

Para embarazos y partos sanos

すこやかな妊娠と出産のために

スペイン語版



¡Notifique el embarazo en una etapa temprana!

早期に妊娠の届出をしましょう！

- Cuando sepa que está embarazada, notifíquelo en una etapa temprana a la ventanilla de la municipalidad donde usted reside.
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。

- En la ventanilla, junto con la libreta de salud materno infantil, se le entregará el cupón de consulta médica con el cual usted puede someterse al examen médico para embarazadas a expensas públicas. Asimismo, se le ofrecerá asesoramiento por parte del personal enfermero de salud pública, etc. y se le ofrecerá información sobre las clases para preamás y prepapás así como otras informaciones de diversa índole.

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。

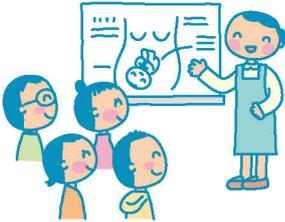


Sométase al examen médico para embarazadas sin falta!

妊婦健康診査を必ず受けましょう！

- Durante el embarazo usted debe preocuparse por su salud más de lo habitual.
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。
- Sométase al examen médico por lo menos una vez al mes (después de pasar 24 semanas de embarazo, dos veces o más al mes, y después de 36 semanas, una vez a la semana) en las instalaciones médicas.

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。



¿Qué es el examen médico para embarazadas?

妊婦健康診査とは

- Para averiguar el estado de salud de las embarazadas y cómo crece el feto se realiza un reconocimiento físico y se examinan la sangre, la presión arterial, la orina, etc.
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。
- Sobre todo, enfermedades como **la anemia, el síndrome de hipertensión gestacional y la diabetes gestacional** pueden afectar en algunos casos el crecimiento del feto y perjudicar la salud materna.
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。
- El examen médico para embarazadas permite detectar enfermedades en etapas tempranas y tomar medidas con prontitud.
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。

Síntomas a los cuales se debe prestar atención

気をつけたい症状

Si aparecen los síntomas indicados a continuación, ¡consulte con su médico cuanto antes!
次のような症状が出たら早く医師に相談を！

| | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Hinchazón むくみ | <input checked="" type="checkbox"/> Estreñimiento pertinaz がんこな便秘 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Hemorragia genital 性器出血 | <input checked="" type="checkbox"/> Flujo vaginal anormal 普段と違うおりもの |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dolor abdominal 腹痛 | <input checked="" type="checkbox"/> Fuerte dolor de cabeza 強い頭痛 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fiebre 発熱 | <input checked="" type="checkbox"/> Debilitación fuerte por náuseas y vómitos causados por el embarazo つわりで衰弱がひどい |
| <input checked="" type="checkbox"/> Diarrea 下痢 | <input checked="" type="checkbox"/> Impaciencia イライラ |
| <input checked="" type="checkbox"/> Vértigo めまい | <input checked="" type="checkbox"/> Palpitaciones rápidas 動悸が激しい |
| <input checked="" type="checkbox"/> Náuseas/Vómito はきけ・嘔吐 | <input checked="" type="checkbox"/> En caso de no sentir el movimiento fetal que hasta entonces sentía 今までであった胎動を感じなくなったとき |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sensación de ansiedad fuerte 強い不安感 | |



Señal de maternidad

マタニティマーク

El Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar promueve la “construcción de un ambiente amable para embarazadas” a través de la señal de maternidad.

厚生労働省では、マタニティマークをとおした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。

