指差し
Point It

お産ボード

やさしい日本語①

あかちゃんを　うむ　まえの
ママの　ための　ボード①

産前ママ用①
for prenatal mother①

1.出血があります

血(ち)が
出(で)ています。

2.破水しました

水(みず)が
でています。

3.頭が痛いです

あたまが
いたいです。

4.気持ち悪いです

きぶんが
わるいです。

5.息が苦しいです

息(いき)を　すったり
はいたり　するのが
むずかしいです。

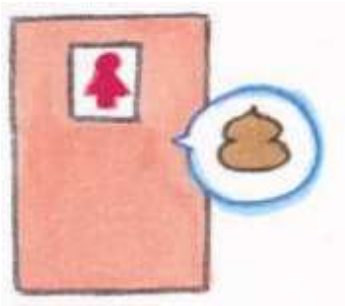
6.手が震えます

手(て)が
ふるえています。

7.眠いです

ねむいです。

8.うんちがしたいです



うんちが
したいです。

9.おしっこが出そうです

おしっこが
したいです。

Mother's Tree Japan
NPO法人
Mother’s Tree Japan

指差し
Point It

お産ボード

あかちゃんを　うむ　まえの
ママの　ための　ボード②

やさしい日本語②

産前ママ用②
for prenatal mother②

10.暑いです

あついです。

11.寒いです

さむいです。

12.のどが渇きました

のどが
かわきました。

13.お腹が空きました

おなかが
すきました。

14.歩きたいです

あるきたいです／
さんぽ　したいです。

15.向きを変えたいです

からだの　向(む)きを
かえたいです。

16.痛みに耐えられません

痛(いた)すぎます。
とても　つらいです。

17.腰をさすってもらえますか

腰(こし)を　やさしく
なでてください。

18.側にいて下さい

わたしの　となりに
いてください。

Mother's Tree Japan
NPO法人
Mother’s Tree Japan

指差し
Point It

お産ボード

あかちゃんを　うんだ　あとの
ママの　ための　ボード①

やさしい日本語③

産後ママ用①
for postpartum mother①

19.おしっこが出ません

おしっこが
出(で)ません。

20.血の塊が出ました

血(ち)が　たくさん
出(で)ました。

21.食欲がありません

食(た)べたくないです。

22.眠いです

ねむいです。

**23.赤ちゃんを預かって
貰えますか**

すこしの　あいだ、
あかちゃんの　せわを
してほしいです。

24.赤ちゃんに会いたいです

あかちゃんに
あいたいです。

25.傷が痛いです

きず(きった　ところ)
が　いたいです。

26.下腹(子宮)が痛いです

子宮(しきゅう)※1が
いたいです。

27.痔が痛いです

痔(じ)※2が
いたいです。

Mother's Tree Japan
NPO法人
Mother’s Tree Japan

指差し
Point It

お産ボード

あかちゃんを　うんだ　あとの
ママの　ための　ボード②

やさしい日本語④

産後ママ用②
for postpartum mother②

28.便が出ません

うんちが　でません。

29.腰が痛いです

腰(こし)が
いたいです。

30.恥骨が痛いです

恥骨(ちこつ)※3が
いたいです。

31.薬をもらえますか

くすりを　ください。

32.母乳不足が心配です

ぼにゅう※4が　たり
ないかもしれません。
しんぱいです。

33.乳首がヒリヒリします

ちくびが　いたいです。

34.乳房が張って痛いです

おっぱいが　おおきく
なったので　いたいで
す。

35.暑いです

あついです。

36.寒いです

さむいです。

指差し
Point It

お産ボード

あかちゃんを　うむ　まえの
びょういんの　ための　ボード①

やさしい日本語⑤

産前病院用①
for Health care workers(prenatal) ①

37.診察(内診)します

からだの　なかを
さわって　しらべます。

38.母子手帳を預かります

ぼしてちょうを
ください。

39.何時頃からですか

何時(なんじ)くらい
から　でしたか？

40.破水しています

からだから　水(みず)
が　出(で)ています。

41.薬を飲んでください

くすりを
のんでください。

42.モニターをつけます

モニター※6を　体(か
らだ)に　つけます。

43.赤ちゃんは元気です

あかちゃんは
げんきです。

44.浣腸をします

かんちょう※7を
します。

45.好きな体位でよいですよ

あなたの　すきな
からだの　むきで
だいじょうぶですよ。

46.リラックスしてください

からだの　ちからを
ぬいてください。

47.いきまないでください

まだ　おなかに
ちからを
いれないでください。

48.ゆっくり息をはいてくださ

ゆっくり　いきを
はいてください。

Mother's Tree Japan
NPO法人
Mother’s Tree Japan

指差し
Point It

お産ボード

あかちゃんを　うむ　まえの
びょういんの　ための　ボード②

やさしい日本語⑥

産前病院用②
for Health care workers(prenatal) ②

49.部屋を移動します

ほかの　へやに
いきます。

50.いきんでも良いですよ

おなかに　ちからを
いれてもいいですよ。

**51.赤ちゃんが
苦しくなっています**

あかちゃんが　くるし
いです。あぶないです。

52.陣痛促進剤を使います

じんつうそくしんざい
※8を　つかいます。

53.帝王切開に切り替えます

ていおうせっかい※9
を　します。

**54.同意書に
サインしてください**

同意書(どうしょ)※10
に　あなたの　なまえ
を　かいてください。

55.点滴をします

てんてき※11を
します。

56.採血をします

血(ち)を　とるために
ちゅうしゃを　します。

57.赤ちゃんの頭が見えています

あかちゃんの　あたま
が　みえています。

58.これから胎盤が出ます

これから　たいばん
※12が　出(で)ます。

59.麻酔します

ますい※13を　します。

60.切開します

きります。

Mother's Tree Japan
NPO法人
Mother’s Tree Japan

指差し
Point It

お産ボード

あかちゃんを　うんだ　あとの
びょういんの　ための　ボード①

やさしい日本語⑦

産後病院用①
for Health care workers(postpartum) ①

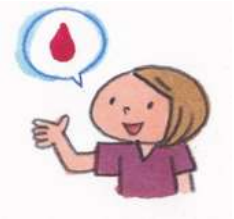
61.次にトイレへ行きたくなったら呼んでください

もういちど
トイレに　い
きたいとき、
わたしを　呼
(よ)んでくだ
さい。

62.おしっこは出ましたか

おしっこは
でましたか？

63.血の塊が出たら教えてください



血(ち)が
たくさん
出(で)たら、
わたしに
言(い)って
ください。

64.先生の診察があります

先生(せんせい)が
しんさつ※14　します。

65.検温をします

からだの　おんどを
はかります。

66.眠れましたか

ねる　ことが
できましたか。

67.便は出ましたか

うんちは
でましたか？

68.体重を計ります

たいじゅう
（からだの
おもさ）を
はかります。

69.採血をします

血(ち)を　とるために
ちゅうしゃを　します。

70.検尿があります

おしっこを　とって、
しらべます。

71.シャワーに入れます

あなたは
シャワーを
あびる
ことが
できます。

72.授乳の前に呼んでください

ぼにゅう※4を
あげるまえに
呼(よ)んで
ください。

Mother's Tree Japan
NPO法人
Mother’s Tree Japan

指差し
Point It

お産ボード

あかちゃんを　うんだ　あとの
びょういんの　ための　ボード②

やさしい日本語⑧

産後病院用②
for Health care workers(postpartum) ②

73.母乳は充分足りています

ぼにゅう※4は
たくさん　でています。

74.○mlミルクを足しましょう

ミルクを ○ml おおく
あげてください。

75.赤ちゃんの沐浴をします

あかちゃんの
頭（あたま）や
からだを
あらいます。

76.赤ちゃんの採血をします

あかちゃんの　血(ち)を
とって、しらべます。

77.赤ちゃんの耳の検査があります

あかちゃんの耳(みみ)
を　しらべます。

78.赤ちゃんの診察があります

先生(せんせい)が
あかちゃんを
しんさつ※14　します。

79.赤ちゃんを預かります

すこしの　あいだ、
わたしたちが　あかちゃん
の　せわを　します。

80.○時からです

○時(じ)から　です。

81.部屋を移動します

ほかの　へやに
いきます。

82.薬を飲んでください

くすりを
のんでください。

子宮収縮
※15

痛み止め
※17

痔
※19

抗生剤
※16

貧血
※18

不眠
※20

Mother's Tree Japan
NPO法人
Mother’s Tree Japan

指差し
Point It

お産ボード

やさしい日本語⑨

注釈集1

※1子宮(しきゅう)	しきゅうは、おなかの　なかに　あります。あかちゃんが　はいっていた　ところです。
※2痔(じ)	痔(じ)は、おしりの　あなの　びょうきです。
※3恥骨(ちこつ)	恥骨(ちこつ)は、あかちゃんが　でてきた　ところの　ちかくの　骨(ほね)です。
※4ぼにゅう	ぼにゅうは、おっぱいから　出(で)る　ミルクです。
※5 ぼしてちょう	ぼしてちょうは、あなたと　あかちゃんの　けんこうのための　ノートです。
※6 モニター	モニターは、からだが　げんき　かどうか　見(み)る　機械(きかい)です。
※7 かんちょう	おしりの　穴(あな)に　くすりを　入(い)れます。うんちが　出(で)やすくなります。
※8 じんつう そくしんざい	あかちゃんが　うまれる　まえ、おなかが　いたくなります。これが「じんつう」です。この　くすりは　じんつうを　もっと　つよくします。
※9ていおうせっかい	おなかを　切(き)って　あかちゃんを　そとに　出(だ)します。
※10 同意書 (どういしょ)	同意書(どういしょ)は、しゅじゅつ　の前(まえ)に　読(よ)む　紙(かみ)です。やくそく　など　大切(たいせつ)な　ことが　書(か)いてあります。よく　読(よ)んでください。だいじょうぶだったら、なまえを　書(か)きます。

NPO法人
Mother’s Tree Japan

指差し
Point It

お産ボード

やさしい日本語⑨

注釈集2

※11てんてき	ながい　じかん、うでに　針(はり)を　さして、くすりを　いれます。
※12たいばん	たいばんは、あなたの　からだと　あかちゃんの　おへそを　つなぎます。ここから　あかちゃんに　えいようを　送(おく)ります。
※13ますい	ますいは、くすりです。これを　つかえば、痛(いた)くないです。
※14しんさつ	先生(せんせい)が　あなたの　からだを　見(み)て　しらべます。これが、しんさつです。
※15子宮収縮	子宮(しきゅう)が　ちいさくなります。 　しきゅうは、おなかの　なかに　あります。あかちゃんが　はいっている　ところです。
※16 抗生剤	びょうきに　なるかもしれない　わるい　いきもの　が　からだの　なかに　います。それを　すくなくする　くすりです。
※17痛み止め	この　くすりを　つかえば、あまり　痛(いた)くなくなります。
※18貧血	血(ち)が　すくなくなって、かおが　青(あお)くなったり　立(た)てなくなったりします。これが、貧血(ひんけつ)です。これを　なおす　くすりです。
※19痔	痔(じ)は、おしりの　あなの　びょうきです。この　びょうきを　なおす　くすりです。
※20不眠	ねるための　くすりです。ゆっくり　ねることが　できます。

NPO法人
Mother’s Tree Japan