

Для здоровой беременности и родов.

すこやかな妊娠と出産のために

ロシア語版



Подавайте заявления о беременности в ранние сроки.

早期に妊娠の届出をしましょう!

- При обнаружении беременности, пожалуйста, как можно скорее подайте заявление о беременности в окно приёма заявлений города, деревни или посёлка, где Вы проживаете. 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。

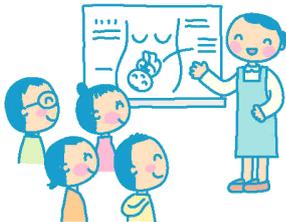
- В окне приёма заявлений вместе с книжкой здоровья матери и ребенка Вы сможете получить талоны на бесплатные медосмотры для беременных, узнать о курсах для матерей и родителей, а также получить различную информацию. 窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診を公費の補助で受けられる受診券や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報提供などを受けることができます。



Обязательно пройдите медицинский осмотр для беременных

妊婦健康診査を必ず受けましょう!

- В период беременности необходимо обращать больше внимания на здоровье, чем обычно. 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。
- Проходите медосмотры по меньшей мере 1 раз в месяц в медицинских учреждениях (после 24 недель беременности - более 2 раз в месяц, а после 36 недель беременности - каждую неделю) 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。



Симптомы, на которые следует обратить внимание

気をつけたい症状

Немедленно обратитесь за советом к врачу при появлении следующих симптомов:
次のような症状が出たら早く医師に相談を!

<input checked="" type="checkbox"/> Отеки むくみ	<input checked="" type="checkbox"/> Сильный запор がんこな便秘
<input checked="" type="checkbox"/> Кровотечение из половых органов 性器出血	<input checked="" type="checkbox"/> Выделения, отличающиеся от обычных 普段と違うおりもの
<input checked="" type="checkbox"/> Боль в животе 腹痛	<input checked="" type="checkbox"/> Сильная головная боль 強い頭痛
<input checked="" type="checkbox"/> Температура 発熱	<input checked="" type="checkbox"/> Сильное истощение в результате токсикоза つわりで衰弱がひどい
<input checked="" type="checkbox"/> Понос 下痢	<input checked="" type="checkbox"/> Нервное состояние イライラ
<input checked="" type="checkbox"/> Головокружение めまい	<input checked="" type="checkbox"/> Сильное сердцебиение 動悸が激しい
<input checked="" type="checkbox"/> Тошнота, рвота はきけ・嘔吐	<input checked="" type="checkbox"/> Не ощущается движение плода, которое было до этого. 今まであった胎動を感じなくなったとき
<input checked="" type="checkbox"/> Сильное чувство беспокойства 強い不安感	



Что представляет собой медицинский осмотр для беременных?

妊婦健康診査とは

- Для наблюдения за состоянием здоровья беременной и плода проводятся измерения размеров тела, давления крови, берутся анализы крови, мочи и так далее. 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。
- Особенно такие заболевания, как **анемия, артериальная гипертензия, сахарный диабет у беременных** оказывают негативное влияние на развитие плода и могут привести к потере здоровья матери. 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。
- Своевременное прохождение медосмотра позволяет распознать болезнь на ранней стадии и быстро принять меры по лечению. 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。



Знак материнства マタニティマーク

Министерство труда, здравоохранения и благосостояния посредством знака материнства проводит "создание мягкой окружающей обстановки для беременных и рожениц". 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。

