

Für Gesundheit und Kraft während der Schwangerschaft und bei der Geburt

すこやかな妊娠と出産のために

ドイツ語版



Die Schwangerschaft frühzeitig melden!

早期に妊娠の届出をしましょう!

- Melden Sie Ihre Schwangerschaft möglichst frühzeitig beim zuständigen Amt Ihres Wohnorts.

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。

- Sie erhalten dann vom Amt einen Mutterschaftspass sowie Untersuchungsgutscheine, die Ihnen einen Teil der Kosten für die Schwangerschaftsuntersuchungen öffentlich abnehmen; außerdem berät Sie ein Angestellter des Gesundheitsamts, und Sie erhalten nützliche Informationen z.B. zu Mutterschafts- und Elternschaftskursen.

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。



Gehen Sie zur Schwangerschaftsuntersuchung!

妊婦健康診査を必ず受けましょう!

- Während der Schwangerschaft sollten Sie noch mehr als sonst auf Ihre Gesundheit achten.
- Lassen Sie sich mindestens einmal monatlich (ab der 24. Schwangerschaftswoche mindestens zweimal monatlich und ab der 36. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich) ärztlich untersuchen.

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。



Was ist eine Schwangerschaftsuntersuchung?

妊婦健康診査とは

- Um den Gesundheitszustand von Ihnen und dem Kind in Ihrem Bauch zu ermitteln, werden unter anderem Ihr Gewicht und Ihr Blutdruck gemessen und Ihr Blut und Ihr Urin untersucht.

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。

- Insbesondere Krankheitsbilder wie eine **Blutarmut**, **Bluthochdruck in der Schwangerschaft** und **Schwangerschaftsdiabetes** können sich negativ auf die Entwicklung Ihres Kindes und auf Ihre Gesundheit auswirken.

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。

- Die Schwangerschaftsuntersuchung trägt dazu bei, während der Schwangerschaft auftretende Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

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。

Auffällige Symptome

気をつけたい症状

Suchen Sie unverzüglich einen Arzt auf, falls Sie eines dieser Symptome bemerken!

次のような症状が出たら早く医師に相談を!

<input checked="" type="checkbox"/> Schwellungen むくみ	<input checked="" type="checkbox"/> Hartnäckige Verstopfung がんな便秘
<input checked="" type="checkbox"/> Blutungen aus der Scheide 性器出血	<input checked="" type="checkbox"/> Ungewöhnlicher Scheidenausfluss 普段と違うおりもの
<input checked="" type="checkbox"/> Bauchschmerzen 腹痛	<input checked="" type="checkbox"/> Starke Kopfschmerzen 強い頭痛
<input checked="" type="checkbox"/> Fieber 発熱	<input checked="" type="checkbox"/> Morgendliche Übelkeit mit starkem Schwächegefühl つわりで衰弱がひどい
<input checked="" type="checkbox"/> Durchfall 下痢	<input checked="" type="checkbox"/> Reizbarkeit イライラ
<input checked="" type="checkbox"/> Schwindel めまい	<input checked="" type="checkbox"/> Herzrasen 動悸が激しい
<input checked="" type="checkbox"/> Brechreiz はきけ・嘔吐	<input checked="" type="checkbox"/> Wenn Sie plötzlich keine Bewegungen des Kindes mehr spüren 今まであった胎動を 感じなくなったとき
<input checked="" type="checkbox"/> Starkes Unruhegefühl 強い不安感	

Maternity Mark

マタニティマーク



Das Ministerium für Gesundheit, Arbeit und Soziales unterstützt die mit dem Maternity Mark ausgezeichnete Initiative "Schwangerschaftsfreundliche Umweltgestaltung".

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。

Ministerium für Gesundheit,
Arbeit und Soziales

厚生労働省



Gesunde Eltern und Kinder 21
健やか親子21