

为了健康的怀孕及分娩

すこやかな妊娠と出産のために

中国語版



请尽早办理相关手续！

早期に妊娠の届出をしましょう！



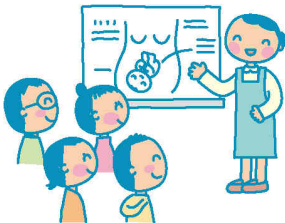
- 发现怀孕时，请尽早到您所居住的市町村的受理窗口办理相关手续。
妊娠に気づいたら、お住まいの市町村の窓口にてできるだけ早く妊娠の届出を行ってください。
- 在相关受理窗口，您不仅可以领取母子健康手册，还可以得到公费补助的孕妇健康检查的受诊券、保健师等接受孕妇的建议、母亲学习班和父亲学习班的介绍以及各种信息的提供等。
窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診を公費の補助で受けられる受診券や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報提供などを受けることができます。



请一定接受孕妇健康检查！

妊婦健康診査を必ず受けましょう！

- 怀孕过程中，必须比平时更加注意健康状况。
妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。
- 至少每月1次（妊娠满24周后，2次以上；妊娠满36周后，每周1次）接受医疗机构等的健康检查。
少なくとも毎月1回（妊娠24週以降には2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回）、医療機関などで健康診査を受けましょう。



妊娠健康检查是指什么？

妊婦健康診査とは

- 为了解孕妇的健康状况以及腹中宝宝的发育状况，进行身体测量以及血液、血压、尿等的检查。
妊婦さんの健康ぐあいや、お腹の赤ちゃんの育ちぐあいをみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。
- 尤其是**贫血、妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病**等疾病，会对腹中宝宝的发育产生影响，也会损害母体的健康。
特に、**貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病**などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。
- 通过接受孕妇健康检查，可以尽早发现疾病等，从而能尽早采取相应措施。
妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。

需注意的症状

気をつけたい症状

若出现以下症状，请尽快向医生咨询！
次のような症状が出たら早く医師に相談を！

☑ 浮肿 むくみ	☑ 顽固性便秘 がんこな便秘
☑ 阴道出血 性器出血	☑ 白带异常 普段と違うおりもの
☑ 腹痛 腹痛	☑ 剧烈头痛 強い頭痛
☑ 发烧 発熱	☑ 孕吐导致身体严重衰弱 つわりで衰弱がひどい
☑ 腹泻 下痢	☑ 烦躁 イライラ
☑ 眩晕 めまい	☑ 心跳剧烈 動悸が激しい
☑ 恶心、呕吐 はきけ・嘔吐	☑ 感觉不到以前曾有过的胎动 今まであった胎動を感じなくなったとき
☑ 强烈不安 強い不安感	



孕妇标志牌 マタニティマーク

厚生劳动省正在通过孕妇标志牌推动“创造有益于孕产妇的环境”活动。
厚生労働省では、マタニティマークをととした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。

