

# Đề mang thai và sinh con mạnh khỏe

すこやかな妊娠と出産のために

ベトナム語版



## Hãy đăng ký mang thai sớm

早期に妊娠の届出をしましょう！

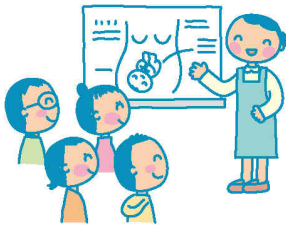
- Khi nhận ra mình đã có thai, cố gắng đăng ký sớm tại cơ quan hành chính địa phương nơi mình sống.  
妊娠に気づいたら、お住まいの市町村の窓口にてできるだけ早く妊娠の届出を行ってください。
- Tại nơi đăng ký, bạn sẽ nhận được sổ sức khỏe bà mẹ trẻ em cùng với phiếu khám thai để nhận trợ cấp công khi khám thai. Ngoài ra, bạn còn được y tá y tế cộng đồng tư vấn sức khỏe, giới thiệu các lớp học cho cha mẹ trẻ và cung cấp các loại thông tin hữu ích.  
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。



## Nhất định phải khám sức khỏe thai phụ

妊婦健康診査を必ず受けましょう！

- Trong khi mang thai phải chú ý đến sức khỏe hơn bình thường.  
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。
- Cần khám sức khỏe tại cơ sở y tế ít nhất là 1 lần mỗi tháng (ít nhất 2 lần mỗi tháng từ tuần thai 24 và 1 lần mỗi tuần từ tuần thai 36).  
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。



## Khám sức khỏe thai phụ là gì?

妊婦健康診査とは

- Đo cơ thể và xét nghiệm máu, đo huyết áp, xét nghiệm nước tiểu v.v... để kiểm tra tình hình sức khỏe của thai phụ và tình hình phát triển của thai nhi trong bụng mẹ.  
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。
- Đặc biệt, những căn bệnh như **thiếu máu, huyết áp cao khi mang thai**, tiểu đường khi mang thai có nguy cơ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi và sức khỏe của thai phụ.  
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。
- Nhờ khám sức khỏe thai phụ có thể sớm phát hiện bệnh và có biện pháp kịp thời.  
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。

## Các triệu chứng cần chú ý

気をつけたい症状

Khi xuất hiện các triệu chứng sau cần sớm hỏi ý kiến bác sỹ.

次のような症状が出たら早く医師に相談を!

<input checked="" type="checkbox"/> Phù nề むくみ	<input checked="" type="checkbox"/> Táo bón kéo dài がんこな便秘
<input checked="" type="checkbox"/> Xuất huyết âm hộ 性器出血	<input checked="" type="checkbox"/> Chất tiểu âm đạo khác với bình thường 普段と違うおりもの
<input checked="" type="checkbox"/> Đau bụng 腹痛	<input checked="" type="checkbox"/> Đau đầu nhức nhối 強い頭痛
<input checked="" type="checkbox"/> Sốt 発熱	<input checked="" type="checkbox"/> Quá mệt mỏi do ghen つわりで衰弱がひどい
<input checked="" type="checkbox"/> Kiết lỵ 下痢	<input checked="" type="checkbox"/> Bồn chồn イライラ
<input checked="" type="checkbox"/> Chóng mặt めまい	<input checked="" type="checkbox"/> Trống ngực đập mạnh 動悸が激しい
<input checked="" type="checkbox"/> Buồn nôn はきけ・嘔吐	<input checked="" type="checkbox"/> Không nhận thấy vận động của thai nhi nữa 今まであった胎動を感じなくなったとき
<input checked="" type="checkbox"/> Bất khoan mạnh mẽ 強い不安感	



## Nhãn hiệu thai phụ マタニティマーク

Bộ Y tế, Phúc lợi và Lao động đang triển khai cuộc vận động “Tạo môi trường thuận lợi cho thai phụ” qua nhãn hiệu thai phụ. 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。

Bộ Y tế, Phúc lợi và Lao động

厚生労働省



Mẹ con khỏe mạnh 21  
健やか親子 21