

緊急情報ガイドブック  
Guía de informes para emergencias

にんしん しゅっさん  
妊娠・出産ガイド

Guía para el Embarazo y el 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 las madres que piensan dar a luz en Japón



- 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 .El parto en Japón ..... 2
- 2 .Preguntas y respuestas sobre el embarazo y el parto. ～ Teniendo en cuenta las circunstancias que rodean al nacimiento en diferentes países ～ ..... 3
- 3 .¿Cómo saber si estoy embarazada? Formas de chequeo ..... 5
- 4 . Si estás embarazada
  - A. Chequeo del embarazo
  - B. Gastos necesarios para el parto
  - C. Libreta materno/infantil
- 5 .Elección del hospital ..... 6
- 6 .Consultas médicas de emergencia
- 7 .Régimen de ayuda para el embarazo y el parto
- 8 .Cuando nazca el bebé ..... 9
  - A. Notificaciones varias
  - B. Exámenes médicos que se realizarán durante la hospitalización.
  - C. Vacunas Preventivas
  - D. Si tiene alguna duda con respecto a la crianza de su hijo
- Cuestionario 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 a luz en el extranjero es algo que seguramente nos hará sentir muy inseguras. Para lidiar con esa inseguridad, como 1er paso, debemos informarnos acerca de la diferencia que existe entre nuestro país natal y el país en donde querramos dar a luz.

Pero no hay que preocuparse tanto ya que el bebé que vendrá es un tesoro universal, como también la actitud de protegerlo y cuidarlo.

Por lo tanto, para tener un parto seguro, vamos a informarnos de las cosas más importantes que abarcan desde el embarazo hasta el 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（経膈分娩）ことをさします。帝王切開は、個人の希望では実施されず、病院の判断が必要とされた時にのみ実施されます。(P3)

Como regla general se realiza el parto natural. Llamado así a aquel que comienza con las contracciones y en donde el bebé pasa por el canal pélvico para su nacimiento (parto eutócico).

Por otra parte tenemos el parto por cesárea. Este no puede ser aplicado por petición personal, solamente se realizará en caso de que el hospital (médico) crea necesario. (pag.3)

## にんぶけんしん

## 妊婦健診

## Chequeo del embarazo

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

Este se realizará de manera regular hasta el nacimiento del bebé, con el objeto de proteger tanto al futuro bebé como el cuerpo de la madre.(pag.5)

## しゅっさん ばしょ

## 出産の場所

## Elección del lugar para el parto

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)

Tenemos: hospitales públicos, privados y centro de maternidad. Según lo que elijamos, habrá variaciones en cuanto a las instalaciones, los servicios, la orientación post-parto y las habitaciones que pueden o no ser compartidas con el recién nacido. (pag.6)

## にゅういんちゅう ひつよう

## 入院中に必要なもの

## Objetos necesarios para la internación

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。

Los elementos necesarios varían de acuerdo al hospital elegido. Básicamente tenemos: set de internación que se venden dentro del hospital y otras cosas que debemos llevar nosotros mismos.

## にゅういんにつすう

## 入院日数 Días de internación

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, los días de internación son de 5 a 7. Dependiendo de la condición en que se encuentre la madre y el bebé, puede que se prolongue. También puede que los días de internación sean diferentes entre la madre y el hijo/a. (pag.3)

## あか

## よぼうせつしゅ

## 赤ちゃんの予防接種

## Vacunación del bebé

入院中はしません。誕生してから2～3カ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)

Durante la internación no se efectuará ninguna vacunación. La misma se realizará después de los 2 a 3 meses de nacido, en el área de pediatría de los hospitales o en los centros de salud pública. (pag.4)

## しゅっさんひよう

## 出産費用 Gastos del 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)

Desde el 1er chequeo del embarazo hasta el parto, los gastos corren por cuenta propia. Pero existen regímenes de ayuda que cubren parte de los chequeos y del parto. (pag.5 y 7)

## あか

## けんしん

## 赤ちゃんの健診

## Exámen médico del bebé

出産後、約1カ月後に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)

Se realizará a partir del 1er mes de nacido y por el período de un mes. Se examinará el estado de salud tanto de la madre como del bebé. Los mismos se podrán realizar en el área de pediatría o en los centros de salud pública. (pag.9)

## 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ない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 que se realizan cesárea de emergencia

Se determinará que hay que sacar al bebé lo más pronto posible cuando la frecuencia cardíaca del mismo es anormal. (Estado continuo en donde su corazón late rápidamente y de repente se ralentiza).

Cuando se produce un desprendimiento de la placenta (condición grave en la que la placenta se separa de la pared del útero antes del parto) y la madre sufre una hemorragia que puede poner en peligro su vida.

Cuando se determina que la madre y/o el bebé corren peligro se realizará una cesárea de emergencia.

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 que se realizarán cesáreas planeadas (previstas)

Cuando se tiene mellizos, trillizos o más bebés.  
Cuando la placenta permanece en la parte inferior del útero cubriendo de forma parcial o total el orificio cervical. Esta condición, llamada placenta previa, hace que el parto vaginal sea prácticamente imposible y produce, en algunos casos, sangrado severo o hemorragia.  
El bebé está de nalgas, con los pies primero o en posición transversal (hombros primero). La mejor posición para el bebé es la cabeza primero.  
Cuando la madre tiene hipertensión durante el embarazo. La hipertensión puede estrechar o tensar los vasos sanguíneos en el útero que suministran oxígeno y nutrientes al bebé. Esta, durante el embarazo, puede crear riesgos serios para ambos, la madre y el bebé.  
En algunos países, durante la cesárea, es posible la presencia del marido en la sala de operaciones o filmar el nacimiento del bebé. Pero en Japón no se admite en la mayoría de los 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~

Preguntas y respuestas sobre el embarazo y el parto.  
Teniendo en cuenta las circunstancias que rodean al nacimiento en diferentes países.

じょい み  
Q. 女医さんに診てもらいたいけど...

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。

P. Quiero ser atendida por una doctora.....

R. En Japón ud. puede ser atendida por una doctora. Sin embargo, hay muy pocas, así que por favor consulte previamente con el hospital. Si el hospital es grande, ud. puede preguntar cuando son los días en que la doctora se encuentra y concurrir ese día. Además, si ud. tiene un embarazo normal y el parto no es riesgoso, puede elegir dar a luz con una obstetra.

ていおうせつかい しゅっさんきぼうびとう じぶん えら  
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、実施できる病院に限られていますので、良く調べた上で決めましょう。

P. Se puede elegir la fecha para el parto o pedir tener al bebé por cesárea?

R. En principio, no se podrá elegir ni el tipo ni el día del parto. Como el riesgo de complicaciones post-operatorias en una cesárea es más alta que para el parto natural, en Japón se realiza la 2da. Pero, dependiendo del hospital, existen los partos sin dolor y los partos que utilizan técnicas de relajación (sofrolología). Lo ideal sería tomar una decisión después de averiguar en varios hospitales.

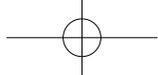
にゅういんきかん ほこく ちが  
Q. 入院期間が母国と違うけど、なぜ？

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。

P. ¿Por qué el período de internación es diferente a los de mi país?

R. En el Japón, la internación no se limita solamente al parto. Durante la misma se realizan estudios para ver si el niño presenta anomalías congénitas; se enseña a amamantar o dar la leche; cómo bañar al niño y también orientan a las madres con respecto a lo que deberán hacer finalizada la internación. Por esta razón es que el período de internación se alarga. Lo dicho anteriormente puede variar de acuerdo al hospital, para mas detalles, se sugiere averiguar.  
En algunas regiones de China y Corea del Sur, en el período post-parto se les aconseja no bañarse ni tocar el agua, como tampoco realizar las tareas domésticas. Si en su caso existiera algo similar, por favor seguir con las indicaciones que reciban del hospital. En el Japón, las madres incluso pueden bañarse durante la internación.





**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。

**P. ¿Lactancia materna o lactancia artificial?**

**R.** En Japón se recomienda la lactancia materna. Por esta razón, existen muchos hospitales en donde la madre y el hijo/a compartan la habitación inmediatamente después del parto. Hay muchos casos en que la madre debe de amamantar durante la madrugada y no puede descansar. Para estos casos se puede elegir estar en habitaciones separadas. Pero como varía dependiendo del hospital es oportuno preguntar con antelación. Dependiendo del estado en que se encuentren la madre y/o el bebé puede que le recomienden la lactancia artificial (leche en polvo). Hay hospitales que orientan al respecto. Para estar seguras después de finalizada la internación, sería bueno preguntar sin abstenerse durante la misma.



**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。

**P. ¿Y con respecto a la alimentación e ingestión de suplementos dietarios?**

**R.** Por la costumbre de cada país, hay alimentos y suplementos que se deben o no ingerir durante el embarazo. Pero hay que tener cuidado ya que la ingestión de los mismos depende del estado de la madre. Por tal razón, antes de ingerirlos, consulte con su 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。

**P. ¿Por qué se realizan los controles de peso, de salinidad y chequeos de rutina?**

**R.** En Japón, los chequeos de rutina, tienen como finalidad proteger tanto a la madre como al hijo/a. Para prevenir la hipertensión gestacional, en cada chequeo de rutina, se mide la presión arterial, el peso de la madre y se hace una prueba de orina. Y la ecografía hará el seguimiento del estado del bebé. La restricción de la sal y la orientación en la alimentación tienen como fin poder controlar el peso y la presión arterial de la madre. Este control es imprescindible para tener un parto saludable, por lo tanto siga los consejos que le de su médico.

**Q. 予防接種はどうなっているの？ P. ¿Y la vacunación del bebé?**

**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。

**R.** En algunos países la BCG es aplicada en los bebés durante la internación. En Japón, no se lleva a cabo ninguna vacunación durante la internación. Después del alta, hay varias vacunaciones. Para saber el contenido del calendario de vacunación, póngase en contacto con la prefectura y vacúnelo en el plazo establecido. De lo contrario la vacuna tendrá que ser pagada por cuenta propia.

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。

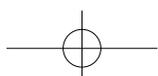
La manera de pensar acerca del embarazo, el ambiente que rodea al parto y la orientación del mismodifieren en cada país. Por ello, si ud. no sabe que hacer o tiene alguna duda sobre el tema, no dudeen preguntarle a su doctor o a las personas competentes en el tema.

**Q. 出産前に赤ちゃんに先天的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。

**P. ¿Se puede averiguar si existe una anomalía congénita en el bebé antes de que nazca?**

**R.** Sí, se puede realizar un estudio del líquido amniótico para detectar anomalías cromosómicas. Consulte con su médico si se siente preocupada.



### 3

## 妊娠のチェック方法について

### ¿Cómo saber si estoy embarazada?

#### 市販薬：Medicamentos de venta libre

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。

En las farmacias o drugstores se pueden encontrar los kit para hacerse el test de embarazo. Si ud.tiene un retraso de la regla realice el test. Si el mismo da positivo o da negativo pero no le viene la regla, consulte inmediatamente con el ginecólogo. Existen casos en el que se tiene un embarazo incluso si el test da negativo.

#### 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。

No se puede diagnosticar un embarazo normal solamente con el resultado positivo del test de embarazo. Existe la posibilidad que éste sea un embarazo ectópico(fuera del útero). Haga su consulta médica lo más rápido posible.

#### 持ち物

#### Objetos que debe llevar a la consulta

- 健康保険証 **Tarjeta de salud**  
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 el embarazo y el parto son normales, no se podrá usar la tarjeta de salud. Sí, en casos de tener algún problema u operación.**
- 基礎体温表 (つけている人)  
**Registro de la temperatura basal ( si es que la lleva)**
- メモ帳・スケジュール帳、筆記用具  
**Agenda, bloc de notas y lapicera**
- 現金  
**Dinero en efectivo**

### 4

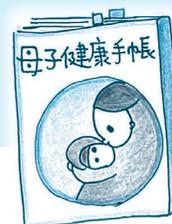
## 妊娠したら

### Si estás embarazada

#### A: 妊婦健診 Chequeo del embarazo

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。

Los chequeos, en caso de tener un embarazo normal, deberán ser pagos por cuenta propia. A menos que tenga una enfermedad, el seguro de salud no lo cubrirá. Cada oficina municipal, adjuntará a la libreta materno/infantil un documento de ayuda para gastos de chequeos que puede ser utilizado aproximadamente para 14 veces. En caso de que ud. se mude, luego de ser expedida la libreta materno/infantil, deberá informar a la nueva oficina municipal.



#### 「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)

#### Exámenes de enfermedades infecciosas 1~2 veces

La sífilis, hepatitis B, hepatitis C y las pruebas de verificación para la infección por el VIH, siempre se deben hacer. Los costos deberán ser pagos por cuenta propia (unos 10.000 yenes)

#### B: 出産にかかる費用 Gastos necesarios para el 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。

El precio de la consulta médica, de los chequeos y del parto, varía según el hospital.

En general los gastos para el parto, incluido los gastos de internación, oscilan los 400~500 mil yenes. Vayamos ahorrando de a poco!

## C: 母子健康手帳 ぼしけんこうてちょう Libreta 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。

\* もの 持ち物... いんかん 印鑑

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）を受け取るときに印鑑が必要です。忘れずに持って行きましょう。

Si le han diagnosticado embarazo, deberá retirar su libreta materno/infantil en las oficinas municipales o centros de salud pública.

La libreta materno/infantil trae consigo información muy valiosa. A parte de ser utilizado para los exámenes, en ella se llevarán todos los registros de vacunación y/o enfermedades que haya tenido el niño/a. Por tal motivo será de gran utilidad, hasta después del parto, ya que en ella tendrá todos los registros de salud.

La expedición (día y hora) de la misma dependerá de la oficina municipal, por lo que sería conveniente llamar y preguntar con anterioridad. Algunas oficinas tienen a su disponibilidad información en varios idiomas.

\* **Objetos que debe llevar** . . . **Inkan(sello)**

Para retirar la libreta materno/infantil y los formularios que se adjuntan a la misma (formulario para el examen de salud de mujeres embarazadas y formulario de ayuda para exámenes médicos) es necesario tener el sello (inkan). Por favor, no se olvide de llevarlo.

## 5

### さんいんえら 産院選び

## Elección del 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。

Dependiendo del estilo de embarazo y parto que desee, (por ej: querer ser atendida por una doctora; querer estar en la misma habitación con el bebé; querer criar al bebe con leche materna; querer que el marido presencie el parto; si se tiene otro hijo, querer que el mismo también pueda quedarse en la misma habitación; etc) variaría la atención y los gastos que se harán en cada hospital. Por ello sería bueno averiguar con antelación para poder compararlos y tomar una buena decisión. Pero por más bueno que sea el hospital, no debe olvidar la importancia que tiene que el hospital esté cerca de su domicilio.

Además, si ud. presenta complicaciones, es posible que se le pida el traslado a un hospital más grande. Si ese es el caso, por favor siga las instrucciones del 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 emergencia

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。

Si su bebé está creciendo bien, no hay problemas. Pero si antes de la fecha programada del parto siente dolores intensos en el vientre o tiene hemorragias, consulte lo más rápido posible con su médico. En caso de que tenga una rotura de bolsa antes de que vengan las contracciones, llame inmediatamente al hospital para ser atendida.

## 7

### にんしん しゅっさん さぽーと せいど 妊娠・出産をサポートする制度

## Régimen de ayuda para el embarazo y el 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。

Los gastos para dar a luz como: exámenes y chequeos médicos, hospitalización y el parto mismo, (por lo gral de 400~500 mil yenes) seguramente es algo que nos preocupa. No obstante, es posible obtener diferentes tipos de ayuda monetaria tanto del municipio como del seguro de salud. También, existen regímenes de pago por adelantado según el trámite que se realice. No se olvide de obtener estas ayudas monetarias.



しゅっさんいくじいちじきん  
出産育児一時金

①～⑤ Asignación por parto y crianza (shussanikuji ichijikin) ①～⑤

① せんぎょうしゅふま  
専業主婦ママ  
Yes!

① Madres que sean ama de casa Sí!

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。

Solicitar el reembolso al seguro de salud de la empresa en donde trabaja el padre. O, si posee el seguro de salud nacional, solicitar en las oficinas municipales cuando anota al bebé.

②③④ しゅっさんたいしよく  
②③④ 出産退職ママ Yes!

②③④ Madres que dejan el trabajo por el parto Sí!

② たいしよく しゅっさん  
退職～出産  
の期間が  
6か月以上

② Si el período desde que dejan de trabajar hasta el parto es más 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。

Las personas que posean el seguro de salud nacional, deberán solicitarlo en las oficinas municipales. Las personas que sean dependientes del padre, deberán solicitarlo al seguro de salud de la empresa del padre.

③ たいしよく しゅっさん  
退職～出産  
の期間が  
6か月以内

③ Si el periodo desde que dejan de trabajar hasta el parto es hasta los 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。

Deberá solicitar el reembolso al seguro de salud de su empresa. Para ello, cuando deja de trabajar, debe pedir a su empresa los documentos necesarios y solicitarlo. O bien, pedir que la asociación de seguros de salud le envíe por correo los documentos y ud. lo solicita directamente.

④ じんいけいそく  
任意継続

④ Si continúan por voluntad propia con el seguro de salud de la empresa

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。

En el caso de que dejen el trabajo pero sigan con el seguro de salud de su empresa, cuando deja de trabajar, debe pedir a su empresa los documentos necesarios y solicitarlo. O bien, pedir que la asociación de seguros de salud le envíe por correo los documentos y ud. lo solicita directamente.

⑤ しごとふっき  
仕事復帰ママ  
Yes!

⑤ Madres que vuelven al trabajo Sí!

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 la licencia por maternidad, debe pedir los documentos al departamento encargado de ello y luego solicitar el reembolso, a través de la empresa, al seguro de salud.

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カ月(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。

El dinero que el seguro de salud paga por niño es de 420 mil yenes. Si son gemelos entonces recibirá el doble. No obstante, esta suma puede ser menor a 400 mil yenes dependiendo del hospital en donde nazca el niño. Por lo tanto sería conveniente averiguar con antelación. Incluso en el caso de tener un fallecimiento fetal intrauterino o un aborto involuntario, si la duración del embarazo fue de más de 4 meses (12 semanas), el seguro lo pagará. El pago puede realizarse de 2 maneras: de la asociación de seguros de salud al establecimiento médico (hospital), o solicitar el reembolso luego del parto. Si desea recibir el pago por adelantado, deberá consultar con el hospital en donde piensa dar a luz.

いりょうひこうじよ  
医療費控除 (確定申告)

①～⑤ Gastos médicos deducibles (declaración de impuestos)

Iryohikojo (kakuteishinkoku) ①～⑤

① せんぎょうしゅふま  
専業主婦ママ  
Yes!

① Madres que sean ama de casa Sí!

②③④ しゅっさんたいしよく  
②③④ 出産退職ママ Yes!

②③④ Madres que dejan el trabajo por el parto Sí!

⑤ しごとふっき  
仕事復帰ママ  
Yes!

⑤ Madres que vuelven al trabajo Sí!

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。

Podrán ser deducibles como gastos médicos en los casos que la persona: Tenga familia y que los gastos médicos de toda la familia supere los 100 mil yenes anual (del 1 de enero al 31 de diciembre). Tenga un ingreso anual que no supere los 2 millones de yenes y que los gastos médicos anual supere el 5% de su ingreso. Estas personas deberán incluir en la declaración de impuestos los gastos médicos para que luego sean reembolsados (devolución de impuestos). Estos gastos deducibles no se refieren solamente a los gastos de embarazo y parto, sino que incluye cualquier tipo de gastos médicos. No obstante, si ud. obtiene una asignación por parto y crianza u otros beneficios como los que da el seguro de vida, y a esto sumado 100 mil yenes, no podrán ser deducibles. Por lo que el monto sobrante será lo que podrá presentar como gastos médicos deducibles. Para realizar la declaración de impuestos es necesario juntar los recibos de gastos médicos anual (objeto de esta deducción) y hacer la declaración (normalmente se hace entre febrero y marzo) en la oficina de impuestos.

じどうであてきん  
児童手当金

①～⑤ Subsidio infantil (jidoteatekin) ①～⑤

① せんぎょうしゅふま  
専業主婦ママ  
Yes!

① Madres que sean ama de casa Sí!

②③④ しゅっさんたいしよく  
②③④ 出産退職ママ Yes!

②③④ Madres que dejan el trabajo por el parto Sí!

⑤ しごとふっき  
仕事復帰ママ  
Yes!

⑤ Madres que vuelven al trabajo Sí!

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。

El subsidio infantil se pagará hasta que el niño termine el 6to grado de la escuela primaria (marzo). Para los niños de 0-3 años, 10.000 yenes por mes; para niños mayores de 3 años, hasta el 2do hijo/a, 5.000 yenes por mes; y a partir del 3er hijo/a, 10.000 yenes cada uno por mes. Sin embargo, no todas las personas pueden recibir este beneficio ya que existe un límite de ingresos, como también se tomará en cuenta la cantidad de personas dependientes que se tenga y el tipo de pensión que se pague. Apenas nazca el bebé, vaya a la oficina municipal y haga el trámite. Debe llevar: la tarjeta de salud, sello (inkan), libreta bancaria y la tarjeta de registro de extranjero.

にゅうようじりょうひじよせい  
乳幼児医療費助成

①～⑤

Subvención médica infantil (nyuyoji iryohi jyosei) ①～⑤

せんぎょうしゅふま  
① 専業主婦ママ  
Yes!

① Madres que sean  
ama de casa Sí!

しゅっさんたいしよくま  
②③④ 出産退職ママ Yes!

②③④ Madres que dejan el trabajo por el parto Sí!

しごとふっき  
⑤ 仕事復帰ママ  
Yes!

⑤ Madres que vuelven al  
trabajo Sí!

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。

Si su bebé está enfermo, puede presentar en la ventanilla del hospital el “Certificado de elegibilidad médica de la asistencia para niños” (nyuyouji iryohi joseikin jukyuu shikakushasho), el cual cubrirá parcial o totalmente los gastos de seguro médico que corren por cuenta propia ( lo que se paga en la ventanilla del hospital). También hay municipios que tienen el sistema de reembolso para el día posterior, es decir que le reembolsarán los gastos al otro día. Dependiendo del municipio las condiciones (edad y límites de ingresos) para obtener el certificado varían. En el momento de anotar en el registro a su bebé, deberá hacer el trámite para incluirlo al seguro de salud y así podrá solicitar la subvención médica infantil.

しゅっさんてあてきん  
出産手当金

⑤

Subsidio maternal/ Ayuda por nacimiento (shussan teatekin) ⑤

せんぎょうしゅふま  
① 専業主婦ママ  
NO ...

① Madres que sean ama  
de casa No!

しゅっさんたいしよくま  
②③④ 出産退職ママ No...

②③④ Madres que dejan el trabajo por el parto No!

しごとふっき  
⑤ 仕事復帰ママ  
Yes!

⑤ Madres que vuelven al  
trabajo Sí!

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。

El subsidio maternal es una garantía de recibir su salario durante la licencia por maternidad. Esta abarca tanto el período prenatal como el postnatal ( prenatal 42 días anteriores al parto y postnatal 56 días siguientes al parto). Se podrá recibir dos tercios del salario diario medio. Si nace antes de la fecha estimada para el parto, se le restarán al período prenatal esos días. Por el contrario si el bebé nace después, se le sumarán esos días al período postnatal. Las licencias pre y post natal deberán ser otorgadas por un médico obstetra y presentadas al empleador, el que deberá enviarla al seguro de salud (seguro social) para el pago del subsidio. Cabe decir, que en el documento para el cobro del mismo, se necesita que conste el hospital en donde nació el bebé. Por lo que no debe olvidar de llevar los documentos necesarios en el momento de hospitalizarse.

いくじきゅうぎょうきゅうふきん  
育児休業給付金

⑤

Subsidio por descanso del trabajo para la crianza (ikuji kyugyo kyufukin) ⑤

せんぎょうしゅふま  
① 専業主婦ママ  
NO ...

① Madres que sean ama  
de casa No!

しゅっさんたいしよくま  
②③④ 出産退職ママ No...

②③④ Madres que dejan el trabajo por el parto No!

しごとふっき  
⑤ 仕事復帰ママ  
Yes!

⑤ Madres que vuelven al  
trabajo Sí!

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。

El descanso por crianza es un régimen estipulado bajo ley, el cual apoya a los trabajadores que se dedican a cuidar a sus bebés. El período para el descanso abarca desde el nacimiento del bebé hasta un día antes que el mismo cumpla 1 año ( según el caso hasta 1 año y 6 meses). Durante este periodo se puede obtener un subsidio, por descanso para la crianza, de un 50% del salario, el cual es pagado con el objetivo de ayudar con los gastos básicos familiares. Aquellas personas que hayan solicitado el descanso para la crianza antes del 31 de marzo de 2010, recibirán el 30% durante el descanso y el 20% restante se les entregará 6 meses después de volver al trabajo; es decir que se les pagará en 2 partes. No obstante, al ser un subsidio del seguro de desempleo, el solicitante deberá cumplir con las siguientes condiciones: estar inscripto en el seguro; deberá estar trabajando como mínimo más de 11 días por mes durante 12 meses en los 2 años anteriores a la solicitud del descanso. Los trabajadores independientes (que tenga negocio propio) y las madres que solo toman la licencia por maternidad y no toman el descanso por crianza no podrán recibir este subsidio. El trámite lo puede realizar, a través de su empresa, cuando toma la licencia por maternidad.

しつぎょうきゅうふきん じゆきゅうきかん えんちよう  
**失業給付金の受給期間の延長 ②③④**

**Extensión del período de pago: Beneficios por desempleo (shitsugyo kyufukin no jyukyukikan no encho) ②③④**

せんぎょうしゆふま  
**① 専業主婦ママ**  
**NO ...**  
 ① Madres que sean ama de casa No!

しゅつさんたいしよくま  
**②③④ 出産退職ママ Yes!**  
 ②③④ Madres que dejan el trabajo por el parto Sí!

しごとふっき  
**⑤ 仕事復帰ママ**  
**No...**  
 ⑤ Madres que vuelven al trabajo No!

就職する意思があつて、求職中の方が、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つても、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ヵ月間の月給(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。

Este beneficio es para aquellas personas que dejan su trabajo y piensan volver a trabajar. El mismo no se aplica durante el embarazo ya que en ese período no se puede trabajar. Normalmente se puede realizar el trámite para extender el período de 1 año de pago a 4 años como máximo. El monto diario a recibir es del 50 a 80% del salario medio mensual de los 6 meses inmediatos anteriores a la fecha de renuncia (incluye todos los subsidios y ayudas) dividido por 30. Dependiendo de la edad, la antigüedad (período de inscripción al seguro de desempleo), y el motivo de la renuncia, variaría la cantidad de días a recibir el pago. La solicitud se puede realizar después de 1 mes de la renuncia hasta el siguiente mes. En el momento de la renuncia, debe pedir a su empresa el formulario de la situación de desempleo del titular del seguro (koyou hoken hihokensha rishokuhyo) y llevar junto a éste, la libreta materno/infantil y el sello para realizar el trámite en el Hello work de su región.

じどうふようてあてきん  
**児童扶養手当金**

**Subsidio para el cuidado de menores dependientes (jidofuyo teatekin)**

**シングルママ Madres solteras Sí!**  
**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。Nos referimos a: madres solteras por fallecimiento del marido; madres solteras por elección y madres solteras por divorcio. En el último caso es necesario presentar el Certificado de soltería o el Certificado de divorcio traducido al japonés. Si ud. esta divorciada pero su dirección es la misma que la de su ex-marido no podrá recibir el subsidio.

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。

La prestación del subsidio durará hasta el 31 de marzo después de que el menor cumpla 18 años. El monto mensual de 9.850 hasta 41.720(máximo), dependiendo del ingreso del responsable. Para el segundo hijo, se le sumará 5.000 yenes ( en el caso de obtener el pago total la suma alcanzaría 46.720 yenes) y a partir del tercer hijo, se le sumará 3.000 yenes. Hay diferentes tipos de ayuda para las familias de madre soltera, por favor averíguelo.

**8 あかちゃんが生まれたら Cuando nazca el bebé**

かくしゅとどけで  
**A: 各種届出 Notificaciones varias**

① **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 **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ように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 nacimiento**

Al producirse un nacimiento, debe notificarlo al municipio en un término de 14 días. Para ello es necesario el Certificado de nacimiento expedido por el hospital. También deben solicitar la Constancia de registro de nacimiento para presentarlo ante el consulado de su país.

**2 Subsidio infantil y otros**

Luego de haber hecho los trámites del nacimiento, seguramente les indicarán hacer otros trámites en los departamentos de: subsidio infantil, apoyo para la crianza y vacunación. Por favor sigas las indicaciones dadas en la oficina municipal.

B: 入院中にする検査、指導 Exámenes médicos que se realizarán durante la hospitalización. Orientación.

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。

Inmediatamente después del parto se la hospitalizará. Durante la hospitalización, si lo desea, le harán exámenes al bebé para ver si tiene alguna anomalía congénita, si su sistema auditivo funciona normalmente, entre otros. Estos exámenes corren por cuenta propia (alrededor de los 10.000 yenes) pero son necesarios para la detección precoz de alguna anomalía. Se recomienda hacerlo para el sano crecimiento de su hijo/a.

A las madres se les orientarán acerca de cómo bañar al bebé y acerca de los cuidados que deban tener. Esto varía de hospital a hospital, pero si tiene dudas sobre cualquier cosa pregunte sin vergüenza.

「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)

“Examen de enfermedades o anomalías congénitas”

En la prefectura de Yamanashi, se está realizando pruebas para la detección precoz de las enfermedades del bebé. Alrededor de 5 a 7 días después del parto. El costo de este examen corre por cuenta de la prefectura, excepto el examen de sangre que corre por cuenta propia (2.800 yenes)

「赤ちゃんの耳の聞こえ(聴覚)の検査」

生まれた時に耳の聞こえの状態を調べる「聞こえの検査」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)

“Examen del oído”

Se recomienda realizar el “examen de audición” para medir la respuesta auditiva del recién nacido.

Alrededor de 3 días después del parto. El costo correrá por cuenta propia (alrededor de 3.000 yenes)

C: 予防接種 Vacunas preventivas

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。

Las vacunas están determinadas de acuerdo a la edad del niño/a. Si el niño/a no se vacuna en el periodo y edad determinada ya no serán gratuitas, correrán por cuenta propia. Hay una gran cantidad de vacunas que deben ser aplicadas hasta los 1 año. Infórmese y chequee minuciosamente el calendario de vacunación (el lugar, la hora y el día), en los boletines mensuales de la oficina municipal.

D: 育児に悩んだら Si tiene alguna duda con respecto a la crianza de su hijo

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



Acérquese a la ventanilla general para consultas sobre crianza “Karugamo”

En ella le asesorarán e informarán sobre diversos temas que giran en torno a la crianza del niño como: centros de salud; jardín de infantes; todo lo relacionado a las escuelas y su entorno, a las relaciones entre amigos, a la participación de los padres, entre otros. Horario de consulta: ◆ - Lunes a viernes (excepto el 2do y 4to lunes del mes y los días feriados) de 9:00 a 16:30 hs

\*Los jueves se realizan consultas con obstetras

◆ -Sábado y domingo de 9:00 a 15:30 hs

Teléfono: 055-228-4152, 055-228-4153

Lugar: Centro prefectural para la promoción y participación igualitaria de géneros

Pyua Sogo 1er piso (Kofu-shi Asake 1-2-2)

\*Si usted necesita un intérprete, póngase en contacto aquí (pago) Asociación Internacional de la Prefectura de Yamanashi Tel: 055-228-5419

Dir: Kofu-shi Iida2-2-3 Dentro está el Centro Internacional de la Prefectura de Yamanashi

Cuestionario médico 問診票 --- Obstetricia 産科

Nombre 名前: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento 生年月日: \_\_\_\_\_ año 年 \_\_\_\_\_ mes 月 \_\_\_\_\_ día 日  
 Dirección actual 現住所: \_\_\_\_\_ Teléfono 電話: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ -  
 Nombre de algún familiar o allegado 近親者: \_\_\_\_\_ Relación 関係: \_\_\_\_\_  
 Dirección del familiar o allegado 近親者の住所: \_\_\_\_\_ Teléfono 電話: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ -  
 ¿Tiene seguro de salud? 健康保険の有無  Sí はい ( Nacional 国保, So cial 社保, Privado 民間)  No. いいえ  
 Nacionalidad 国籍: \_\_\_\_\_ Idioma 言語: \_\_\_\_\_ Religión 宗教: \_\_\_\_\_  
 Personas que viven con ud.同居者:  Marido 夫  Hijos 子ども  Otros その他: \_\_\_\_\_

**Menstruación/Período/Regla 月経・生理:**

¿Cuándo tuvo su última menstruación? 最後の生理 mes 月 \_\_\_\_\_ día 日 \_\_\_\_\_ から  
 ¿Cuándo comenzó a menstruar? 初潮の年齢 A la edad de \_\_\_\_\_ años 歳  
 ¿Su período es regular? 生理は規則的ですか  Sí .はい  No. いいえ、不規則です(Es irregular)  
 Ciclo menstrual 生理の周期:  28 días  30 días  \_\_\_\_\_ días  
 ¿Cuánto dura normalmente su período ?通常、生理は何日間ありますか \_\_\_\_\_ días  
 Cantidad de sangrado 出血量:  Muchísimo 非常に多い  Mucho 多い  Normal 普通  Poco.少ない  Muy poco 非常に少ない  
 Dolores menstruales 生理痛:  Muy intensos.非常に強い  Fuertes.強い  Leves 軽い  Ninguno.無い

**Embarazo y Parto 妊娠出産:**

¿Estuvo embarazada alguna vez? 妊娠経験の有無  Sí .有  No 無

Cantidad de embarazos 妊娠回数: \_\_\_\_\_ vez/veces 回

Parto/s 生産: \_\_\_\_\_ vez/veces 回

年 / 月 / 体重 Año/ Mes / Peso	妊娠週数 Semanas de embarazo	出産方法(*参照) Tipo de parto (Lea la sgte explicacion*)	お子さんは現在健康ですか ¿ Su hijo actualmente se encuentra saludable?
1er Hijo/a : _____ / _____ / _____ gr	_____ semanas	1 2 3 4	<input type="checkbox"/> Sí. はい <input type="checkbox"/> No. いいえ
2do Hijo/a : _____ / _____ / _____ gr	_____ semanas	1 2 3 4	<input type="checkbox"/> Sí. はい <input type="checkbox"/> No. いいえ
3er Hijo/a : _____ / _____ / _____ gr	_____ semanas	1 2 3 4	<input type="checkbox"/> Sí. はい <input type="checkbox"/> No. 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. Parto por extracción al vacío 吸引分娩

**Aborto espontáneo 自然流産:** \_\_\_\_\_ vez/veces 回

año 年/mes 月 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ A las \_\_\_\_\_ semanas de embarazo 妊娠週数

**Aborto inducido 人工妊娠中絶:** \_\_\_\_\_ vez/veces 回

año 年/mes 月 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ A las \_\_\_\_\_ semanas de embarazo 妊娠週数

**Complicaciones:**  Embarazo ectópico 子宮外妊娠  Hipertensión inducida por el embarazo(toxemia o preeclampsia)

妊娠高血圧症候群  Diabetes gestacional 妊娠糖尿病

¿Deseas dar a luz en este hospital? この病院で出産を希望しますか。  Sí.はい  No.いいえ

**Otros その他:**

¿Está tomando ud. alguna medicina y/o suplemento dietario actualmente? Si lo está, escriba 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。(El consumo de algunos medicamentos y/o suplementos son peligrosos para su bebe, por ello la importancia de escribir todos)

No. 無  Sí 有: \_\_\_\_\_

Alergias アレルギー:  Medicamento 薬: \_\_\_\_\_

Alimento 食物: \_\_\_\_\_  Otros その他: \_\_\_\_\_

¿Es ud. vegetariano/a? 菜食主義者か  No.いいえ  Sí はい: Puedo comer  huevos 卵,  productos lácteos 乳製品.

¿Tiene algo que no pueda comer debido a su religión? 宗教上、食べないものはありますか  No.いいえ  Sí はい: \_\_\_\_\_

¿Ud. fuma? タバコを吸いますか:  No.いいえ  Sí はい: \_\_\_\_\_ cigarrillos por día 本/日

¿Ha tenido alguna vez una enfermedad grave? 重篤な病気にかかったことがありますか?

Enfermedades del corazón 心臓病  Enfermedad hepática 肝臓病  Enfermedad renal 腎臓病

Tuberculosis 結核  Problemas de tiroides 甲状腺異常  Hipertensión arterial 高血圧

Hepatitis A / B / C / D / E 肝炎  Asma 喘息  Diabetes 糖尿病

Enfermedades de transmisión sexual 性感染症 STD  Otros その他: \_\_\_\_\_

¿Alguna vez ha tenido una cirugía? 手術を受けたことはありますか?  No.いいえ  Sí .有

¿Cuándo? いつ? año 年/mes 月 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ ¿Qué tipo de cirugía? 何の手術 \_\_\_\_\_

¿Ha tenido alguna vez una transfusión de sangre? 輸血をしたことはありますか?  No.いいえ  Sí.はい: año /mes 月 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

にんしん しゅっさん  
妊娠・出産ガイド

Guía para el Embarazo y el Parto



<監修 Editado por >

山梨県医師会 Asociación de médicos de Yamanashi  
山梨県産婦人科医会 Asociación de Obstetras y Ginecólogos de Yamanashi  
山梨大学地域周産期等医療学講座  
Departamento de Medicina Perinatal de la comunidad, Facultad de medicina de la Universidad de Yamanashi  
山梨県看護協会 Asociación de Enfermería de Yamanashi

<推奨 Recomendado por >

山梨県薬剤師会 Asociación Farmacéutica de Yamanashi  
<企画・作成/協力 Proyecto, Elaboración/Colaboración >

山梨大学医学部附属病院 看護師長 花輪ゆみ子氏  
Jefe de enfermería del hospital de la Universidad de Yamanashi: Sra. Hanawa Yumiko  
すみれ薬局薬剤師 池浦恵氏

Farmacéutica, Farmacia Sumire: Sra. Ikeura Megumi

多文化共生を考える会 ハート51

Grupo de estudio sobre integración multicultural: Corazón-51

山梨県立大学 准教授 名取初美氏

Profesor Adjunto, Facultad de enfermería de la Universidad de Yamanashi: Sra. Natori Hatsumi

山梨県立大学 准教授 長坂香織氏

Profesor Adjunto, Facultad de enfermería de la Universidad de Yamanashi: Sra. Nagasaka Kaori

<参考文献 Referencias >

たまごクラブ 最新妊娠大百科 Nueva Enciclopedia del embarazo: Club del Huevo

<イラスト Ilustración >

村松なぎさ Srta: 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。  
El contenido de esta publicación refiere a datos hasta diciembre del 2009. Por favor, comprenda que los regímenes y montos publicados están sujetos a modificaciones.

平成22年3月発行 Publicado en marzo del 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 Iida, Kofu-shi, Yamanashi 400-0035

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

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