

Para sa mabuting pagdadalang-tao at panganganak

すこやかな妊娠と出産のために

タガログ語版



Ipasa ang paunawa ng inyong pagbubuntis nang maaga!

早期に妊娠の届出をしましょう！

- Kapag napansin na kayo ay buntis, kagyat na ipagbigay-alam ang inyong pagbubuntis sa tanggapan ng munisipyo na sumasakop sa inyong tinitirhang lugar.

妊娠に気づいたら、お住まいの市町村の窓口にできるだけ早く妊娠の届出を行ってください。

- Sa tanggapan ng munisipyo, makakatanggap kayo ng talaan ng kalusugan ng mag-ina (BOSHI KENKO TECHO) at tiket ng pagpapatingin sa manggagamot. Kung may tiket na kayo, maaaring magpa-tingin sa tulong pinansiyal mula sa pamahalaan. Maaari din na kayo ay tumanggap ng libreng konsultasyon sa mga nars, magpa-lista sa mga klase para sa nanay o mga magulang, at tumanggap ng iba't ibang klaseng impormasyon mula sa tanggapan ng munisipyo.

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。



Siguraduhing magpa-tingin sa manggagamot o taga-pangalaga ng buntis!

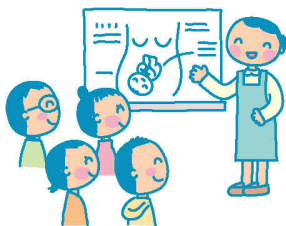
妊婦健康診査を必ず受けましょう！

- Sa panahon ng pagbubuntis, kinakailangan ang ibayong pag-iingat ng inyong kalusugan.

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。

- Siguraduhing magpa-tingin sa sentro ng pangkalusugan, klinika o ospital isang beses sa isang buwan (at higit sa dalawang beses sa isang buwan pagkalipas ng ika-24 na linggo ng pagdadalang-tao at isang beses sa isang linggo pagkalipas ng ika-36 na linggo ng pagdadalang-tao).

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。



Ano ang pagpapatingin na para sa mga buntis?

妊婦健康診査とは

- Ito ang pagsusuri ng dugo, presyon ng dugo at ihi para malalaman ang kalusugan ng ina at paglaki ng bata.

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。

- Ang kakulangan sa dugo, mataas na presyon at diyabetis dahil sa pagbubuntis ay makakasama sa paglaki ng bata sa sinapupunan at sa kalusugan ng ina.

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。

- Ang madalas na pagpapatingin ay makakatulong sa maagang pagtuklas ng sakit at dagliang paggagamot nito.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。

Mga sintomas na kailangang bantayan

気をつけたい症状

Magpa-tingin agad sa manggagamot kung nararamdaman ang mga sumusunod na sintomas na nasa ibaba!

次のような症状が出たら早く医師に相談を！

☑ Pamamaga ng anumang parte ng katawan むくみ	☑ Lubhang matigas ang dumi がんこな便秘
☑ Pagdurugo sa ari 性器出血	☑ May lumalabas na likido sa ari na kakaiba sa karaniwan 普段と違うおりもの
☑ Pananakit ng tiyan 腹痛	☑ Matinding sakit ng ulo 強い頭痛
☑ Lagnat 発熱	☑ Panghihina ng katawan dahil sa pagsusuka sanhi ng paglililihi つわりで衰弱がひどい
☑ Pagtatae 下痢	☑ Naiinis イライラ
☑ Pagkahilo めまい	☑ Mabilis na pagtibok ng puso 動悸が激しい
☑ Pagsusuka o sumusuka はきけ・嘔吐	☑ Kapansin-pansing pagtigil ng pagsipa o pagkilos ng bata sa sinapupunan ng ina 今までであった胎動を感じなくなったとき
☑ Matinding pagkaka-balisa o pagka-bahala 強い不安感	



Maternity Mark マタニティマーク

Ito ay simbolo ng promosyong isinasagawa ng Ministry of Health, Labour and Welfare upang lumikha ng kapaligirang kagiliw-giliw sa nagdadalang-tao.

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。

Ministry of Health, Labour and
Welfare

厚生労働省



Malusog na mag-ina 21
健康な親子 21