
	Diafragma ベッサリー	Impede a entrada da esperma intra-uterino.	Após 2 meses	Não distorce a sensação Natural. É bastante eficiente.	Necessita de consulta para avaliar o tamanho. Para colocar é um pouco trabalhoso. Se não colocado corretamente pode se soltar.	É necessário a avaliação médica.
	DIU (IUD)	Evita a fixação do óvulo fecundado.	Depois de 2 a 3 meses	Dispensa cuidados e depois colocado. Não interfere a sensação natural.	Necessita ser colocado em consultório médico. Pode haver rejeição. Dependendo da pessoa sai sozinho.	Depois da 1ª menstruação pós-parto. Necessita checar depois de 1,3 e 6 meses e após 1 ano.
	Pílula Anticonceptiva 低用量ピル	Inibe a ovulação	Após o desmame	Tomando via oral corretamente é eficiente cerca de 100%. Não altera a sensação natural	No esquecimento da ingestão é possível engravidar. Conforme a pessoa pode dar efeito colateral.	Necessita de prescrição médica.
	Pílula do dia seguinte. 緊急避妊法 中用量ピル	Evita a fixação do óvulo fecundado.	Dentro de 72hs. Após o coito tomar 2 pílulas de média dosagem hormonal por 2 dias seguidos	Último método para evitar uma gravidez indesejada	Não é um método frequentemente utilizado. necessita de que seja realizada com consulta médica. O custo é alto.	É um método anticonceptivo de emergência. Não é uma interrupção da gravidez e sim evitar que ela aconteça.

NA HORA DO INTERNAMENTO PREENCHA OS DADOS
ABAIXO RELACIONADOS E APRESENTE À ENFERMEIRA.
入院時に記入してスタッフに出してください

MARQUE COM CÍRCULO OU PREENCHA ONDE FOR NECESSÁRIO
(ある症状に○をうって、記入出きる所は記入して下さい。)

1. SINTO CONTRAÇÃO A CADA.....MINUTOS.
(陣痛はこの間隔です。).....分
2. AS CONTRAÇÕES DURAMSEGUNDOS.
(陣痛は.....秒 続く。)
3. A CONTRAÇÃO REGULADA COMEÇOU AS HORAS.
(陣痛開始はこの時間でした)
4. HOUVE ROMPIMENTO DE BOLSA? SE SIM ESCREVA A HORA.
(破水感)
NÃO (無い) SIM (有り) ACONTECEU AS.....HORAS
(この時間に)
5. ESTOU COM HEMORRAGIA (出血) SIM (有り) NÃO (無い)
6. ESTE É MEU 1º PARTO (初産婦) SIM (はい) NÃO (いいえ)
7. JÁ TIVE PARTOS ANTERIORES (経産婦) SIM (はい) NÃO (いいえ)
8. O PARTO ANTERIOR FOI: (前回の出産は.....でした。)
PREMATURO (早産) COMPLICADO (難産) NORMAL E RÁPIDO (安産)
CESARIANA (帝王切開) O SANGRAMENTO FOI INTENSO (出血が多かった)
9. DEFECOU NO DIA DE HOJE? (本日排便) SIM (有り) NÃO (無い)
10. QUERO PEDIR REFEIÇÃO PARA O ACOMPANHANTE (付き添い食)
SIM (ほしい) NÃO (いらぬ)
11. ESCREVA O NÚMERO DO TELEFONE PARA ENTRAR EM CONTATO
DEPOIS DA ALTA. 退院後の連絡先の電話番号
☎.....

VOCABULÁRIO Inglês, Japonês e Português

GENERAL CONDITION 一般の症状 CONDIÇÕES GERAIS

English (英語)	Japanese (日本語)	Portuguese (ポルトガル語)
Fever	Netsu 熱	Febre
Dizziness	Memai めまい	Tontura
Anemia	Hinketsu 貧血	Anemia
Headache	Zutsuu 頭痛	Dor de cabeça
Heart palpitation	Douki 動悸	Palpitação cardíaca
Fatigue	Tsukare 疲れ	Cansaço
General Fatigue	Darui だるい	Corpo cansado/ Fatigado
Sleepy	Nemuke 眠気	Sonolência
Jaudice	Oodan 黄疸	Icterícia / Amarelão
Dyspepsia	Shooka furyo 消化不良	Indigestão
Chickenpox	Mizuboso 水ぼうそう	Catapora
Measles	Hashika はしか	Sarampo
Rubella	Fuushin 風疹	Rubéola
Whooping cough	Hyakunichizeki 百日咳	Coqueluche
Mumps	Otafuku kaze おたふく風	Caxumba
Epilepsy	Tenkan てんかん	Epilepsia
Constipation	Benpi 便秘	Constipação intestinal
Diarrhea	Geri 下痢	Diarréia
Edema; Dropsy	Mukumi むくみ	Edema / Inchaço
Itchy	Kayumi かゆみ	Coceira
Sweat	Ase 汗	Suor
Bleeding	Shukketsu 出血	Hemorragia/Sangramento
Pus	Umi 膿	Pus
Womb; Uterus	Shikyuu 子宮	Útero
Ovary	Ranso 卵巣	Ovário
Menstrual cramp	Seiritsu 生理痛	Cólica menstrual
Irregular bleeding	Fusei shukketsu 不正出血	Sangramento extra menstrual
Irregular periods	Seiri fujun 生理不順	Menstruação irregular
Leukorrhea vaginal	Koshike; Orimono こしけ、おりもの	Corrimento
Contraception	Hinin 避妊	Contracepção
Condom	Konoomu コンドーム	Camisinha
Pill	Piru ピル	Pílula
Sterility	Funin sho 不妊症	Estéril
Endometriosis	Shikyuu naimaku sho 子宮内膜症	Endometriose
Myoma of the uterus	Shikyuu kinsyu 子宮筋腫	Mioma no útero
Vaginitis	Chitsu en 膣炎	Vaginite
Last menstrual period	Sengetsu no seiri kikan 先月の生理期間	Data da última menstruação

From Patient to Doctor 患者から医師へ Do Paciente para o Médico

English (英語)	Japanese (日本語)	Portuguese (ポルトガル語)
I'm pregnant	Ninshin shite iru 妊娠している	Estou grávida
This is my first pregnancy	Hajimete no ninshin desu 初めての妊娠です	É a minha 1ª gravidez
I've had a baby before	Osan wo shita koto ga aru お産をしたことがある	Já tenho filho
I've had a miscarriage	Ryuuzan shita koto ga aru 流産したことがある	Já tive aborto espontâneo
I've had an abortion	Chuzetsu shita koto ga aru 中絶したことがある	Já provoqueei o aborto antes
I'm 3 months pregnant	Ninshin san kagetsu desu 妊娠3ヶ月です	Estou grávida de 3 meses
I have morning sickness	Tsuwari ga aru つわりがある	Estou com enjoões
I feel hardening in my stomach	Onaka ga hatte iru おなかがはっている	Estou com cólicas
I have a pain here	Koko ga itai ここが痛い	Sinto dor aqui
Please take me to the toilet	Toire made tsurete itte kudasai トイレまで連れていっ て下さい	Por favor me leve ao banheiro
How often do I have to take the medicine	Kusuri wa nan kai nomu no desu ka? 薬は何回飲むので すか	Com que frequência devo tomar o remédio?
What's this intravenous drip/injection for?	Kono tenteki wa nan desu ka? この点滴はなんですか	Porque devo tomar o soro?
Will I have to be hospitalized?	Nyuuin wo shinakereba narimasen ka? 入院をしなけ ればなりませんか	Necessito ficar hospitali- zada?
How much will it cost all together?	Hiyoo wa zembu de dono kurai kakarimasuka? 費用は全部でどのくらいかか りますか	Quanto vai me custar tudo?
I entrust you with curing my sickness with the best medical treatment possible	Anata no saizen to omou shochi wo shite kudasai. あなたの最善と思う処置をし てくだし	Por favor indique o que pensa que é o melhor tratamento para os enjoões.
I have a vaginal discharge	Orimono ga deru おりものが出る	Tenho corrimento vaginal

My menstrual flow is moderate/scanty/excessive	Shukketu ryo wa futsu/shooryo/taaryo 出血は普通/少量/多量	Meu fluxo menstrual é moderado/pouco/intenso
--	---	--

From Doctor to Patient 医師から患者へ Do medico para o paciente

English (英語)	Japanese (日本語)	Portuguese (ポルトガル語)
What is the matter with you?	Doko ga warui no desu ka? どこが悪いですか	Qual é o seu problema?
How are you feeling today?	Kyo wa doo desu ka? 今日はどうですか	Como está se sentindo hoje?
Point to me where you have pain	Doko ga itai ka yubi de sashite kudasai. どこが痛いか指でさして下さい	Mostre me onde sente dor
Are there any other places where you have pain?	Hoka ni itai tokoro ga arimasuka? 他に痛いところがありますか	Sente dor em algum outro lugar?
Do you have any appetite?	Shoku yoku wa arimasuka 食欲はありますか	Você tem appetite?
Do you feel like vomiting?	Hakike ga shimasuka? 吐き気がしますか	Sente ânsia de vômito?
Did you have bowel movement today?	Kyo wa bentsuu ga arimashitaka? 今日は便通がありましたか	Seu intestino funcionou hoje?
Do you have diarrhea?	Geri wo shite imasu ka? 下痢をしていますか	Está com diarreia?
Since when have you had it?	Sore wa itsu kara desu ka? それはいつからですか	Desde quando está sentindo?
You will have to be hospitalized	Nyuuin ga hitsuyo desu 入院が必要です	Terá que ser internada
You may be discharged from the hospital	Taiin shite yoi desu 退院して良いです	Poderá ter alta hospitalar

Internal Medicine 内服薬 Remédios

English (英語)	Japanese (日本語)	Portuguese (ポルトガル語)
Analgesic/ Painkiller	Chintsu zai 鎮痛剤	Analgésico
Antibiotic	Koosei bushitsu 抗生物質	Antibiótico
Antipyretic	Genetsuzai 解熱剤	Antitérmico
Hemostatic	Shiketsuzai 止血剤	Antihemorrágico
Diuretic	Rinyozai 利尿剤	Diurético

Laxative	Gezai 下剤	Laxativo
Antidiarrhea/ Antidiarrheal	Geri dome 下痢止め	Antidiarreico
Digestive	Shokazai 消化剤	Digestivo
Sleeping pill	Suiminzai 睡眠剤	Remédio para dormir

Information at the hospital 病院での案内 Informações sobre hospitais

English (英語)	Japanese (日本語)	Portuguese (ポルトガル語)
Hospital	Byoin 病院	Hospital
Clinic	Iin 医院	Clínica
Doctor	Ishi, Sensei 医師、先生	Médico,doutor
Nurse	Kangofu,naasu 看護婦、 ナース	Enfermeira
Patient	Kanja 患者	Paciente
Reception desk	Uketsuke 受付	Recepção
Medical examination/ consultation	Shinsatsu 診察	Consulta/ exame médico
Health insurance	Kenko Hokensho 健康保健所	Seguro saúde(cartão)
Registration card	Shinsatsu ken 診察券	Cartão de consulta
Consulting day	Shinsatsu bi 診察日	Dia da consulta
Appointment	Yoyaku 予約	Hora marcada/ reserva
Out patient visit	Gairai 外来	Consulta de paciente externo
Initial visit	Shoshin 初診	1ª consulta
Subsequent visit/ re-consulting	Saishin 再診	Reconsulta/retorno
Chart/patient's record	Karute カルテ	Prontuário/ ficha do paciente
Consulting room	Shinsatsu shitsu 診察室	Consultório
Symptoms	Shoojo 症状	Simtomas
Treatment	Syochi,Chiryō 処置、治療	Tratamento
Examination/ test	Kensa 検査	Exame/ teste
Operation	Shujutsu 手術	Operação/ cirurgia
Visiting hours	Menkai jikan 面会時間	Horário de visita
Hospitalization	Nyuuin 入院	Internação
Discharge from hospital	Taiin 退院	Alta hospitalar
Prescription	Shohoo sen 処方箋	Prescrição médica
Medical certificate/ Diagnosis	Shindan sho 診断書	Atestado médico

Amount due	Kaikei 會計	Conta/caixa
Doctor's fee	Shinryo hi 診療費	Despesa médica
Hospital charge	Nyuuin hi 入院費	Despesa hospitalar
In-hospital pharmacy	Yakkyoku 薬局	Farmácia intra-hospitalar
Midwife	Josanshi 助産師	Parteira/Obstetrix
Mother-Child Handbook	Boshi techo 母子手帳	Caderneta Mãe-Criança
Pregnant	Ninpu,Sanpu 妊婦、産婦	Gestante/grávida
Pregnancy	Ninshin 妊娠	Gravidez
Due date	Yoteibi 予定日	Data provável do parto
Last menstrual period	Saishu gekkei 最終月経	Data da última menstruação

Menstruation	Gekkei,Seiri 月経、生理	Menstruação
PIH	Pi Ai Eiti 妊娠高血圧症候群	Hipertensão Induzida pela Gravidez
Overdue	Yoteibi choka 予定日超過	Pos-termo
Fetus	Taiji 胎児	Feto
Fetal distress	Taiji Kashi 胎児仮死	Sofrimento fetal
Placenta	Taiban 胎盤	Placenta
Placenta Previa	Zenti taiban 前置胎盤	Placenta prévia
Amniotic Fluid	Yosui 羊水	Líquido Amniótico
Water break	Hasui 破水	Rompimento da bolsa
Pelvis	Kotsuban 骨盤	Ossos da bacia/Pelve
Breech presentation	Sakago 逆子	Sentado
Labor pain	Jintsu 陣痛	Contração/Dor do parto
Contractions	Shushuku 収縮	Contração uterina
Normal delivery	Seijo bunben 正常分娩	Parto normal
Caesarian section	Teioo sekkai 帝王切開	Parto cesárea
Episiotomy	Einsekkai 会陰切開	Episiotomia
Lochia(Bleeding after birth)	Oro 悪露	Sangramento pos-parto
Perinium	Ein 会陰	Períneo/região genital
Laceration	Reshoo 裂傷	Laceração/rasgo
Premature baby	Mijukuji 未熟児	Bebê prematuro
Breast milk	Bonyu 母乳	Leite materno
Powder milk/Formula	Jinko nyu 人工乳	Leite em pó
Meconium	Taiben 胎便	Mecônio/Primeiras fezes do recém-nascido
Umbilical cord	Saitai 臍帶	Cordão umbilical
Navel	Heso おへそ	Umbigo
Jaudice	Ohdan 黄疸	Icterícia/Amarelão

Baby bath	Mokuyoku 沐浴	Banho do bebê
General surgery	Geka 外科	Clínico geral externo
Orthopedic surgery	Seikei geka 整形外科	Ortopedista
Neuro surgery	Noo-shinkei geka 脳神経外科	Neuro-cirurgião
Internal medicine	Naika 内科	Clínico geral interno
Obstetric&Gynecology	San-Fujinka 産婦人科	Obstetrícia&Ginecologia
Pediatrics	Shonika 小児科	Pediatria
Ophthalmology	Ganka 眼科	Oftalmologia
Eye,Ear,Nose&Throat	Jinbi-inkoka 耳鼻科咽喉科	Otorrinolaringologia
Dentistry	Shika 齒科	Dentista
Dermatology	Hifuka 皮膚科	Dermatologia
Urology	Hinyokika 泌尿器科	Urologista
Psychiatry	Seishin-shinkei ka 精神神経科	Psiquiatria

A violência doméstica(DV) do marido ou do companheiro é considerada como um crime. Você e as crianças têm o direito de viver em paz e segurança sem sofrer violências.

Você está passando por violência do namorado ou do marido?

A violência doméstica(DV)do marido ou do companheiro:

Violência física: golpes,chutes,agressão com objetos,facas...

Violência psicológica e mental: gritos,não respeita a sua opinião...

Violência sexual: estupro,não coopera para evitar a gravidez.

Isolamento social: controla em detalhes e limita o relacionamento com parentes, amigos...

Direito de Residente: violência aproveitando as leis de Imigração:que está aqui por causa dele, se fugir sera presa...

Não entrega dinheiro para o sustento,não deixa participar nas despesas de casa, não respeita a cultura,a culinária de seu país...

Foi homologada a lei para a defesa contra a violencia doméstica do cônjuge e proteção à vítima a partir de outubro de 2001.

Como ficará a minha situação,caso eu me "divorcie" ou fique em situação de "separação de corpos"?

- Em geral,poderá requerer a "prorrogação de visto",se o casal demonstrar que irá se esforçar para reconciliar o casamento,mesmo estando em "separação de corpos" para entrar com o pedido de "divórcio".

- Após o divórcio,para criar a criança (filho(a) de japonês) normalmente o visto é alterado para o tipo [TELJUUSHA] (Long Term Resident).

-Após o divórcio,se você não tem filho (a),dependendo do tempo de estadia e da situação,poderá adquirir o visto [TELJUUSHA].

- Se uma estrangeira em situação de "illegal",casar ou ter filho(a) com um japonês,poderá obter o visto [ZAIRYU TOKUBETSU KYOKA]

(Permissão Especial de Visto de Permanência).

Violência doméstica às mulheres é uma violação dos direitos humanos, DV é considerada como um crime grave. O governo e a Sociedade tem por obrigatoriedade,proteger e apoiar as vítimas dessas violências.

A vítima que sofreu violência doméstica do cônjuge,poderá ter orientação no Haigusha Bouryoku Soodan Center (Centro de assistência às mulheres vítimas da violência doméstica do cônjuge). Podemos providenciar local de abrigo.

Se levar o caso ao Tribunal, o culpado poderá ter 6 meses de impedimento de aproximação da vítima ordem de saída do lar por 2 semanas. Quem violar a lei está sujeito a ter menos de 1 ano de prisão ou uma multa de menos de 1.000.000 ienes.

Todas as mulheres estrangeiras que moram dentro do território japonês,independente da nacionalidade e da categoria do visto,terão amparo desta lei para a defesa contra a violência doméstica.

Em caso de urgência,discar para 110 (Delegacia).

Consulta Gratuita. A sua consulta sera mantida em máximo sigilo.

Nós somos integrantes da ONGs (Organização não-governamental) e apoiamos as mulheres migrantes do Japão. Respeitaremos o desejo e a escolha de cada pessoa. Não informaremos à Imigração ou à Polícia da categoria do seu visto. Ligue-nos sem precaução.

LOCAL	NOME	TEL.	DIA	HORARIO	Ingles	Chines	Koreano	Tailan- des	Tagalo	Espan- hol	Portu- gues
Yamagata	CVI	023-634-9832	De2ª à 6ª	10 às 17	○	○	○	○	○		○
Tokyo	KAPATIR	03-3432-3055	2ª à 6ª	11 às 16	○				○		
Tokyo	HELP	03-3368-8855	2ª sab.	10 às 17	○			○	○		
Tokyo	OC Net de Ota	03-3730-0556	2ª,4ªe5ª 18 às21	2ª,4ªe 6ª 13:30às17	○	○	○	○	○	○	○
Kanagawa	Casa para mu- lheres SAALAA	045-901-3527	2ª à 6ª	10 às 17	○			○	○	○	
Kanagawa	KALAKASAN	044-580-4675	2ª,4ª,5ª,6ª	13 às 17	○				○		
Aichi	Kakekomi Aichi	052-853-4479	3ª à 6ª	10 às 16	○			○	○		
Kyoto	KYOTO YWCA APT	075-451-6522	2ª das 13 às 16	5ªdas 15 às 18	○	○		○	○		
Osaka	OSAKA DV HOT LINE	06-6843-0390	5ª e 6ª	10 às 16	○	○	○		○	○	○
Kobe	GO Net de Kobe	078-232-1290	2ª das 17 às 20	4ª e 6ª 14 às 20	○	○				○	○
Hiroshima	WORLD SHIP	084-924-4435	2ª à 6ª 14 às 20	10 às 17	○				○	○	○
Fukuoka	Centro de mu- lheres asiáticas	092-513-7333	2ª à 6ª	9 às 17	○						
Kumamoto	KUMSTAKA	096-248-3752	2ª à sab.	9 às 22	○				○		

エンジンバラ調査票

PESQUISA 調査年月日 ano年 mes月 dia日 No

氏名 Nome: _____
 生年月日(data nascimento): _____ 年 ano 月 mes 日 dia (idade: _____ 才)
 〒 住所 Endereço: _____ Tel: _____
 分娩 dia do parto _____ 年 ano 月 mes 日 dia parto normal 正常 p. anormal 異常
 (里帰り分娩 ・ 否)
 家族 pessoas que moram junto: 夫 marido ・ 父 pai ・ 母 mãe ・ 舅 sogro ・ 姑 sogra ・ その他 outros _____
 Total de pessoas que mora junto 計 _____ 名

エンジンバラ調査票 QUESTIONARIO

<p>1. 笑うことができるし、物事のおもしろい面もわかる。 1. Consegue sorrir ,diferencia quando é piada. いつもと同様にできる。Como sempre. (0) あまりできない。Não consegue muito. (1) あきらかにできない。Não consegue. (2) 全くできない。Não consegue mesmo. (3) 2. 物事を楽しみにして待つことができる。 2. Consegue controlar a sua ansiedade. いつもと同様にできる。Como sempre. (0) あまりできない。Não consegue muito. (1) あきらかにできない。Não consegue. (2) 全くできない。Não consegue mesmo. (3) 3. 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責める。 3. Se algo vai errado,vc.se sente culpada. 常に責める。Se culpa. (3) ときどき責める。As vezes se culpa. (2) あまり責めることはない。Não se culpa muito. (1) 全く責めない。Totalmente não se culpa. (0) 4. 理由もないのに不安になったり、心配する。 4. Sem motivo fica insegura e preocupada. 全くない。Não (0) ほとんどない。Quase nada. (1) ときどきある。As vezes. (2) しょっちゅうある。Muitas vezes. (3) 5. 理由もないのに恐怖に襲われる。 5. Sem motivo entra em pânico. しょっちゅうある。Muitas vezes. (3) ときどきある。As vezes. (2) めったにない。Quase nunca. (1) 全くない。Nunca aconteceu. (0)</p>	<p>6. することがたくさんある時に 6. Quando acumula as coisas para fazer. ほとんど対処できない。Não consegue dar conta. (3) いつものようにうまく対処できない。Como sempre não consegue fazer tudo. (2) たいていうまく対処できる。Consegue fazer o básico. (1) うまく対処できる。Consegue dar conta de tudo (0) 7. 不幸せで、眠りにくい。 7. Sente-se infeliz e não consegue dormir. ほとんどいつもある。Quase sempre. (3) かなりしばしばある。Muitas vezes. (2) たまにある。Poucas vezes. (1) 全くない。Nem uma vez. (0) 8. 悲しくなったり、惨めになる。 8. Sente-se triste e na miséria. ほとんどいつもある。Quase sempre. (3) かなりしばしばある。Muitas vezes. (2) たまにある。Poucas vezes. (1) 全くない。Nem uma vez. (0) 9. 不幸せで、泣けてくる。 9. Sente-se infeliz e chora. ほとんどいつもある。Quase sempre. (3) かなりしばしばある。Muitas vezes. (2) たまにある。Poucas vezes. (1) 全くない。Nem uma vez. (0) 10. 自分自身を傷つけるのではないかという考えが浮かんでくる。 10. Pensa que está se machucando. しばしばある。Com frequência (2) ときたまある。As vezes. (1) めったにない。Poucas vezes. (0) 全くない。Nenhuma vez. (0)</p>
--	---

()内は点数を表しており、その合計点で評価する。A soma dos pontos dentro dos() será comparada com os parâmetros de (Cox.1987)

評価: _____ 合計 _____ 点

指導内容:

転 帰:

APOSTILA EM PORTUGUÊS PARA MULHERES QUE PRETENDEM PARIR NO JAPÃO

(日本で出産する外国人のためのポルトガル語)

2003年(平成15年)9月27日 初版発行 1ª EDIÇÃO

2006年(平成18年)4月15日 第2版発行 2ª EDIÇÃO

編著者: 新實房子 ・ Margarete Wakako Suzuki (翻訳)

発行者: ^{公益} 社団法人愛知県助産師会

e-mail: aijo@sf.starcats.ne.jp

印刷・製本 名大生協印刷部

本著の無断複写、流用は禁じます。

