

Para uma gravidez e um parto saudável

すこやかな妊娠と出産のために

ポルトガル語版



Ao engravidar, notifique a gravidez na prefeitura o quanto antes possível!

早期に妊娠の届出をしましょう!

- Se for confirmada a gravidez, dirija-se o quanto antes ao departamento responsável da prefeitura onde reside para notificar a gravidez.
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。
- No departamento responsável da prefeitura, será possível receber a Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança (boshi kenkou techou), assim como os cupons que darão direito a submeter-se aos exames de pré-natal, orientação por parteiras e assistentes de saúde pública, apresentação de cursos para as gestantes e para os pais (casal) e várias outras informações.
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。



Faça sem falta os exames de pré-natal!

妊婦健康診査を必ず受けましょう!

- Durante a gravidez, é necessário um cuidado ainda maior com a saúde.
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。
- Submeta-se aos exames de pré-natal de rotina nas instituições de saúde pelo menos 1 vez por mês (mais de 2 vezes após as 24 semanas de gestação e 1 vez por semana após as 36 semanas de gestação).
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。



O que são os exames de pré-natal?

妊婦健康診査とは

- São exames que têm como objetivo avaliar o estado de saúde da gestante e o estado de desenvolvimento do bebê que está dentro da barriga, através da medição do corpo, exame de sangue • medição da pressão arterial • exame de urina, 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。
- Especialmente, as doenças como **anemia, hipertensão arterial induzida pela gravidez e diabetes melitus gestacional** podem afetar tanto o desenvolvimento do bebê que está dentro da barriga quanto prejudicar o estado de saúde da mãe.
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。
- Submetendo-se aos exames de pré-natal, possibilitará o diagnóstico e o tratamento precoce das doenças.
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。

Os principais sintomas a serem observados.

気をつけたい症状

Caso apresente os seguintes sintomas, entre em contato com o médico o mais breve possível!
次のような症状が出たら早く医師に相談を!

<input type="checkbox"/> Inchaço むくみ	<input type="checkbox"/> Forte constipação (prisão de ventre) がんこな便秘
<input type="checkbox"/> Hemorragia genital 性器出血	<input type="checkbox"/> Corrimentos vaginais anormais 普段と違うおりもの
<input type="checkbox"/> Dores abdominais 腹痛	<input type="checkbox"/> Forte dor de cabeça 強い頭痛
<input type="checkbox"/> Febre 発熱	<input type="checkbox"/> Forte enfraquecimento devido ao enjôo de gravidez つわりで衰弱がひどい
<input type="checkbox"/> Diarréia 下痢	<input type="checkbox"/> Irritação イライラ
<input type="checkbox"/> Tontura めまい	<input type="checkbox"/> Palpitações (batimentos cardíacos) aceleradas 動悸が激しい
<input type="checkbox"/> Ânsia de vômito • vômito はきけ・嘔吐	<input type="checkbox"/> Não sente os movimentos do feto que até então sentia 今まであった胎動を感じなくなったとき
<input type="checkbox"/> Profunda sensação de insegurança 強い不安感	



Marca da maternidade マタニティマーク

O Ministério da Saúde, Trabalho e Bem Estar Social através da marca da maternidade está promovendo oferecer “um ambiente seguro e tranquilo para as gestantes”.

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。

Ministério da Saúde, Trabalho e Bem Estar Social

厚生労働省



Saúde dos pais e dos filhos 21
健やか親子 21