

The English Guide

for foreign parents

and parents-to-be

(外国人妊産婦のための英語ガイド)

2020 年度版

日本語訳

はじめに

このガイドブックは名古屋周辺で生活し、出産を迎える外国人のために作りました。異国での出産は多くの悩みや問題に直面すると思います。医療システムや言葉の違いなども大きな壁です。ここに載せた情報と助言は外国人の方のみならず日本のケア提供者にも役立つことを願っています。さて、出産の時にあなたの一番近くにいるのは誰でしょう?日本助産師会は約 10,000 人の会員で構成され、愛知県では約 500 人の会員が病産院で勤務したり、地域で開業して活躍しています。この冊子の初版は 2003 年に発行されましたが、この 17 年間でシステムやサービスの変更に伴い内容を点検し、最新の情報提供のためにホームページも作成しました。あなたがすてきな医師、助産師、そして出産場所にめぐり会えることを願っています。

2020 年 4 月 1 日 公益社団法人愛知県助産師会

妊娠初期 (P.4)

1,妊娠かな?

月経が来ない、吐き気、乳房が張る、疲労感と眠気などは妊娠の兆候。妊娠を確かめるために自分で手軽に検査できる方法として「妊娠判定薬」を薬局で購入、月経が数日遅れた辺りで判定できます。妊娠週数のカウントは最終月経の初日から始まるので尿検査で陽性に出たときは既に妊娠4、5週ということになります。陽性でも子宮外妊娠や流産のこともあるので注意。6～8週の間には産婦人科医または助産師の診断を受けます。10～12週になれば流産の可能性が少なくなり、胎児の大きさから予定日を算出しやすくなります。

2,妊娠の確定

胎児の大きさ、心拍の確認で妊娠の確定です。2～4週間後に再受診し妊娠届けを発行してもらいます。来日前に妊娠していた場合も届けは必要で医師か助産師に依頼します。既に証明されている検査項目は再度受ける必要はないがデータは持参してください。

3, 産みますか?

妊娠がわかって医師から産むかどうか聞かれて戸惑い、批判したり、怒りを覚える人は少なくない。一般的に病院では質問票にその項目があります。日本では **abortion** という言葉を **miscarriage**

(自然流産) と **artificial abortion**(人工中絶)のいずれにも使う事が多いので注意。日本では中絶する女性が多く、出生120万に対し中絶は34万件。日本では産児制限のひとつなのです。

4,母子健康手帳と妊娠手続き

医師などによる妊娠証明とあなた自身が記入する妊娠届けを保健センターに持参し母子手帳(7か国語)を発行してもらいます。母子の健康状態、経過、検査結果などの記録なので大切に保管します。

日本国外で出産する時も大事な資料となります。

5,母子手帳付録冊子

病院での健診で使います。質問項目、予防接種の証明、出生報告のハガキ、育児などの費用の補助に関するもの、健診補助券(妊娠中 14 回、産後健診 2 回、乳児健診 2 回、歯科健診 1 回) など。

6,臨月は 9 ヶ月? 10 ヶ月?

妊娠の数は月数でなく週数が一般的。米国では 36~40 週は 9 ヶ月だが日本では 10 ヶ月。1 ヶ月を 4 週とすると $4 \times 10 = 40$ 週。妊娠期間は最後の月経の初日が 0 週 0 日、予定日が 40 週 0 日です。誤解を避けるため週数を使いましょう。

バースプラン (P.6)

7,妊娠が確定したら、この先の妊娠中の体の変化について本を読んだり、友人に相談しながら妊娠中、分娩、産後について決めておくといいでしょう。

8,パースプランの作成

妊娠中から分娩産後についての要望を前もって助産師や医師と話し合っって書き留めたもの。一般的な出産準備の中で重要なことを強調します。要望だけでなく予想外のことが起きた時のことも入れると良い。西欧ではバースプランは当たり前だが日本ではまだそうではなく、中にはパースプランにとっても懸念を示す人もいます。必要な医療介入も受け入れる柔軟性と思い通りにならない結果となったとしても医師のアドバイスは受けておきましょう。夫かケア提供者と一緒に書くと良い。内容は妊娠中の検査、超音波、羊水検査、内診、性別の通知、分娩中のサポート、体位とリラックス法、鎮痛剤使用、異常発生時(誘発、骨盤位、帝王切開)、ベビーの診察時立ち合い、産後の入院期間、母乳/人工乳の指導についての要望。パースプランは柔軟性をもって、選り好みや希望の羅列ではなく、ケア提供者との話し合いの良いチャンス。もし全部希望通りにならなくても陣痛が 3 分おきになってからより、事前に伝えておく方がいい。事前にプランを立てず、始まるまで見守ると言う人もいるが、心を開いて自分で決定することで安心できる。パースプラン作成の過程は出産の現実に向き合い、自信をつける上で大事です。病院までの距離も大事だが、近くの病院でも考えが違ったら話し合いを。あまりに違うと入院中の日々が辛くなるので他の病院を探しましょう。

9, パースプランの実例

(例 1)・陣痛時夫と母と一緒に・なるべく動いてベッドに縛られたくない・リラックスのため音楽を持ち込みたい・生直後のカメラビデオ撮影・浣腸は希望しない・剃毛は希望しない・必要時以外会陰切開しない・産後できるだけ早く動きたい・生直後児を抱いて母乳をあげたい・母児同室・完全母乳で粉ミルクや糖水を与えないで・母が手伝いで来るので入院は 2 日間で・菜食主義者なので野菜食を希望

(例 2)・超音波検査の使用はゼロか最少限に・陣痛誘発は緊急時か 42 週以上の予定日超過まで待つて・陣痛中は夫付き添い・自由に動き・体位自由・可能なら陣痛中もシャワー入浴・最少限の人数(夫・助産師)でリラックスできる部屋で過ごしたい・もし帝切になったら覚醒していきたい・生直後児を抱きたい。事情でできなくても診察終了次第抱きたい・児への抗生剤点眼を希望しない・

(例 3) 帝切のプラン*術中は覚醒していきたい・浣腸は希望しない・ずっと夫付き添い・可能なら夫が臍帯カット・切開はビキニカット・生後すぐお腹に載せて・不必要に長く児を離さないで・すぐ母乳を与えたい・母乳以外のものを与えないで・手術終了後すぐ自室に戻りたい・母児同室夫も希望すれば一緒に過ごしたい、経過良ければ 8 日以内の退院・個室でできればシャワー、トイレ、電話、冷蔵庫、硬いマットレス、窓のある部屋。

10, 出産場所の選択

2010 年の全国統計では、出産場所は 20 床以上の病院で 51.8%、20 床以下の診療所で 47.1%、助産所 0.9%、自宅その他 0.1%。愛知県は約 50 の病院、85 の診療所、19 の助産所が出産を扱う。母国に帰って出産する場合、事情によるサポート体制があれば日本で出産する方がいいと思われる。帰国する場合は飛行機搭乗の制限があること。一般的に 32 週以降は特別許可が必要なので航空会社に問い合わせを。帰国出産には思いがけない事態に備えてのプランも必要。

11、名古屋市の出産施設の例

名古屋及び周辺には広い選択肢があるが、施設、スタッフ数なども違うし又母国との違いも大きい。あなたの要望にあったところを見つけることはストレスを少なくする上で大事です。以下、中村区の

総合病院、緑区の産婦人科医院、助産院を紹介します。自宅出産については県内約20名の開業助産師及びほとんどの有床助産所でも扱い、助産師が自宅訪問して健診や準備の指示をします。

(1) 中村区の総合病院産婦人科

- ・年間1499件の分娩があり、そのうち180件はバースセンター（助産師による自然分娩）
- ・CS率は25～30%。VBAC成功率82%、MFICU,NICUは全ハイリスク妊婦と新生児を受け入れる。
- ・外来は通常長い待ち時間・分娩立ち合い者は制限がある。
- ・産科病棟立ち入りは感染防止上制限される・入院は4, 5日間・バースプランは交渉次第

(2) 緑区の産婦人科

- ・外来待ち時間は大病院に比べ短い・ホテルのような環境、美味しい食事、トイレ、シャワー付きの個室が一般・夫、家族立ち合い可能・バースプランは大体受入れ可・費用は4, 5日入院で60万円・

(3) 助産院/自宅出産

- ・助産院は9床以下の普通の家庭のような建物。母子は家族と共に4, 5日滞在。ほぼ全ての要望が受け入れられる。名古屋周辺では20人の助産師が自宅出産を扱っている。助産所を持つ助産師は自宅出産も受け入れる。健診は訪問して、出産準備については助言もする。出産が始まれば2, 3名の助産師が待機します。緊急時に備えて後方支援病院、NICUを事前に決めておき、少なくとも妊娠中3回（初期、中期、36週）は医師の健診を受け、助産師も同伴するようにします。つい60~70年前まで日本では自宅出産は普通でしたが病院出産が急増して99%に。最近利用者の意識が家庭的で自然分娩志向になりつつも、開業助産師の減少で自宅出産は0.1%にとどまっています。

12. 無痛分娩

日本では薬剤を使用しない自然分娩が主流で、西欧との大きな違いは鎮痛剤の使用がまれだということです。一方、外国人は硬膜外麻酔下での自然分娩を希望します。もし強い希望があれば主治医に事前に相談を。又、妊娠中に重い異常を合併し、難産や新生児への影響が予想される場合はNICUのある病院が勧められる。

妊娠中 (p.10)

13,栄養

妊娠中の健康管理には種々の食品を取ること。正常である限り特別な栄養管理は必要ありません。以下の食品グループからバランスをよく取りましょう。

パン・シリアル-米飯,パスタ/乳製品・豆腐/牛肉・豚肉・魚・卵・豆/果物・野菜

日本では生の魚を食べることは日常で、妊婦も寿司や刺身はよく食べます。ガイドブックで生魚禁止と書いてあることがありますが有害を実証するものではありません。

14 サプリメント (葉酸、ビタミン類)

一般にバランスの良い食事をしていればビタミンとミネラルの補給は必要ない。例外は妊娠前と初期の3ヶ月の葉酸です。日本では関心が薄いですが、厚生労働省が胎児の二分脊椎発生予防で助言し始めました。ほうれん草のような青菜、納豆に葉酸が多い。納豆は優れた日本の伝統食品でタンパク質豊富で低カロリー、安価。定期的にとるとビタミンKの補充になります。

15,つわり

つわりは気分不快、嘔吐などの症状で15週ぐらいで止まります。つわり中は朝ベッドから起きる前にビスケットかお茶を摂る、日に2,3回しつかり食べるより少量を頻回に摂る、油っこいものや刺激物をさける、冷たくする、流動物をたくさん摂るようにするとよい。

16,妊娠中の健診

健診のスケジュールは23週までは4週毎、24~35週は2週毎、36週以後は毎週になり、基本的には15回になります。健診内容は体重/尿蛋白・糖/血圧/腹部測定/心拍測定/下肢の浮腫のチェックで、超音波検査(医師により最少限から毎回施行)、NSTがあります。母国と違うかもしれません。受けたい検査があれば理由を言って要望しましょう。

17,日本での診療のやり方

母国とは違うことで事前に知っておくといふ事柄は・長い待ち時間と予約が取れない施設がある・内診回数は西欧より多い・内診台で両足広げて待たされ、カーテンでお互いの顔を隠す・医師との間のプライバシーがなく、そばにナースや患者がいることも・医師と話す時間が少ないのであらかじめ質問を準備しておく・請求書の説明がないことです。

18,体重増加

日本の伝統である厳しい体重コントロールは外国人にも強要されます。日本人の平均身長 157Cm、非妊時体重 50kg を基本にして、安産を理由に 10kg 以内の増加を要求されます。BMI は体重増加の指標となり、18 以下、25 以上は胎児の発育、高血圧、難産など異常をきたしやすい。しかし、これは警告にはなりません。児の体重は母親の体格、身長、民族性によるからです。日本人の平均出生時体重は 3000 g です。

19,超音波の使用

日本では超音波検査は広く普及し、問題時に一時的に使うという原則から離れて、今はほとんど全例に日常的に使われています。ローリスク妊婦にはこれといった利点は証明されておらず、1993 年、WHO は医学界に「現在最も信頼できる研究調査では超音波のルチーン使用と深刻なリスクの実際の可能性に有益性はない」と通告しています。それにコスト面では MEMBER STATES のデータによれば、超音波検査には他の妊娠管理ケアに比べより多くの財源が使われている。現在のやり方を再認識してみませんか。欧米ではローリスク妊婦にはルチーンで 12 週と 20 週あたりの 2 回です。

20,羊水検査とクアトロマーカーテスト

羊水検査はダウン症、二分膏椎、および血友病の診断に行われる。西欧では 36 歳以上の妊婦に勧められ、細い針を腹部に刺して羊水を採取するが流産のリスクは小さい。クアトロテストは 10 週辺りで行う血液検査で染色体の異常を調べる。

21,出産前教室

出産施設のほとんどは自前の教室を開き、日本語ですが参加することであなたの熱意を示し、スタッフと仲良くなる良い機会になります。教室のあと、スタッフが質問はないか話しかけてくれます。言葉の理由にあきらめないで!又、地域の保健センターでも毎月教室があり、出産後は保健センターとのコンタクトが多くなりますから保健師とも仲良くなっておきましょう。エアロビクスや水泳は16週から可能です。16週以前の運動やりすぎは流産を引き起こすかもしれません。エアロビクスやヨガ教室は他院からの妊婦を受けるところもあります。医師か助産師に尋ねてみましょう。水泳や水中歩行は腰痛に効きます。プールサイドには助産師がいて健診や指導もしてくれます。

出産 (p.13)

22,準備

誰も緊急事態は予測できないのでいつも準備を。病院名、医師名、電話番号を電話のそばにメモしておきます。氏名、1D番号、予定日、現在の状況、陣痛間隔、陣痛発作、破水の有無について日本語で言えるようにメモしておきます。パニックにならないよう落ち着いて。バッグに着替えから身の回り品、診察券、母子手帳を入れて準備しておきます。

23,入院の時期/陣痛開始?

入院先に連絡するのは陣痛が5~10分おきになり強まってくる、陣痛が40-50秒続く、破水(どっとまたは少しずつ)の時。出血、腹部の硬い張り、胎動がないという症状は胎盤早期剥離のことがあるので軽く考えないですぐ連絡します。破水以外は入院のタイミングの判断が難しい。体の変化をよく観察しましょう。病院では時間内と時間外では入り口の場所から入院の手続き法まで違うことが多いので週末や時間外に備えておきます。

24,救急車を呼ぶとき

早産、急速分娩、大量の出血(前置胎盤)などの時は119番に電話して自分の名前と住所、症状など質問にゆっくり答えます。救急隊員がどの病院に行くか判断します。名古屋では24時間体制のNICUのあ

る病院は名古屋第一、第二赤十字病院、聖霊病院、名古屋西部医療センター、名大病院、名市大病院、などです。

25, ノンストレステスト

予定日に近づくか過ぎると胎児の心拍の変動性や胎児機能不全をチェックするために行います。又分娩監視装置は入院直後および陣痛に応じて装着し、忙しい施設では分娩までつけっぱなしでスタッフは安全のために産婦よりモニター画面の方に注目しがちです。バースプランに体を動かすために使用は制限してほしいことを加えましょう。

26, 浣腸・剃毛

日本では産婦の経験から必要性が見直され減少しています。便秘していなければ断ってもいいでしょう。会陰部の剃毛は会陰切開との関連で、全剃毛は日本では極めてまれです、

27, 帝王切開

帝切率はアメリカでは 20~25% に対し日本では平均 19% (ハイリスクが集中する大病院では 40~50%)。理由は巨大児、過期産、双子、骨盤位その他の異常。計画帝切は陣痛や破水開始前の良い状態時での出産が望まれるため 38 週あたりで行われます。VBAC は理由によるがほとんどの病院で相談できます。VBAC に臨むなら骨盤位や大きい児にならないよう、また、VBAC には危険な陣痛誘発を避けるため予定日を過ぎないようにします。

母乳と人工栄養(P.15)

28, 母乳が勧められる理由

母乳の利点は数多く、要は完全栄養を万全な方法で摂れるということです。人間の赤ちゃんに最も適している・母乳児はアレルギー、呼吸器消化器の病気、歯科的トラブル、コリック(無駄泣き)が少ない・初乳は新生児の消化管を潤し、成乳哺乳にスムーズに移行・抗菌タンパク質の補充・肥満になりにくい・SIDS の発生が少ない。母親への利点としては、授乳中に分泌されるホルモンは子宮の復古に有効で人工乳授乳の母親より復古が早く、出産時の出血も少なくする・確立すれば楽、人工乳の心配

不要、安価。妊娠中に医師、助産師と話し合い、本で知識を得、経験者とも話し合っ
て母乳育児の準備をしましょう。

29,母乳育児成功のヒント

・生直後 30~60 分はゴールデンタイムと言われ、児は本能的に乳頭に吸い付く・軌道に乗るまでは母
児共時間がかかる・人工栄養児より頻回に要求する・母乳は脂肪分が少ないため時に薄く、青みが
かり、水っぽく見える・頻回授乳で乳汁生産される・十分な休養とリラックスが母乳の源・毎
回両方の乳房を吸わせること・前回飲み終わった方から吸わせる・飲みながら眠ってしまう
のは新生児では普通・急成長期が 3 週間目、6 週間目、3 ヶ月目ぐらいにあり母乳生産が追
いつかないことがある・ゆるい黄色いチーズ状の便は母乳児では普通・授乳中である
ことを知っている医師からの処方された薬以外は飲まない・母乳育児は母親の
エネルギーを使うので休息と水分補給など体をいたわること

30,母乳育児スタートの頃

初乳が出ようが出まいが、日に 8 回以上は要求に応じて吸わせ、母乳生産を刺激
します。筋肉痛や肩こりを予防し、児が正しく乳頭を吸うためにも正しい授乳姿勢が
大事です。枕やクッションがお役立ちです。日本では 3 日分の弁当と水筒を持って
生まれてくると言われる一方、体重の減少と黄疸が心配なため人工乳や糖水を補
充する病院もあるので、母乳育児と補充の有無についての要望を話し合っておく。
はじめから 10 分ずつ吸わせるようにします。最初の 2,3 分は催乳を促し、薄目
の前乳に続いて分泌される成分の濃いカロリーの高い後乳を飲むことができる。哺
乳最中に乳頭を引き離さないこと。哺乳中は児の舌と上あごで真空状態を作っ
ているので引っ張るととても痛い。中断するときは指を口元と乳頭の間に入れて真
空を除きます。毎回両方の乳房を吸わせると乳汁が残らず、片方の分泌を促し
ます。前回吸い終わった方から吸わせ始めるのはたいてい残乳があるから。母乳
が十分なら体重増加、排尿の増加、大方満足していることでわかります。

31,ベビーと一緒に退院

病院での介入もなく、3時間毎の授乳からも解放されて自由を実感できる時です。疲労困憊では良い母乳を作れません。児は母乳の温度、味、何時にどれだけ飲むかすべて知っている。もし拒否したらあきらめずに自信を示しなさい。母乳の出は児が飲んだ量と吸った回数で調節されるので、残乳を搾りすぎると過剰生産になってしまいます。母乳トラブルが起きたときはまず助産師に電話して相談して下さい。温かいタオルでやさしくマッサージしながら乳腺のつまりを除いたり授乳姿勢やその他いろいろアドバイスします。母乳トラブルで婦人科に行くと抗生物質を処方し、小さな切開術をすることもあります。しかし、根気よいマッサージで投薬や手術を回避することもできます。乳腺炎の治療は産婦人科では保険が利きますが助産師の乳房マッサージは利かず、1回5000～7000円かかります。

32, 哺乳瓶での授乳

母乳はベビーに最適といっても、医学的理由や産後すぐにフルタイムの職場復帰など諸事情により哺乳瓶の方が有効なことがあります。最新の人工乳はバランスも良く、正しく与えれば良い栄養法です。人工乳の種類について助言を得、正しい調乳法を知っておくこと。人工乳に罪悪感を持つ必要はありません。あなたとベビーにとってそれが最適なのです。

ベビーとの最初の一か月間 (P. 17)

33, 体をいたわる

産後の体を大事にすれば育児もより楽しくなる。特に産後1,2週間は大切。児が眠ったら自分も昼寝しよう。友人や家族から手伝いの申し入れがあったら家事、炊事、買い物なんでも受け入れよう。十分休息を取っても新米ママは結構働きすぎるので疲れやすい。何をすべきか、手抜きすべきかはあなたの判断次第。

34, 基本的な健診

母子手帳に保健センターあてのハガキが付いており、氏名、住所、電話、出産の状況を記入する。ハガキを受け取ったセンターから母子訪問の日程について電話がある。一般に母子とも健康なら助産師が3カ月以内に1回訪問。特に初めてのベビーは小さな悩みや質問が多い。助産師は体重や一般状

傾をチェックし、3 カ月以内なら 2 回まで無料訪問が可能です。それ以降まだ問題がある場合は担当地区の保健師が必要に応じて訪問します。保健センターのスタッフと顔見知りになるいい機会ですね。1 ヶ月健診は生後 4 ~ 6 週後通常は出産した施設で受けますが、忙しい施設や総合病院は曜日が決められている。1 ヶ月時点で週平均 200g 増加するがベビー体重計を買う必要はなく、家庭の体重計と一緒に乗って自分の体重を差し引くことでベビーの体重がわかる。

35,保健センターでの健診

乳幼児の決められた定期健診は 3 ヶ月、1 歳 6 ヶ月、3 歳です。加えて 18 歳まで医療費の助成があります。封書で通知がありますが日本語なので日本人の友人か隣人に訳してもらるか説明してもらわないと大事な健診や予防接種をし忘れる外国人が多い。

36,予防接種

欧米出身の母親は母国でのシステムとの違いに混乱し、BCG に反対する人もいます。しかし日本では小児、老人、若者層の間に結核が蔓延していることが問題です。母子手帳の付録のカードや質問票には日本語で記入しておきましょう。

※日本脳炎:蚊の媒介による感染症でアジアでは脳炎の原因のトップ。予防接種は副作用が強いため 2005 年 5 月 30 日から推奨されていない。もし感染が心配される海外に行く時は南区の大同クリニックか中村区の名鉄病院で受けられる。

健康保険・費用 (P. 19)

37,費用

分娩費、入院費は外国人にとっても大きな関心事。東京では値段が高めで、多くの選択肢があり、ブランド病院では 80~100 万円かかる。名古屋では病院・診療所、公立・民間ともに比較的大きな差はなく、納得価格である。通常 4-5 日間の入院を含めて 50-60 万円。正常妊娠分娩は病気ではないので医療保険は適用されない。帝王切などの異常は適用される。日本はほとんどの国民が公的医療保険に加入しているが外国ではいろいろな保険制度があり必ずしも義務ではない。西欧では民間個人保険が普通

で、妊娠中の健診料から分娩費まで全部カバーしてくれる。しかしながら日本では病院の受付で必ず医療保険証の提示を求められ、持っていないと不思議がられることも。

38,医療保険加入

出生後直ちにベビーの国民健康保険加入手続きを区役所の保険年金課に申し込むと公費助成の乳児医療証が後で郵送される。児童手当の申請はあなた自身が名古屋市住民で外国人登録がされていること。詳しくは区役所の担当課へ。

法的手続き (P. 20)

39,出生届け:病院でもらった出生証明書を生後2週間以内に区役所に提出する。他の手続きもあるので一度に済ませると良い。母子手帳、保険証、出生証明書、印鑑(持っていれば)持参。日本では日本語以外の証明書は一切発行されない。

40,外国人登録: 60日以内にベビーの外国人登録を区役所、又は支所に申請する。ベビーのパスポート登録申込書(窓口にあり)

41,保健センター:母子手帳に出生手続き済みが証明される。

42,親が日本人でない場合

片親又は両親とも日本人でない場合は、母国の大使館か領事館に出生を報告しなければならない。日本での出生証明が母国でも登録される。子どもが将来結婚したり、大学に入学する時など有効なコピーが必要なときに便利。詳しくは大使館へ。両親とも日本人でない場合、出生後60日以上滞在する時は生後30日以内にビザを申請する。ビザ申請書、ベビーのパスポート、外国人登録証、出生証明書、扶養者の証明、扶養者のパスポートが必要。同時に複数の入国許可申請が可能。名古屋入国管理局は電話ガイドを英語、スペイン語、中国語など7か国語で行っている。

43,国民健康保険

加入手続きは申請書記入、国保の出産一時金(42万円)申請書記入する。パスポート、ビザ、外国人登録証持参