

先輩 お母さんとお父さんの 声

What Experienced Mothers and Fathers Say

STEP 1 あか 赤ちゃんが できた？ Are You Having a Baby?



みなとく こ そだ
なごや港区 子育てチャート①
Nagoya Minato-ku Child-rearing Chart

あか 赤ちゃんを うむ 病院を 決めるときに 考えること What to Consider When You Decide on the Hospital Where to Give Birth

わたし、した、かんが、びょういん、さが
私は、下のことを 考えて、病院を 探しました。
とも、SNSで、いい病院を 聞いたり、
いろいろな 病院に 相談しました。

- どれくらい お金がかかるか
- お金の 相談を することが できるか
- 病院に 通うのが どれくらい 大変か
- 女性の 医者が いるか
- 同じ 医者を 予約することが できるか
- 赤ちゃんの うみ方を 選ぶことが できるか
- 家族が 出産に 立ち会うことが できるか
- うんだ後 赤ちゃんと同じ 部屋で 入院することが できるか
- 母乳と 人工乳(粉ミルクなど)を 選ぶことが できるか
- 入院中の 食事を ハラール対応してくれるか

(いろいろな 国から 来た お母さん・お父さんの 話)

I kept the matters below in mind when I looked for a hospital. I asked my friends and people on social media about good hospitals, and consulted many different hospitals.

- How much money will it cost?
- Is it possible to discuss financial arrangements?
- How difficult is it to get to and from the hospital?
- Are there any female doctors?
- Can I have the same doctor see me every time?
- Can I choose the birthing method?
- Can family members be present during the delivery?
- Can I stay in the same room with the baby?
- Can I choose whether to feed by breast milk or formula (powdered mix, etc.)?
- Can I get meal preference during my stay in the hospital?

(The words of mothers and fathers from many different countries)

い しや 男性だった The Doctors Were Male

レディースクリニックや 産婦人科に 男性の 医者が いて おどろきました。
しゅうきょうじょう り ゆう じょせい い しや
宗教上の 理由などで、女性の 医者が
いいときは、病院に 行く 前に、病院に
相談して ください。

(ペルーから 来た お母さんの 話)

I was surprised to see male doctors at women's clinics and in obstetrics and gynecology departments. If you would prefer a female doctor for religious or other reasons, discuss the matter with the hospital before you go to the hospital.

(The words of a mother from Peru)

子どもの うみ方 The Birth Method

ブラジルでは、みんな 帝王切開を していました。
日本では、自由に 帝王切開を することが できません。
自然分娩が ほとんどだと 聞いて おどろきました。

※帝王切開：手術をして 子どもを うむこと
自然分娩：手術をしないで 子どもを うむこと

(ブラジルから 来た お父さんの 話)

In Brazil, everyone gives birth by caesarean section.

In Japan, patients cannot freely choose to have a caesarean section.

I was surprised to learn that almost all deliveries are by natural childbirth.

Notes

Caesarean section: surgical birth

Natural childbirth: delivery of the baby without surgery

(The words of a father from Brazil)

赤ちゃんを うむのに かかる お金 ① How Much Money It Costs to Have a Baby ①

日本では、赤ちゃんを うむのに たくさんの
お金が かかりました。
病院に、赤ちゃんを うむ 予約をするのに、
20万円くらい 必要だったので、あわてて
お金を 用意しました。
赤ちゃんが うまれるまで、合わせて
60万円以上 かかりました。そのうち、
42万円は、出産育児一時金で 健康保険から
病院に 払ってもらいました。

(スリランカから 来た お父さんの 話)

Having a baby in Japan costs a lot of money.

We needed about 200,000 yen to book the hospital for having the baby there, and I struggled to get the money.

Up through the birth, it cost more than 600,000 yen altogether. Of this, 420,000 yen was covered by a lump-sum childbirth allowance, which the health insurance paid to the hospital.

(The words of a father from Sri Lanka)

赤ちゃんを うむのに かかる お金 ② How Much Money It Costs to Have a Baby ②

帝王切開で 子どもを うみました。
手術に かかった お金の 一部は、健康保険の
窓口で 高額療養費の 手続きをして、戻ってきました。
とても 助かりました。

※高額療養費：手術や 入院で 1か月に 病院に
払った お金が、一定の お金より
高くなったときに 戻ってくる お金

(ペルーから 来た お母さんの 話)

I had my baby by caesarean section.

Some of the cost of the surgical operation was returned to us by following the procedures for high-cost medical care benefits at the health insurance contact point. It helped a lot.

Note

High-cost medical care benefits: money that is returned to you when the amount to be paid to the hospital during one month is a high figure because of surgery or hospitalization

(The words of a mother from Peru)



あか 赤ちゃんを うんだ 後の 過ごし方
Life after the Baby Was Born

に ほん かあ あか
日本には、 お母さんが 赤ちゃんを
う げつ みず
産んでから 1か月は 水を さわらない、
からだ ひ
体を 冷やさない という 習慣は ありません。
びょういん つめ の もの だ
病院で 冷たい 飲み物を 出されたときは
おどろきました。

に ほん かあ あか
日本には、 お母さんが 赤ちゃんを うんでから
げつ からだ やす しゅうかん
1か月は 体を 休める 習慣も ありません。
かあ けんこう あか
お母さんの 健康のために、 赤ちゃんを
しゅうかん げつ かい
うんでから 2週間くらいと 1か月くらいの 2回、
さん ぶ けんこうしん さ い
産婦健康診査に 行って ください。

ちゅうごく き かあ はなし
(中国から 来た お母さんの 話)

Japan does not have the customs of staying away from water and making sure to avoid getting chilled for a month after giving birth.

I was surprised when the hospital gave me cold beverages.

Japan also does not have the custom of letting the mother rest for a month after having a baby.

For the mother's health, do get the two maternal medical checkups, one at about two weeks and the other at about one month after birth.

(The words of a mother from China)

あか 赤ちゃんを うんだ 後の お手伝いさん
Having a Helper after Giving Birth

に ほん しゅうさんご て つか
日本には 出産後に お手伝いさんを やとう
しゅうかん
習慣が ありません。
て つか み たいへん
お手伝いさんを見つるのが 大変でした。
な ご や し す おな くに
名古屋市に 住んでいる 同じ 国の
し あ き み
知り合いに 聞いて、 見つけました。

ちゅうごく き かあ はなし
(中国から 来た お母さんの 話)

Japan has no custom of hiring help after a baby is born.

Finding a helper was difficult.

I found one by asking someone from my country who is living in Nagoya.

(The words of a mother from China)



こ そ だ い
子育てサロンに 行って ください
Go to a Child-rearing Salon

がいこくじん おや し あ すく
外国人の 親は、 知り合いが 少ないので、
さみしい 思いをすることが 多いです。

わたし ほか おや こうりゅう
私は、 他の 親と 交流することが できる
こ そ だ
子育てサロンに 行きました。

たくさんの とも 友だちが できました。

いろいろな こ そ だ じょうほう し
子育ての 情報を 知ることが
できました。

(ペルーから き 来た お母さんの はなし 話)

Foreign parents know few people, and can often feel alone.

I went to a child-rearing salon, where I was able to interact with other parents.

I made many friends.

I was able to get a lot of information about raising children.

(The words of a mother from Peru)

ほ い く じ ょ よ う ち え ん き き
保育所や 幼稚園を 決めるときに 気をつけること
What to Give Attention to When Deciding on a Nursery School or Kindergarten

わたし した き ほ い く じ ょ
私は、 下のことに 気をつけて、 保育所や
幼稚園を 決めました。 とも 友だちや SNSに
そうだん ほ い く じ ょ よ う ち え ん けんがく
相談したり、 保育所や 幼稚園を 見学して、
こ かよ き
子どもが 通うところを 決めました。

- どれくらい お金がかか
- 通うのに 必要なものは なにか
- 通うのが どれくらい 大変か
- いつから 通うことが できるか
- 子どもの 食事を ハラール対応してくれるか

(いろいろな くに から き 来た お母さん・お父さんの はなし 話)

I gave attention to the matters below when deciding on a nursery school and kindergarten. I consulted friends and people on social media, and visited many nursery schools and kindergartens before I decided on which would my child would attend.

- How much money will it cost?
- What is needed to attend the school?
- How demanding is the commute?
- When can my child start attending the school?
- Can we have meal preference?

(The words of mothers and fathers from many different countries)

