

にんしん しゅっさん
妊娠・出産ガイド

Pagdadalangtao / Panganganak

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
~ Gabay para sa mga dayuhan na nagdadalangtao at nagbabalak na manganak dito sa bansang Japan.



1. 日本のお産	2	1. Panganganak sa Japan	2
2. 妊娠・出産 Q & A ~各国のお産事情を踏まえて~	3	2. Q&A tungkol sa pagdadalangtao at panganganak: (Ano ang pagkakaiba ng sistema ng Japan sa iyong bansa?)	3
3. 妊娠のチェック方法について	5	3. Ano ang pamamaraan para malaman kung ikaw ay nagdadalangtao	5
4. 妊娠したら		4. Kung malaman mo na ikaw ay nagdadalangtao	
A. 妊婦健診		A. Pagpapatingin para sa nagdadalangtaong ina.	
B. 出産にかかる費用		B. Gastusin sa panganganak.	
C. 母子健康手帳		C. Librong Pangkasulugan ng ina at ng bata	
5. 産院選び	6	5. Saan ang natatamang lugar sa iyo upang ipanganak ang iyong sanggol?	6
6. 緊急受診の必要性		6. Kasong nangangailangan ng mabilisan atensyon	
7. 妊娠・出産をサポートする制度		7. Tulong sa pagdadalangtao at panganganak.	
8. 赤ちゃんが生まれたら	9	8. Kung ang bata ay naipanganak na	9
A. 各種届出		A. Mga bagay na dapat isumite	
B. 入院中にする検査、指導		B. Pagsusuri at panuntunan habang nanatili sa hospital	
C. 予防接種		C. Bakuna	
D. 育児に悩んだら		D. Kung nais mong kumonsulta sa ibang tao tungkol sa pagpapalaki ng bata.	
問診票	11	Mga tanong pangkalusugan	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。

Ikaw ba ay nagpaplanong magsilang ng sanggol sa ibang bansa at nangangamba ka tungkol dito? Huwag kang mag-alala. Hindi ka nag-iisa. Kung malalaman mo ang pagkakaiba ng panganganak dito sa Japan at sa iyong bansa, maginhawaan ang iyong pakiramdam. Ang mga bata ay lubos na minamahal kahit saan man panig ng mundo. Pangangalagaan namin ang inyong anak ng lubos na pagmamahal at pag-iingat. Naririto ang ilang impormasyon para makatulong sa inyo. Sana ay maging gabay ito sa inyo.

しゅっさんほうほう 出産方法

Papaano isinisilang ang sanggol?

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、病院の判断で必要とされた時にのみ実施されます。（P3）

Ang pagsisilang ng normal ay ang pinakapopular. Ang ina ay naghihintay ng natural na panakit ng tiyan hanggang ang sanggol ay mailuwal sa puwerta. Pangkaraniwan, ang C-section (Cesarian Section) ay isinasakatuparan lamang kung inaakala ng doktor na ito ay kinakailangan. (P3)

にんぶけんしん 妊婦健診

Palagiang pagpapatingin ng nagdadalangtaong ina

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

Kinakailangan ang palagiang pagpapatingin ng nagdadalangtaong ina. Ito ay importante sa iyong kalusugan at sa sanggol. (P5)

しゅっさん ばしょ 出産の場所

Saan ang pinakamagandang lugar upang mag-silang?

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）

Maari kayong mag-silang sa hospital, klinika o sa maternity home. Ang mga naturang lugar ay may kaniyong pasilidad at klase ng serbisyo na makakamtam, katulad ng kung maaari o hindi maaari kayong mamalagi sa isang kuwarto na kasama ang inyong sanggol, at ang mga pinaguutos ukol sa postpartum ay maaring maiba depende sa lugar. (P6)

にゅういんにっすう 入院日数

Ilang araw ako mamalagi sa hospital?

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）

Pangkaraniwan na ikaw ay mamalagi sa hospital ng lima hanggang 7 araw, kung minsan namamalagi ng mas mahabang araw depende sa kondisyon mo at ng sanggol. Kung minsan isa sa inyo ay mamalagi ng matagal sa hospital. (P3)

にゅういんちゅう ひつよう 入院中に必要なもの

Mga kinakailangan mong bagay sa pamamalagi sa hospital

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。

Maari mong mabili sa hospital ang ilang bagay na iyong kakailanganin. Pangkaraniwan silang mabibili ng sama-sama. Gayunman, may mga bagay na kinakailangan ikaw ang maghanda at dalhin sa hospital. Kung ano man ang iyong kakailanganin ay magkakaiba depende sa hospital. Mag-tanong ng mas maaaga at personal mong ihanda.

あか よぼうせっしゅ 赤ちゃんの予防接種

Mga Kinakailangan bakuna ng sanggol

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

Ang mga sanggol ay hindi binabakunahan habang nasa hospital. Kinakailangan umabot sila ng dalawa hanggang tatlong buwan pagkatapos isilang. Kinakailangan pumunta ka sa Pediatrician o sa lokal health center upang ang sanggol ay mabakunahan. (P4)

しゅっさんひよう 出産費用

Magkano ang kinakailangan mo upang mag-silang ng sanggol sa Japan?

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）

Hindi libre ang pagnganganak.. Kinakailangan mong bayaran personal ang gastos sa pagsisilang at palagiang pagpapasuri. (P5, P7)

あか けんしん 赤ちゃんの健診

Palagiang Pangkalusugan pagpapasuri ng sanggol

出産後、約 1 ヶ月後に 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）

Isang buwan makalipas isilang ang sanggol, ang kondisyon pangkalusugan ng sanggol ay kinakailangan masuri sa lugar na pinagsilangan ng sanggol. Kaalinsabay nito ang pagsuri sa pangkalusugan kondisyon ng ina. Simula sa pangalawang pagpapasuri maari ng kumonsulta sa napili nyong pediatrician o lokal health center. (P9)

きんきゅうていおうせっかい 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。

Kailan isasakatuparan ang C- section

Ang C-section ay isasakatuparan lang sa espesyal na pagkakataon na kung sino man sa inyo o ng sanggol o pareho kayong nasa masamang kalagayan. Halimbawa, kung ang pintig ng puso ng sanggol ay labis na mabilis o mabagal sa ibang pagkakataon at nangangailangan na ang sanggol ay maisilang sa lalong madaling panahon; o ang pagputok ng placenta ay nangyari bago ang sanggol ay maisilang, na siyang magiging dahilan ng labis na pagdurugo sa uterine.

せんたくてき よてい ていおうせっかい 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。

Kagustuhan o Napagpasiyahan C-Section: Ang mga sumusunod ay ang mga kaso na kung saan ang doktor ay nagsasakatuparan ng C-Section.

- Kung ikaw ay nagdadalangtao ng mahigit sa isang sanggol (maramihan pagdadalangtao)
 - Ang mga placentang nasa ibaba na tumatakip sa parte o sa buong bukana ng cervix na maaring maging dahilan ng malubhang pagdurugo kung ang placenta ay mahihwalay ng bahagya mula sa uterine wall o mahihwalay ng buong-buong bago ang kapanganakan.
 - Na ang posisyon ng sanggol ay hindi naka bukana ang ulo bago ang araw ng kapanganakan.
 - Ang pagkakaroon ng ina ng mataas na presyon ng dugo, ito ay maaaring maging dahilan upang ang ina at ang sanggol ay malagay sa panganib, sa kadahilanan ang sanggol sa sinapupunan ay hindi nakakuha ng tamang oxygen at pagkain pampaluso mula sa placenta.
- Ang pangkarinawan kaso ng C-Section dito sa Japan, hindi pinahihintulutan ng doktor ang ama na kasama sa loob ng operation room o kaya ay kuhanan ng video-tape ang operasyon, pero sa ibang bansa may pagkakataon na pumapayag sila sa pakiusap.

2

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

Mga Q&A na may kinalaman sa Pagdadalangtao at Panganganak
Ano ang pagkakaiba ng sistema ng Japan sa inyong bansa?

じょい さんにん
Q. 女医さんに診てもらいんだけど...

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

Ang nais ko ay isang babaeng obstetrician ang siyang mangangalaga sa akin.

A. May mga babaeng obstetrician dito sa Japan, kaya nga lang hindi masyadong marami. Dapat magtanong sa hospital kung mayroon sila at kung ano ang takdang punta ng mga doktora. At kung kayo ay nagdadalangtao ng normal at ang panganib sa pagsilang ay maliit lamang, maaari kayong magsilang sa pamamagitan ng tulong ng midwife.

ていおうせっかい しゅっさんきぼうび どう 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。

Maari bang pumili ako ng petsa ng panganganak? Papaano kung C-Section?

A. Ang C-Section ay isang malaking operasyon, ito ay may kasamang malaking komplikasyon pagkatapos ng operasyon kumpara sa panganganak ng normal mula sa puwerta. Kung kaya't ang panganganak ng normal mula sa puwerta ay mas pinapaboran dito sa Japan. Pangkaraniwan na ang inyong doktor ay gagawa ng petsa ng panganganak at siya rin ang magdisisyon kung papaano isisilang ang sanggol. Maaari kang pumili ng paraan o gawi kung papaano mo isisilang ang iyong sanggol, katulad ng pagsilang ng walang sakit (painless), sophrology (pamamagitan ng lakas ng pag-iisip) at iba pa, dapat din po ninyong maintindihan na hindi lahat ng hospital ay may ganitong kakayahan. Dapat ninyong siyasatin kung anong hospital ang nagbibigay ng paborito mong serbisyo ng pagsilang at dapat ka rin magdisisyon kung saan ka magsisilang ng iyong sanggol.

にゅういんきかん ぼこく 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上げ方や、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。



Kung bakit tayo tumitigil sa hospital ng mas mahabang araw pagkatapos ng pagsilang kumpara sa ating bansa?

A. Sa bansang Japan, mayroon o wala man kakulangan pagkasilang (congenital abnormalities) ang sanggol ay sinusuring mabuti sa hospital. Bukod dito, kayo ay tinuturuan kung papaano magpasuso ng iyong sanggol, kung papaano ang pagpapaligo ng iyong sanggol at kung papaano ang pagaalaga ng iyong sanggol sa bahay. Upang alam mo ang mga bagay na dapat gawin sa iyong bagong buhay para sa iyong sanggol! Ito ang kadahilanan kung bakit kinakailangan kang mamalagi sa hospital ng mas mahabang araw. Bawat hospital ay mak kaniya-kaniyang takda maiging magtanong sa inyong doktor tungkol dito.

Sa China at Korea, mayroon silang mga kaugalian sa mga ina kasisilang pa lang ng sanggol, sila ay hindi pinagagawa ng anumang gawain sa loob ng bahay, hindi puedeng maligo o magbuhos lang o kaya humipo man lang ng tubig. Sa bansang Japan, maaring maligo ang ina pagtapos magsilang ng sanggol kahit habang namamalagi pa sa hospital. Makakabuting magtanong sa inyong doktor kung mayroon man kayong katanungan at sundin ang kanilang ipinaguutos.

Q. 母乳で育てる？それとも粉ミルク？

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

Q. Ano ang dapat kong piliin ang pagpapasuso o sa bote?

A. Pangkaraniwan sa mga dokto na hinihikayat ang mga ina magpasuso kaysa pagpapasuso sa bote. Dito sa Japan para makapagpasuso ang mga ina sa kanilang sanggol, pangkaraniwan sila ay magkasama ng sanggol sa iisang kuwarto pagkatapos itong maisilang. Ang ina ay kinakailangan gumising ng madalas sa gabi upang pasusuhan ang sanggol. Kung hindi mo gusto ang ganitong sitwasyon at gusto mong mamahinga pagkatapos ng panganganak, maari kang pumili ng hospital na nagbibigay ng bukod na kuwarto para sa ina at sa sanggol.

Maari ka nilang turuan ng ng pagtimpla ng gatas habang nasa hospital, kung sakali't hindi ka nila turuan siguraduhin mong bibigyan ka nila ng instruksyon. Kung mayroon kang katanungan, maari lamang na magtanong ka sa kawani ng hospital habang ikaw ay nasa hospital pa. Isipin mong mabuti kong ano ang iyong haharapin sa pag-uwi sa bahay at siguraduhin mong alam mo ang iyong gagawin.

Q. 妊娠中のサプリメント・食品の摂取については、大丈夫？

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

Q. Maari ba akong uminom ng mga supplements sa panahon nagdadalangtao? May mga bagay ba akong hindi nararapat kainin?

A. Depende sa bansa at sa kaugalian, kung ano man ang magandang pagkain na dapat kainin ng nagdadalangtaong ina at kung ano man hindi magandang pagkain ay nagkakaiba. Lalo na ang isang ina ay may mga kondisyon na hindi maaring uminom ng klase ng supplements o ano man pagkain., bago uminom ng kahit na ano pa man, magtanong muna sa inyong doktor at siguraduhin kung ano man ang iyong gagawin.



Q. 妊娠中の体重・塩分管理や健診は、なぜ行うの？

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

Q. Bakit kinakailangan akong magpasuri ng kalusugan sa doktor, tignan maigi ang aking timbang at suruin mabuti ang pagkain ng maalat?

A. Ang pagpapasuri ng kalusugan sa doktor ay para sa proteksyon ng ina at ng sanggol. Ang pagmanman ng timbang at pagkuha ng presyon ng dugo at pagsuri ng ihi ay ginagawa sa oras ng pagpapatingin sa doktor, ito ay para maiwasan na magkaroon ng mataas na presyon ng dugo ng ina sa panahon ng pagdadalangtao. Ang doktor ay susuriin ang sanggol sa pamamagitan ng ultrasound. Upang hindi tumaas ang presyon ng dugo at timbang ng ina maaring kang pagpayuhan ng doktor na huwag kumain ng maalat at magkaroon ng malusog na pagkain. Lahat ng ito ay importante para maisilang ng matiwasay ang sanggol, sundin ang mga pinagbibilin ng doktor tungkol sa pagkontrol ng presyon ng dugo at timbang.

Q. 予防接種はどうなっているの？

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

Q. Papaano ang mga bakuna para sa akin sanggol?

A. Sa ibang bansa, ang mga sanggol ay binabakunahan ng BCG at ang iba naman ay habang nasa hospital pa. Gayunman, ang mga ito ay ginagawa sa Japan sa bandang huli. May mga ilang bakuna na dapat isakatuparan pagkatapos na ang sanggol ay maiuwi sa bahay. Ang mga munisipyo ay may kaniya-kaniyang takda para sa bakuna, makipagugnayan sa kanila at pabakunahan ang inyong sanggol sa napagkasunduan oras. Kung hindi ninyo madadala ang bata sa tinakdang oras, kinakailangan ninyong magbayad para mapabakunahan ang bata. Makakabuting huwag itong kalimutan.

各国により、出産をと取り巻く環境や、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。

Ang bawat bansa ay may kaniya-kaniyang pamamaraan, kapaligiran, pagpapahalaga at panuntunan tungkol sa pagdadalangtao at pagsilang ng sanggol. Huwag mag-atubling magtanong sa inyong doktor o sa mga taong may kaalaman sa pangkalusugan, kung mayroon man kayong mga katanungan.

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。

Q. Maari ko bang mapatingnan ang aking sanggol kung mayroon diperensya (birth defect) bago isilang?

A. Maari mong patingnan ang chromosomal abnormalities sa pamamagitan ng pagsusuri ng amniotic fluids. Makakabuting makipag-usap sa iyong doktor kung mayroon kang pag-aalala.

3

にんしん ちえっくほうほう
妊娠のチェック方法について

Papaano mamanan kung ikaw ay nagdadalangtao

しはんやく

市販薬：Over-the-counter na pakete para sa nagdadalangtao.

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。

Maari kang makabili ng home pregnancy test kit sa mga botika. Hindi ito nangangailangan ng reseta mula sa doktor. Kung ang iyong buwanang dalaw ay hindi dumating sa takdang oras, makakabuting gamitin itong pakete at suruin. Kung ang resulta ay positibo, minumungkahi namin na makipagkita sa doktor sa lalong madaling panahon. Kahit pa ang resulta ay negatibo, kinakailangan na makipagkita sa doktor kung ang buwanang dalaw ay hindi dumadating sa tamang panahon. Ang test kit ay hindi sapat upang patunayan ang iyong pagdadalangtao.

かくていしんだん

確定診断：Makipagkita sa doktor upang masiguro na normal ang iyong pagdadalangtao.

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。

Ang pagkakaroon ng positibong resulta sa home pregnancy test kit ay pagpapatunay ng normal na pagdadalangtao. Makipagugnayan kaagad sa doktor sa lalong madaling panahon lalo na't kung ikaw ay may kaso ng pagbubuntis sa labas ng obaryo (ectopic pregnancy).

もちもの

持ち物 Mga bagay na dapat dalhin

●健康保険証 Health Insurance Card

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。

Ang health insurance ay hindi sumasakop sa normal na pagdadalangtao at pagsisilang, kaya nga lang ito ay sumasakop sa ibang suliranin at operasyon.

●基礎体温表 (つけている人)

Basal Body Temperature graph (kung mayroon man)

●メモ帳・スケジュール帳、筆記用具

Kwaderno o planners at panulat.

●現金

Salapi

4

にんしん
妊娠したら

Kung malalaman mo na ikaw ay nagdadalangtao.



にんぶけんしん
 A: 妊婦健診

Ang pagpapatingin ng nagdadalangtaong-ina

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。

Pangkaraniwan, ang pagpapasuri sa doktor ay ginagawa sa pamamagitan ng sariling gastos at ito ay hindi sakop ng health insurance, maliban na lang kung ikaw ay may iba pang karamdaman. Gayunpaman, ang inyong munisipyo ay nagkakaloob ng suporta para sa pagpapasuri sa doktor ng mga nagdadalangtaong-ina ng hangang 14 na beses. Kung ikaw ay makakatanggap ng Librong Pangkalusugan ng Ina at ng Sanggol, kasabay nito ikaw ay makakatanggap din tiket para sa pagpapasuri. Kung sakali't ikaw ay lilipat pagkatapos mong makatanggap ng Librong Pangkalusugan ng Ina at ng Sanggol, makipag-ugnayan sa bagong munisipyo at humingi ng suporta.

かんせんしょうけんさ いち にかい
「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)

Pagsusuri para sa nakakahawang sakit: 1 o 2 beses

Kinakailangan magpasuri ka para sa mga nakakahawang sakit tulad ng syphilis, Hepatitis B, Hepatitis C, and HIV, ng sariling gastos (maaring umabot ng 10,000).

しゅっさん ひょう
 B: 出産にかかる費用 **Gastusin sa panganganak**

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、少しずつ貯金しておきましょう。

Ang halaga ng magagastos sa panganganak kasama na ang mga konsulta at pagpapasuri ng kalusugan ay depende sa bawà't hospital. Pangkaraniwan umaabot ang buong gastusin ng 400,000 hanggang 500,000 yen. Magsumikap na magimpok ng pambayad sa maagang panahon pa lamang

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

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

*** 持ち物 … 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）を受け取る時に印鑑が必要です。忘れずに持って行きましょう。

Kung nabanggit ng iyong doktor na ikaw ay nagdadalangtao, bumisita sa munisipyo o sa local health center upang makatanggap ng Librong Pangkalusugan ng Ina at ng Sanggol, ito ay makapagbibigay sa iyo ng mga ibat-ibang makakatulong na impormasyon. Dalhin mo ito kung ikaw ay magpapasuri ng kalusugan. Lahat ng impormasyon pangkalusugan para sa iyong sanggol kasama na rito ang tala ng bakuna at mga karamdaman ay itatala sa librong ito. Ang araw at oras kung kailan mapapasa iyo ang librong ito ay magkakaiba, depende sa bawat munisipyo o center, makipagkomunikasyon sa kanila sa maagang panahon pa lamang. Kung minsan makakakuha ka ng libro na nakasaad sa sarili mong wika. Magtanong lamang sa munisipyo kung mayroon sila.

*** Maari lamang na kasama mong dalhin ang name seal.**

Huwag kalimutan dalhin ang iyong name seal “Hanko” sa pagtanggap mo ng “health check-up tickets para sa mga nagdadalangtaong – ina”. (P5- ④ -A)

5

産院選び

Saan ang magandang lugar upang magsilang ng sanggol?

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、入院中は上の子供と一緒に宿泊したい等）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。

Ito ay talagang nasa sa iyo kung papaano mo gustong isilang ang iyong sanggol. Halimbawa, gusto mo ba na doktora ang mangalaga sa iyo? Magsama kayo ng iyong sanggol sa iisang kuwarto pagkatpos mo siyang maisilang? Ikaw ang magpapasuso sa sanggol? Na ang iyong asawa ay kasama sa oras na ikaw ay nagsisilang ng sanggol? Na kasama mo ang iba mo pang anak sa kuwarto habang ikaw ay namamalagi sa hospital? Kinakailangan mong magtanong sa hospital kung maaari kang makapamilya ng pamamaraan sa pagsilang sa iyong sanggol. Ang gastusin sa pagsisilang ay magkakaiba, ito ay depende na rin sa bawat lugar. Dapat mong alamin at ikumpara ang kabi-bihan ng mga hospital sa maagang panahon pa lamang. Dapat mong makita ang pinaka-angkop na lugar para sa iyo. Gayunman, huwag kalimutan na ang hospital ay dapat malapit sa iyong tirahan. Isa pa, huwag mo rin kalilimutan kung may komplikasyon sa iyong pagdadalangtao, sakali man baka kausapin at papuntahin ka sa mas malaking hospital. Kung ganito, sundin lamang ang pinagpapayo ng doktor.

6

緊急受診の必要性

Pangunahing Kaso

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。

Kung ang inyong fetus ay lumalaki ng walang anuman problema, wala kang dapat alalahanin. Subalit, kung mayroon kang nararamdaman na labis na pananakit sa iyong tiyan o pagdurugong abnormal bago ang petsa ng pagsilang, makakabuting bumisita sa inyong doktor sa lalong madaling panahon. At kung ang panubigan ay pumutok bago manganak, makakabuting pumunta kaagad sa hospital.

7

妊娠・出産をサポートする制度

Suportang ibinibigay sa pagdadalangtao at pagsisilang

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。

Ang gastusin medikal sa pagdadalangtao at pagsilang ng bata ay may kamahalan, kasama na dito ang pagsusuri at pagpapatingin. Maaring ikaw ay nagaalala kung magkano aabutin ang lahat ng gastos sa pagsisilang at pamamalagi sa hospital. (Pangkaraniwan ito ay inaabot ng 400,000 ~ 500,000 yen). May ibat-ibang pamamaraan ng suporta sa pinansiyal ang makakamtam mula sa munisipyo o sa sistema ng health insurance. Dapat lang na alamin ninyo ang mga suporta at mag-apply ka ng ibang suporta ng sa sarili mo. Huwag kalimutan! Na ang ibang suportang pinansiyal ay maaring ipinagkakaloob ng mas maaga.



しゅっさんいくじいちじきん
出産育児一時金

①~⑤ Benipisyong lump-sum (Isang Biglaan Pagbabayad)

para sa pagsilang ng sanggol/ pagpapalaki. Sino makakatanggap nito? ①~⑤

① ① 専業主婦ママ
Yes!

① Kung ikaw ay isang ginang ng tahanan at hindi namamasukan. YES!

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。

Maari kang mag-apply ng health insurance sa pamamagitan ng kompanyang pinapasukan ng iyong asawa. Sakali't ikaw ay saklaw ng national health insurance, maari kang mag-apply sa munisipyo pagkatapos maisilang at sa panahon na irerestrito mo ang birth certificate ng sanggol.

②③④ ② 退職～出産
Yes!

②③④ Nagbitiw ka sa pamamasukan sa kadahilanan ikaw ay nagdalangtao. YES!

② 退職～出産
の期間が6ヵ月以上

② Mahigit na 6 na buwan ang nakalipas buhat ng nagbitiw sa trabaho ng ikaw ay nagsilang.

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。

Kung ikaw ay nasasakop ng national health insurance, maaring pumunta ka sa munisipyo. Kung ikaw naman ay dumedepende sa asawa, dapat kang mag-apply sa kompanyang health insurance ng iyong asawa.

③ 退職～出産
の期間が6ヵ月以内

③ Nasa loob pa lang ng 6 buwan buhat ng nagbitiw sa trabaho ng ikaw ay nagsilang.

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。

Maari ka pa rin mag-apply sa kompanyang dating pinagtrabahuhan. Bago magbitiw ng trabaho, nararapat lang na humingi ka ng application form o di kaya makiusap sa kompanya (makipagugnayan sa samahan ng health insurance) na padalhan ka at ikaw ay maaring mag-apply para sa iyong sarili.

④ 任意継続

④ Kung nakapagpasiya ka ng dapat ka pa rin saklaw ng insurance ng kompanya matapos mong magbitiw sa kompanya.

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。

Kung nakapagpasiya ka na dapat ka pa rin saklaw ng insurance ng kompanya pagkatapos mong magbitiw sa trabaho, maaari kang humingi ng application form bago mo lisamin ang kompanya o di kaya makiusap sa kompanya (makipagugnayan sa samahan ng health insurance) na padalhan ka at ikaw ay maaring mag-apply para sa iyong sarili.

⑤ 仕事復帰ママ
Yes!

⑤ Ikaw ay babalik sa dating trabaho. YES!

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。

Bago ka kumuha ng bakasyon sa kadahilanan nagdadalangtao (maternity leave), magtanong sa namumuno ng departamento ng insurance para sa aplikasyon. Malaunan, maaari mong mapagutusan ang iyong kompanya na i-apply ang iyong health insurance.

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ヵ月(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。

Ang halaga ng makukuha mong suporta para sa isang sanggol ay 420,000 yen (doble kung kambal). Subalit, paminsan-minsan depende sa hospital na iyong pinili, ang halagang nakukuha ay mas bumababa pa sa 400,000 yen. Dapat ninyong masiguro ito antimano. Kahit pa sa kaso ng sanggol na isinilang ng wala ng buhay (still birth) at ng nakunan, kung ikaw ay nagdalangtao ng mahigit na 4 buwan (12 Linggo), kaparehong suporta ay ipinagkakaloob. Mayroon dalawang pamararaan kung papaano ipinagkakaloob ang suporta. Maaaring ito ay ipagkaloob ng kaagapay na samahan ng health insurance ng hospital o ipagkakaloob sa ibabaw ng iyong kahilingan kung saan ka mag-aapply pagkatapos magsilang. Kung nais mo itong mapasakamay antimano, mangyari lamang makipagugnayan sa hospital na iyong pagsisilang na iyong sanggol.

いりょうひこうじょ
医療費控除 (確定申告)

①~⑤ Pagbabawas ng gastos nauukol sa pagpapagamot

(Final Income tax Return) Sino makakatanggap nito? ①~⑤

① ① 専業主婦ママ
Yes!

① Ikaw ay isang ginang ng tahanan at hindi namamasukan. YES!

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。家族全員分の領収書を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。

Para sa mga pamilya na ang gastos sa pagpapagamot ay may kabuuang halaga na mahigit sa 100,000 yen para sa isang taon (Mula January 1 hanggang December 31 ng nabanggit na taon) o para sa mga taong kumita ng mas mababa sa 2,000,000 yen at para sa mga taong na ang ginastos sa pagpapagamot para sa isang taon ay halos mas malaki pa sa 5% ng kabuuang kinita, kayo ay maaaring makakuha ng balik ng buwis kung mag-aapply. Ang mga ginastos sa pagpapagamot maliban sa pagdadalangtao at pagsisilang ng sanggol ay maaring maisama sa dalawang nabanggit. Subalit, ang kabuuang halaga ng lump-sum allowance para sa pagsilang at pagpapalaki ng sanggol, benipisyo mula sa insurance at 100,000 yen ay uunahin iawas mula sa kabuuang halaga ng babayaran sa pagpapagamot at ang inawas na halaga ay maaring maipabalik bilang kabawasan (deduction) gastos sa pagpapagamot. Kung maaari ay huwag kang magtatapon o magwawala ng anuman resibo ng pagpapagamot at huwag kalimutan na mag-apply ng pagbabalik ng buwis sa panahon ikaw ay magbabayad ng taunan buwis (pangkaraniwan sa buwan ng Pebrero at Marso). Ang local na tax office ay mga application form, maaari lamang na bumisita sa nabanggit na panahon at mag-aapply.

②③④ ② 退職～出産
Yes!

②③④ Nagbitiw ka sa pamamasukan sa kadahilanan ikaw ay nagdalangtao. YES!

⑤ 仕事復帰ママ
Yes!

⑤ Ikaw ay babalik sa dating trabaho. YES!

じどうてあてきん
児童手当金

①~⑤ Sustento ng Bata Sino ang makakatanggap nito? ①~⑤

① ① 専業主婦ママ
Yes!

① Ikaw ay isang ginang ng tahanan at hindi namamasukan. YES!

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いますので確認し、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、赤ちゃんが生まれれたらなるべくすぐに市町村窓口へ行きましょう。

Ang sustento ng bata ay ipagkakaloob hanggang sa makatapos ng Grade VI (Marso) ang bata. Ang halaga para sa isang buwan ay 10,000 yen, magmula ng ang bata ay isinilang hanggang ang bata ay maging 3 taong gulang; 5,000 yen para sa mga batang 3 taong gulang o pataas at kung may isang pang bata sa pamilya; 10,000 yen kung mayroon mahigit sa 3 anak at tatanggap ng halagang 10,000 yen kadabuwan.

Gayungpaman, hindi ito ipagkakaloob sa lahat ng bata. May mga limitasyon sa kinikita upang ipagkaloob ito at ang mga limitasyon ay iba magkakaiba depende kung ilan ang miyembro ng pamilya ang umaasa sa taong nagbabayad ng buwis at kung anong klaseng ng pension ang taong nabanggit. Makakabuting ikaw sa sarili mo ay alamin kung magkano ang puede mong makuha. Para ipagkaloob sa iyo ito, bisitahin mo ang munisipyo sa lalong madaling panahon pagkatapos mong magsilang. Huwag kalimutan dalhin ang health insurance card, name seal, bankbook ng aplikante at foreign resident registration card.

②③④ ② 退職～出産
Yes!

②③④ Nagbitiw ka sa pamamasukan sa kadahilanan ikaw ay nagdalangtao. YES!

⑤ 仕事復帰ママ
Yes!

⑤ Ikaw ay babalik sa dating trabaho. YES!

にゅうようじりょうひじょせい
乳幼児医療費助成

①～⑤

Tulong sa gastusin sa pagpapagamot ng sanggol

at bata (5 taong gulang pababa) ①～⑤

① 専業主婦ママ
Yes!

① Ikaw ay isang ginang ng tahanan at hindi namamasukan. YES!

②③④ 出産退職ママ Yes!

②③④ Nagbitiw ka sa pamamasukan sa kadahilanan ikaw ay nagdalangtao. YES!

⑤ 仕事復帰ママ Yes!

⑤ Ikaw ay babalik sa dating trabaho. YES!

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。

Maaari kang makatanggap para sa sanggol at sa bata (5 taong gulang pababa) ng medical care na libre o may kasamang suporta, kung ipapakita mo ang “Katibayan upang makatanggap ng tulong para sa sanggol at bata (bata sa 5 taong gulang) sa pagpapagamot” sa hospital. Sa ibang siyudad, ibinabalik nila sa inyo ang kung anuman ang iyong nagastos kalaunan. Ang limitasyon sa edad at kita (income) upang makatanggap ng “Katibayan upang makatanggap ng tulong para sa sanggol at bata (bata sa 5 taong gulang) sa pagpapagamot” ay magkakaiba ang bawat siyudad. Mag-apply ng health insurance ng sanggol kapag itatalaga ninyo ang kapanganakan ng sa gayo’y ay maisabay ang paghingi ng tulong para sa sanggol at bata (5 taong gulang pababa) sa pagpapagamot.

しゅっさんてあてきん
出産手当金

⑤

Sustento sa Pagdadalangtao ⑤

① 専業主婦ママ
NO...

① Ikaw ay isang ginang ng tahanan at hindi namamasukan. NO...

②③④ 出産退職ママ No...

②③④ Nagbitiw ka sa pamamasukan sa kadahilanan ikaw ay nagdalangtao. NO!

⑤ 仕事復帰ママ
Yes!

⑤ Ikaw ay babalik sa dating trabaho. YES!

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、入院時を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。

Para sa mga babalik sa dating trabaho pagkatapos mamahinga dahil sa pagdadalangtao, ang suweldo sa panahon ng pamamahinga sa pagdadalangtao (42 araw bago magsilang at 56 araw pagkatapos magsilang) ay ipagkakaloob. Ang two third ng pangkaraniwan suweldo ay dapat mapasaiyo. Kung ang araw ng pagsilang ay naging mas napaaga kumpara sa talagang petsa ng panganganak, ang matatanggap na sustento ay magiging mas maliit kaysa sa suweldo ng 42 araw, sa kabilang banda, kung ito ay napatagal kumpara sa talagang petsa ng panganganak, ang ipagkakaloob sa iyong halaga ay mas mahaba sa 42 araw. Upang ito ay iyong makamit, mangangailangan ka ng katibayan mula sa hospital na kung saan ka nag-silang ng sanggol, huwag mong kalimutan na dalhin ang application form kung mananatili ka sa hospital, ng sa gayo’y ay masusulatan nila ang nakalaan parte para sa iyo. Ang application form ay ipagkakaloob sa iyo ng kompanya sa panahon ikaw ay magpapahinga dahil sa pagdadalangtao at maaari mong pakiusapan ang kompanya na sila na ang magtalaga sa samahan ng health insurance para sa iyo.

いくじきゅうぎょうきゅうふきん
育児休業給付金

⑤

Benipisyo sa hindi pagpasok dahil sa pag-aalaga ng bata ⑤

① 専業主婦ママ
NO...

① Ikaw ay isang ginang ng tahanan at hindi namamasukan. NO...

②③④ 出産退職ママ No...

②③④ Nagbitiw ka sa pamamasukan sa kadahilanan ikaw ay nagdalangtao. NO!

⑤ 仕事復帰ママ
Yes!

⑤ Ikaw ay babalik sa dating trabaho. YES!

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。

Pinapayagan kang kumuha ng bakasyon dahil sa pagpapalaki ng bata hangang dalawang araw bago dumating ang ika-isang taong gulang kaarawan ng bata. (Sa mga espesyal na okasyon, ikaw ay pinapayagan gawin ito hanggang ang sanggol ay maging isang taong anim na buwan gulang). Sa panahon ng pamamahinga, ipinagkakaloob ang 50% ng suweldo mo para sumoporta sa iyo. (Kung ang iyong pamamahinga dahil sa pagpapalaki ng sanggol ay nag-simula bago March 31, 2010, 30% ng iyong suweldo ay ipagkakaloob sa panahon nagbabakasyon dahil sa pagpapalaki ng sanggol at ang natitirang 20% ay ipagkakaloob pagkalipas ang anim na buwan pagkatapos mong bumalik ng trabaho at nagtrabaho ka ng anim na buwan. Kaya matatanggap mo ito ng dalawang beses sa pamamagitan ng paghahati). Datapwat, itong suporta na ito ay ipinagkakaloob lang ng Socila Health Insurance, Shakai-Hoken, kinakailangan kang nagbababayad ng insurance ng mga empleyado at nagtrabaho ka ng mahigit sa 11 araw sa loob ng isang buwan, ng mahigit 12 buwan sa loob ng dalawang taon bago ka mabiyayaan ng pagbabakasyon dahil sa pagpapalaki ng sanggol. Kung sakali’t ikaw ay may sariling negosyo, hindi ka mabibiyayaan nito. At kung ang kinuha mo lang ay pagbabakasyon sa pagdadalangtao at hindi ka kumuha ng pagbabakasyon sa pagpapalaki ng sanggol, hindi rin ito ipagkakaloob. Maaari mong pakiusapan ang iyong kompanya na mag-apply nito bago ka magbakasyon dahil sa pagdadalangtao.

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

Pagpapahaba ng benipisyo sa araw ng hindi pagtatrabaho ②③④

① 専業主婦ママ
NO...

① Ikaw ay isang ginang ng tahanan at hindi namamasukan. NO...

②③④ 出産退職ママ **Yes!**

②③④ Nagbitiw ka sa pamamasukan sa kadahilanan ikaw ay nagdalangtao. **YES!**

⑤ 仕事復帰ママ
No...

⑤ Ikaw ay muling babalik sa dating trabaho. No...

就職する意思があつて、求職中の人、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。

Ito ay ipinagkakaloob para sa mga taong na gustong magtrabaho at sa mga taong naghahanap ng trabaho na gustong masiguro ang pamumuhay hanggang sa makakita ng trabaho. Sa oras ng pagdadalangtao, hindi ka maaaring magtrabaho, kung kaya't ito ay hindi maipapagkaloob sa iyo. Pangkaraniwan ito ay naipagkakaloob sa loob ng isang taong na siyang pinakamahaba, para sa mga nagdadalangtaong ina na nagbitiw na sa pagtatrabaho, maaaring paabutin ng hanggang apat na taon ang panahon ng hindi pagtatrabaho, na siya pinakamahabang araw para dito. Mas magandang huwag kalimutan ang mag-aplay tungkol dito. Ang benipisyo ay umaabot ng 50% hanggang 80% ng halaga ng pangkaraniwan suweldo. (kabuuan ng suweldo kasama na dito ang ibat-ibang benipisyo) sa loob ng anim na buwan bago nagbitiw ng trabaho hahatiin (divide) ito sa 30 (Ito ang lumalabas na pangkaraniwan kinikita araw-araw). Ang halaga ng benipisyo, kung gaano ang haba ng panahon para makatanggap ng suporta, ay depende sa iyong edad at gaano ka katagal nagninilbihan (Ito ay kung gaano ka katagal nagbayad ng employment insurance) at depende rin sa kadahilanan kung bakit ka tumigil sa pagtatrabaho. Ang panahon kung kailan ka maaaring magpatalaga ay makalipas ang isang buwan mula ng nagbitiw ka sa trabaho. (Mag-aplay ka makalipas ang 30 araw mula sa kasunod na araw ng ikaw ay nagbitiw ng trabaho) Pangkaraniwan bago iwanan ang kompanya, ang kompanya ay maghahanda ng "Separation notice (separation notice para sa naka seguro na employment insurance)". Para makapa-aplay at mapahaba ang inyong benipisyo sa hindi pagtatrabaho (unemployment period benefit), maaari lamang na dalhin ang "Separation notice (separation notice para sa naka seguro na employment insurance)", Librong Gabay Pangkalusugan ng ina at ng sanggol at name seal at bisitahin ang pinakamalapit na Hello Work Office ng inyong lugar.

じどうふようてあてきん
児童扶養手当金

Sustento sa pagpapalaki ng bata

シングルママ Nag-iisang magulang? YES!

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。

Kung ang iyong asawa ay sumakabilang buhay; ikaw ay hindi kasal; ikaw ay opisyal na hiwalay, ikaw ay "nag-iisang magulang". Mangangailangan ka ng katuwayan na ikaw ay hiwalay o di kaya katuwayan na ikaw ay isang dalaga, ito ay kailangan nakasalin sa wikang Hapon, para mabigyan ng sustento. Kahit pa na ikaw ay hiwalay sa asawa, baka sakaling magkasama pa rin kayong namumuhay o magkaparehong address tulad sa kanya. Ang mga ganitong kaso, hindi maaaring tumanggap ng suporta.

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。

Ito ay ipinagkakaloob hanggang sa susunod na May 31 pagkatapos sumapit ng ika-18 taong gulang kaarawan ng bata. Ang halaga ay maaaring maiba mula 9,850 yen hanggang 41,720 yen base sa kinikita ng aplikante. Mayroon silang eksaktong panuntuan ng mga kinikita para sa ipinagkakaloob nilang halaga. Para sa pangalawa ninyong anak, makakatanggap kayo ng karagdagan 5,000 yen. (Kung kaya't ang total ng halagang matatanggap ninyo para sa dalawang anak ay 46,720 yen). Para sa pangatlong anak at mga kasunod pa, karagdagan 3,000 yen ay pagsasama-samahin. Kung ikaw ay nag-iisang magulang, may mga ganitong klase kang suportang. Maigi lamang na mag-tanong kung ano ang nararapat mong tanggapin.

8

赤ちゃんが生まれたら Kung ang sanggol ay naisilang.

かくしゅとどけで
A: 各種届出 Mga kinakailangan isumite

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. Rehistro ng Kapanganakan

Kinakailangan maitalaga ang kapanganakan sa loob 14 na araw buhat ng maisilang. Maaari mong makuha ang form sa hospital kung saan mo isinilang ang sanggol. Huwag kalimutan na isumite ito. Kinakailangan mong isumite ito sa iyong munisipyo at ipagbigay alam ang pagsilang sa konsulado ng iyong bansa.

2. Sustento sa pagpapalaki ng sanggol, etc.

Kung isusumite mo ang kapanganakan sa munisipyo, posibleng papuntahin ka rin nila sa iba pang kagawaran. Aayusin nila ang iyong sustento sa pagpapalaki ng sanggol, suporta sa bata, bakuna at iba pa. Lahat ito ay mahahalagang proseso, mangyari lamang na sundin ang mga pinaguutos.

B: 入院中にする検査、指導 Mga Ibinibigay na Pagsusuri at Pag-uutos habang namamalagi sa hospital

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。

Pagkatapos magsilang, ang ina at ang sanggol ay mananatili sa hospital ng ilang araw. Habang nasa hospital, ang sanggol ay dadaan sa ilang pagsusuri titignan kung siya ay may anumang depekto pagkasilang o diperensya sa pangding. Ito ay maaaring nagkakahalaga ng 10,000 yen. Itong pagsusuri na ito ay hindi obligado, kaya nga lang tulong ito sa paglaki ng malusog na sanggol. Ito ay importante sa pagtuklas ng depekto (abnormalities) sa murang estado pa lamang. Makakabuting sumangayon sa pagsusuri. Matututo ka kung papaano mag-alaga ng sanggol, kasama na rito kung papaano ang pagpapaligo sa sanggol at iba pa, habang nanatili ka sa hospital. Kung anoman at papaano ang pagtuturo sa inyo ito ay maaaring magkaiba depende sa mga doktor. Siguraduhin na masasagot ang iyong mga katanungan, bago ka lumisan ng hospital. Importate na wala kang pag-aalala. Huwag mag-atubling magtanong.

「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)

“Pagsusuri sa mga isinilang sanggol na may di tamang metabolismo at iba pa.”

Sa Yamanashi Prefecture, hinihikayat naming ang mga bagong silang na sanggol na sumailalim sa ganitong uri ng pagasusuri makalipas ang 5 hanggang 7 araw pagkasilang para sa maagang pagtuklas at lunas. Ang gastusin sa pagsusuri ay sakop ng gobyerno local, kaya nga lang kinakailangan mong bayaran ang pagpapasuri ng dugo (2,800 yen).

「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)

“Pagsusuri sa pandinig ng mga bagong silang.”

Makakabuting hayaan ninyong sumaibabaw sa pagsusuri ng pandinig ang bagong silang. Ito ay isasakatuparan makalipas ang tatlong araw ng pagsilang. Ikaw ang magbabayad ng pagsusuri (aabutin ng 3,000 yen).

C: 予防接種 Bakuna

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。

Depende sa uri ng bakuna, ang natatamang edad ng sanggol upang sumailalim sa isang bakuna ay mag-kakaiba. Mangyari lamang na huwag kalimutan na sumailalim sa pinagsasabing edad. Kung hindi man, kinakailangan mong sumailalim dito mula sa sariling gastos. (Pangakaraniwan ito ay pambayan). Lalong-lalo na t, kinakailangan sumailalim sa maraming bakuna ang sanggol bago sumapit ang isang taong gulang kaarawan. Maaring istorbo, mangyari lamang na alamin kung saan at kailan papabakunahan ang sanggol. Pangkaraniwan ito ay nakasaad sa buwanan periodiko ng munisipyo o kung hindi man ito ay kanilang ipinahahayag sa iba pang paraan. Alamin sa pamamagitan ng sariling pagsusuri at huwag pakawalan ang pagkakataon na mapabakunahan ang inyong sanggol.

D: 育児に悩んだら Kung nais mong kumonsulta sa ibang tao tungkol sa Pagpapalaki ng sanggol

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



Ang senter ng pagpapalaki ng bata “Karugamo” ay nagbibigay ng serbisyo sa konsultasyon para sa pagpapalaki ng bata.

Ang mga kawani na mayroon mga karanasan ay tutulong sa inyo sa pagpapalaki ng bata. Maaari kayong kumonsulta ng inyong mga alalahanin tungkol sa inyong anak kasama na dito ang pagpapalaki, edukasyon at usapin panlipunan.

Oras ng Konsulta: Lunes hanggang Biyernes (Maliban sa Pangalawa at Pang-apat na

Lunes at Bakasyon ng Bagong Taon) 9:00～16:30

*Tuwing Huwebes, ang kumadrona ay dumarating para tulungan kayo.

Lugar : Yamanashi Prefecture Gender equality Promotion Center
First Floor in Yamanashi Prefecture Comprehensive Women’s Center

(1-2-2 Asake, Kofu-Shi)

*Kung mangangailangan kayo ng taga-pagsalin mangyari lamang na makipagugnayan sa amin (Kinakailangan kang magbayad)
Yamanashi International Association Tel. 055-228-5419
2-2-3 Iida, Kofu-City (Nasa Yamanashi International Center)

Pngalan名前: _____ Petsa ng Kapanganakan 生年月日: _____ Taon年 _____ Buwan月 _____ Araw日 _____
 Kasalukuyan Address 現住所: _____ Tel. No.電話: _____ - _____ - _____
 Pangalan ng Pinakamalapit na Kamag-anak 近親者: _____ Relationship関係: _____
 Ang kanyang Tirahan近親者の住所: _____ Tel. No.: _____ - _____ - _____
 Mayroon ka bang health insurance? 健康保険の有無 Yes はい (National国民・Social社保・Private民間) No いいえ
 Nasyonalidad 国籍: _____ Lenguwahe言語: _____ Relihiyon宗教: _____
 Kasambahay 同居者: Asawa夫 Anak子ども Atbpその他: _____

Bwanan Dalaw (Regla) 月経・生理:

Kailan ka huling nagkaroon buwanan dalaw? 最後の生理 Buwan月 _____ Araw日 _____ mulaから
 Kailan ka nagsimulang datnan ng buwanan dalaw? 初潮の年齢 Sa edad na _____ 歳
 Regular ba ang iyong buwanan dalaw? 生理は規則的ですか はいYes No(irregular)いいえ、不規則です
 Ikot ng buwanan dalaw 生理の周期: 28日 araw 30日 araw _____ 日 araw
 Gaano katagal ang iyong buwanan dalaw 通常、生理は何日間ありますか _____ araw日
 Daloy ng buwanan dalaw出血量: Napakarami 非常に多い Marami 多い Normal 普通
 Kaunti 少ない Masyadong Kaunti 非常に少ない
 Disminorhiya生理痛: Masyadong Masakit 非常に強い Masakit 強い Magaan 軽い Wala 無い

Pagbubuntis at Pagsisilang 妊娠出産:

Ikaw ba ay nakaranas ng magbuntis 妊娠経験の有無 有Yes Hindi pa 無
 Nakaraan pagbubuntis 妊娠回数: _____ Beses 回
Pagsilang ng Buhay 出産: _____ Beses 回

Taon / Buwan / Timbang ng isilang	Bilang ng Lingo ng Pagbubuntis	Uri ng pagsisilang (Tignan ang sumusunod*)	おさんは現在健康ですか Malusog ba siya ngayon?
Unang anak: _____ / _____ / _____ g	Sa _____ lingo	1 2 3 4	<input type="checkbox"/> Yes はい <input type="checkbox"/> No いいえ
Pangalawang anak: _____ / _____ / _____ g	Sa _____ lingo	1 2 3 4	<input type="checkbox"/> Yes はい <input type="checkbox"/> No いいえ
Pangatlong anak: _____ / _____ / _____ g	Sa _____ lingo	1 2 3 4	<input type="checkbox"/> Yes はい <input type="checkbox"/> No いいえ

*Uri ng pagsisilang分娩方法: 1. Normal自然分娩 2. C-Section帝王切開 3. Forceps鉗子分娩 4. Vacuum extraction吸引分娩
Pagkalaglag (Hindi inaasahan pagkalaglag) 自然流産: _____ beses回
 Taon年/Buwan月 _____ / _____ Sa _____ lingo ng pagbubuntis妊娠週数
Sapilitan pagkalaglag 人工妊娠中絶: _____ beses回
 Taon年 / Buwan月 _____ / _____ Sa _____ lingo ng pagbubuntis妊娠週数
 Problema: Pagbubuntis sa labas ng obaryo子宮外妊娠 Pagbubuntis ng may komplikasyon sa hypertension妊娠高血圧症候群
 Pagbubuntis na nalaman na lang may diabetes ng nagdadalangtao na.妊娠糖尿病
 Nais mo bang magsilang sa hospital ito? この病院で出産を希望しますか。 Yesはい Noいいえ

Iba pa 其他:

Ikaw ba ay sa kasalukuyan may iniinom kahit na anong gamot o/ at suplemento? Kung oo, isulat mo lahat.
 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。(ang ibang gamot at suplemento minsan ay mapanganib sa sanggol siguraduhin na isusulat ito lahat). No無 Yes有: _____
 Alergiアレルギー: Kagamutan 薬: _____
 Pagkain 食物: _____ At iba pa その他: _____
 Ikaw ba ay isang vegetarian? 菜食主義者か Noいいえ Yesはい: Kumakain ako ng Itlog卵 Pagkain mula sa gatas乳製品
 Mayroon ka bang pagkain hindi nararapat kainin dahil sa iyong relihiyon? 宗教上、食べないものはありますか
 Noいいえ Yesはい: _____
 Nagsisigarilyo ka ba? タバコを吸いますか: Noいいえ Yesはい: _____ sigarilyo sa isang araw 本/一日
 Nagkaroon ka nab a ng mabigat na karamdaman? 重篤な病気にかかったことがありますか?
 Sakit sa Puso心臓病 Sakit sa atay肝臓病 Sakit sa bato腎臓病 Sakit sa baga結核
 Problema sa thyroid甲状腺異常 Mataas na Presyon ng Dugo高血圧 Hepatitis A/B/C/D肝炎 Hika喘息
 Diabetes糖尿病 Nakakahawang sakit seksual (STD)性感染症STD Iba paその他: _____
 Sumailalim ka na ba sa malaking operasyon? 手術を受けたことはありますか? Noいいえ はいYes
 Kailan?いつ? Taon年 / Buwan月 _____ / _____ Anong klaseng operasyon? 何の手術 _____
 Sumailalim ka na ba sa pagsalin ng dugo? 輸血をしたことはありますか?
 Noいいえ Yesはい: Taon年 / Buwan月 _____ / _____

にんしん しゅっさん
妊娠・出産ガイド

Pagdadalangtao / Panganganak



<監修 Pamamatnugot ng >

山梨県医師会 Yamanashi Medical Association

山梨県産婦人科医会 Yamanashi Association of Obstetricians and Gynecologist

山梨大学地域周産期等医療学講座

Department of Community and Perinatal Medicine, Faculty of Medicine, University of Yamanashi

山梨県看護協会 Yamanashi Nursing Association

<推奨 Ipinagtagubilin ng >

山梨県薬剤師会 Yamanashi Pharmaceutical Association

<企画・作成／協力 Isinaayos at Inihanda ni /Itinaguyod ni >

山梨大学医学部附属病院 看護師長 花輪ゆみ子氏

Ms. Yumiko Hanawa, Punong Nurse ng University of Yamanashi Hospital

すみれ薬局薬剤師 池浦恵氏

Ms. Megumi Ikeura (Pharmacist at Sumire Pharmacy)

多文化共生を考える会 ハート51

Group Aiming to Integrate Multicultural Society-Heart 51

山梨県立大学 准教授 名取初美氏

Ms. Hatsumi Natori (Associate Professor, Faculty of Nursing Yamanashi Prefectural University)

山梨県立大学 准教授 長坂香織氏

Ms. Kaori Nagasaka (Associate Professor, Faculty of Nursing Yamanashi Prefectural University)

<参考文献 Sanggunian >

たまごクラブ 最新妊娠大百科 “Tamago Club: Saishin Ninshin Daihyakka (everything about pregnancy; latest issue)”

<イラスト Paglalarawan >

村松 なぎさ Nagisa Muramatsu

このガイドブックは、平成23年2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。
Itong gabay na libro ay inihanda base sa alituntunin at regulasyon noong February 2011. Ang mga kabayaran, benipisyo at sistema ay maaaring nahalinhan sa oras na ito ay inyong mabasa. Mangyari lamang na sundin ang bagong alituntunin at regulasyon.

平成23年3月発行 Inilathala Noong March 2011

発行／(財)山梨県国際交流協会

Iपालिmbag ng Yamanashi International Association

〒400-0035 甲府市飯田2-2-3

2-2-3 lida, Kofu-Shi, Ymanashi-Ken 400-0035

Tel. No.: 055-228-5419 / Fax No.: 055-228-5473

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