



英語/English



NPO法人Mother's Tree Japan 妊婦健診note (母用)

Useful expressions for prenatal check up
(For mothers)



にん ぶ けんしん びょういん かくにん じ こう
妊婦健診 (病院) の確認事項①

Pregnancy checkup (at hospital)①

001



にんしん かのうせい
妊娠した可能性があります。
にんしんけんさやく ようせい せいり おく
(妊娠検査薬が陽性/生理が遅れている)

**I might be pregnant.
(pregnancy test was positive/delayed menstruation)**

002



にんぶけんしん まいかいく ひつよう
妊婦健診は毎回来る必要がありますか？

Do I need to visit to every prenatal checkup?

003



にんぶけんしん ぱー と なー つうやく ほか
妊婦健診は (パートナー・通訳・他) と
き よい
来て良いですか？

**Can I come for a prenatal checkup with
(partner/interpreter/etc.)?**

004



にんぶけんしん じ でんわつうやく りよう
妊婦健診時に電話通訳を利用してもいいですか？

May I use a telephone interpreter during a prenatal checkup?

005



しゅうきょうじょう りゆう じよせい いし きぼう
宗教上の理由で、女性の医師を希望します。
かのう
可能ですか？

**I would like a female doctor for religious reasons. Is it
possible?**

MEMO

にん ぶ けんしん びょういん かくにん じ こう
妊婦健診 (病院) の確認事項②

Pregnancy checkup (at hospital)②

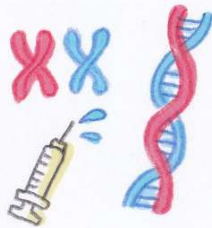
006



しゅうきょうじょう りゆう た しよくざい
宗教上の理由で食べられない食材があります。
 にゅういんちゅう しょくじ そうだん
入院中の 食事の相談はできますか？

**I have a special diet for religious reasons.
 Can I discuss my diet during inpatient?**

007



しゅつしょうまえしんだん う
出生前診断を受けられますか？
 ぼたいけっせい けんさ ようすいけんさ
(母体血清マーカー検査・NIPT・羊水検査)

Can I have a prenatal diagnosis? (Maternal serum marker test, NIPT, amniotic fluid test)

008



なに けんさ
これは何の検査ですか？

What kind of test is this?

009



けんさ きんがく おし くだ
その検査にかかるだいたいの金額を教えてください。

Please could you explain the estimate cost of the test?

010



じかい ぱー と なー つうやく いっしょ き
次回 (パートナー・通訳) と一緒に来ます。
 くわ せつめい
また詳しく説明してもらえますか？

**I will come with my partner/interpreter next time.
 Could you explain again in detail next time?**

MEMO

からだ じょうたい せい かつ
身体の状態と生活のこと①

Physical condition and daily life①

011



なか いた ひんぱん
お腹の痛みがあります。(ときどき・頻繁に)

I have lower abdominal pain. (Sometimes/often)

012



なか は ひんぱん
お腹が張ります。(ときどき・頻繁に)

I have uterus contractions . (Sometimes/often).

013



しゅっけつ すく おお せんけつ
出血があります。(少ない・多い／鮮血・うっすら)

I have bleeding.

014



しゅっさん ふあん
出産に不安があります。
 ねんれい たいちょう さぽー と ぶそく けいざいてき
(年齢・体調・サポート不足・経済的)

**I am concern about childbirth.
 (Age, physical condition, lack of support, finance).**

015



つら からだ だいじょうぶ
つわりがひどくて辛いです。身体は大丈夫ですか？
 た すいぶん と
(食べられるときもある・水分は摂れる
 の もの は つば で
・飲み物も吐く・ずっと唾が出てくる)

**I have sever morning sickness. Am I ok?
 (Sometimes I can't eat, drink fluids.
 I vomit drinks, vomit all the time).**

からだ じょうたい せい かつ
身体の状態と生活のこと②

Physical condition and daily life②

016



しょくよく ま
食欲が増しています。

I have much appetite.

017



き たいじゅう ふ
気をつけているのに体重が増えてしまいます。

I gain weight even I am very careful with my diet.

018



しゅつさん なん きろ ふ だいじょうぶ
出産まであと何キロくらい増えても大丈夫ですか？

How much more weight can I gain before the birth?

019



にんしんちゅう た もの
妊娠中に食べてはいけない物がありますか？

**Do you have any advice?
 Should I avoid specific food during pregnancy?**

020



にんぶ た もの しょくざい た かた
**妊婦におすすめの食べ物（食材・食べ方）は
 ありますか？**

**Are there any foods (ingredients or ways of eating)
 recommended for pregnant women?**

MEMO

からだ じょうたい せいかつ
身体の状態と生活のこと③

Physical condition and daily life③

021



こーひー こうちゃ の
コーヒー・紅茶は飲んでもいいですか？

Can I drink coffee/tea?

022



さぷりめんと てつ ようさん た
サプリメント（鉄・葉酸・その他）はもらえますか？

Can I get some supplements (iron, folic acid, etc.)?

023



にんぷ さぷりめんと
妊婦におすすめのサプリメントはありますか？

Are there any supplements recommended for pregnant women?

024



にんぷ うんどう おし くだ
妊婦におすすめの運動を教えてください。

What kind of exercise do you recommend for pregnant women?

025



べんぴ くすり ほし
便秘がひどいです。薬が欲しいです。
 (べんぴやく つか
（便秘薬を使ったことがある・ない）)

**I have severe constipation. I need some medicine.
 (Have/Have not used laxatives)**

MEMO

からだ じょうたい せいかつ
身体の状態と生活のこと④

Physical condition and daily life④

026



かぜ ぎみ ねつ のど いた
風邪気味です。(熱があります・喉が痛いです
 ・せき で はなみず で くすり
・咳が出ます・鼻水が出ます) 薬はもらえますか？

**I have a cold. (a fever, sore throat, cough, runny nose)
 Can I get medicine?**

027



かふんしょう つら くすり
花粉症が辛いです。薬はもらえますか？

I have hay fever. Can I get medicine?

028



たいちょう
体調がよくないです。
 づつう いきぐる
(頭痛・めまいやふらつき・息苦しい・だるい)

**I do not feel well.
 (Headache, dizziness or lightheadedness, breathlessness,
 lethargy)**

029



ねむ しかた よる ねむ
眠くて仕方ないです／夜よく眠れないです。

I am sleepy all the time./I can not sleep well during night.

030



はだ
肌のかゆみがひどいです。

My skin is very itchy.

MEMO

からだ じょうたい せい かつ
身体の状態と生活のこと⑤

Physical condition and daily life⑤

031



はだ あか はんてん
 肌に赤い斑点のようなものができています。

I have some red spots on my skin.

032



あし むく
 足が浮腫みます。

I have swollen legs/feet.

033



あし
 足がつります。(こむらがえり)

I have leg cramps. (Komura-gaeri)

034



じてんしゃ の
 自転車に乗ってもいいですか？

May I ride a bicycle?

035



ひこうき の
 飛行機に乗ってもいいですか？ (○週頃)

Can I fly by airplan? (until how many weeks/months)

MEMO

あか
赤ちゃんのこと

Baby

036



あか げんき
赤ちゃんは元気ですか？

How is my baby?

037



あか いま くらい おお
赤ちゃんは今どの位の大きさですか？
(何グラム・何センチ)

How big is my baby now? (how many grams and centimeters)

038



あか せいちょう じゅんちょう
赤ちゃんの成長は順調ですか？

Is the baby growing well?

039



あか せいべつ おし
赤ちゃんの性別を教えてくださいませんか？

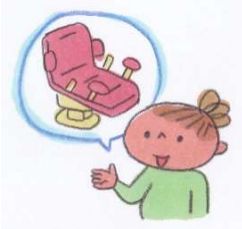
Is the baby a boy or a girl?

MEMO

しゅっさん にゅういん) に向けるの確認事項①

Confirmation for delivery (hospitalization)①

041



できるだけ自然分娩にしたいです。

I would like to have a natural delivery as possible.

042



できれば会陰切開したくないです。

I don't want to have an episiotomy if possible.

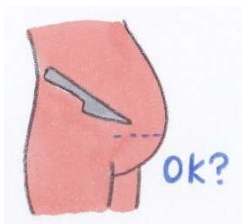
043



むつうぶんべん
無痛分娩はできますか？

Can I have an epidural?

044



しぜんぶんべん ではない、ていおうせつかい きぼう
自然分娩ではなく、帝王切開を希望することは
できますか？

Can I request a cesarean section instead of a Virginal birth?

045



しゅっさんじ た あ
出産時の立ち会いはできますか？
(パートナー・上の子・実母・他)

Can my partner/ older child/ own mother / others attend the delivery?

MEMO

しゅっさん にゅういん に向けての確認事項②

Confirmation for delivery (hospitalization)②

046



にゅういんちゆう めんかい
入院中の面会はできますか？
ぱー と なー うえ こ じつぼ ほか
(パートナー・上の子・両親・他)

Can my partner/ older child/ own mother / others visit during hospitalization?

047



にゅういんにつう おし くだ
だいたいの入院日数を教えてください。

How long would I stay in the hospital?

048



ぼにゅう そだ いま ていれ
母乳で育てたいです。今からできるお手入れ
まっ さーじ ほうほう おし くだ
(マッサージ)の方法を教えてください。

I want to breastfeed my baby.
Please tell me how to care(massage) from now on.

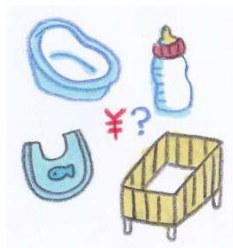
049



こんごう ぼにゅう みるく そだ
混合(母乳とミルク)で育てたいです。

I would like to raise my baby with both breastfeed and formula.

050



しゅっさん じゅんび いえ じゅんび し
出産の準備(家の準備)について知りたいです。
(ベビーベッド・ベビーバス・哺乳瓶など/いつ・値段)

I would like to know about baby items(crib, baby bath, baby bottle, etc./when, price) I should prepare at home.

MEMO

しゅっさん にゆういん に向けての かくにんじこう 確認事項③

Confirmation for delivery (hospitalization)③

051



にゆういん じゅんび にゆういん おし ほ
入院の準備 (入院グッズ) について教えて欲しいです。

I would like to know about preparations(item list) for hospitalization .

052



ぶんべんじ にゆういん たいみんぐ かくにん
分娩時の入院のタイミングについて確認したいです。

I would like to confirm the timing of hospitalization.

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO



日本にいる 外国人ママの お産と産後のサポート
Provide support for foreign women during
maternity, post-natal and while raising children

NPO法人Mother's Tree Japan

