



Portuguese

ポルトガル語  
/ Português

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

Expressões úteis no exame pré-natal  
(Para mães)



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**

**Itens de verificação para exames pré-natais (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)**

**Possibilidade de gravidez  
 (teste de gravidez positivo/ menstruação atrasada)**

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？**

**Tenho que vir sempre fazer o exame pré-natal?**

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？**

**Posso vir acompanhada (companheiro/ intérprete/ outros) no  
 exame pré-natal?**

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？**

**Posso usar intérpretes por telefone no exame pré-natal?**

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？**

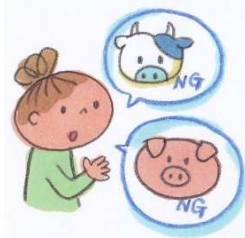
**Por motivos religiosos, gostaria de uma médica. Seria possível?**

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**

**Itens de verificação para exames pré-natais (hospital)②**

006



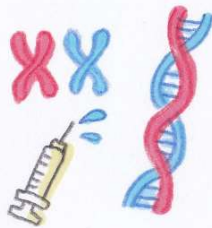
しゅうきょうじょう りゆう た しょくざい  
**宗教上の理由で食べられない食材があります。**

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？**

**Existem alimentos que não posso consumir por motivos religiosos.**

**É possível falar sobre as refeições durante a internação?**

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)**

**Deseja fazer o diagnóstico pré-natal? (marcador sérico**

**materno/ NIPT 「teste genético pré-natal」 / exame do líquido amniótico)**

008



なに けんさ  
**これは何の検査ですか？**

**Que tipo de exame é este?**

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。**

**Por favor, gostaria de saber o custo aproximado do exame.**

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？**

**Virei com meu (parceiro/ intérprete) na próxima vez. Poderia explicar mais detalhadamente?**

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**

**Estado físico e estilo de vida①**

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)**

**Tenho dores na barriga. (às vezes/ frequentemente)**

012



なか は ひんぱん  
**お腹が張ります。(ときどき・頻繁に)**

**Enrijecimento(endurecimento) da barriga.  
 (às vezes/ frequentemente)**

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)**

**Estou com sangramento.  
 (pouco・muito/ sangue de cor viva・pouquíssimo)**

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 びそく けいざいてき  
**(年齢・体調・サポート不足・経済的)**

**Tenho ansiedade para dar à luz.  
 (idade/ condição física/ falta de apoio/ financeiro)**

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)**

**Estou com muito enjoô. Será que está tudo bem? (Às vezes consigo comer/ consigo tomar líquidos/ vomito ate líquidos / fico salivando)**

からだ じょうたい せい かつ  
**身体の状態と生活のこと②**

**Estado físico e estilo de vida②**

016



しょくよく ま  
**食欲が増しています。**

**Meu apetite aumentou.**

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。**

**Mesmo tomando cuidado com a alimentação, tenho ganhado peso.**

018



しゅっさん 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？**

**Quantos quilos posso ganhar até o parto?**

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？**

**Existem alimentos que não devo comer durante a gravidez?**

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？**

**Existem alimentos recomendados (ingredientes/ forma de preparo) para gestantes?**

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**

**Estado físico e estilo de vida③**

021



こーひー こうちや の  
**コーヒー・紅茶は飲んでもいいですか？**

**Posso tomar café ou chá?**

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？**

**Poderia receitar suplementos  
 (ferro / ácido fólico / 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？**

**Há algum suplemento que é recomendado a gestantes?**

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。**

**Que tipo de exercício é recomendado para gestantes?**

025



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

**Eu estou com muita constipação(prisão de ventre). Gostaria  
 de um remédio (Já usei laxantes/ nunca usei)**

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**

**Estado físico e estilo de vida④**

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？**

**Eu sinto que estou resfriada. (Estou com febre/ dor de garganta/ tosse/ coriza) Poderia me receitar algum remédio?**

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？**

**Eu estou com muita alergia ao pólen(kafun). Poderia me receitar algum remédio?**

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)**

**Eu não estou me sentindo bem.  
 (Dor de cabeça/ tontura / falta de ar/ cansaço)**

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。**

**Estou com muito sono/ Não consigo dormir bem à noite.**

030



はだ  
**肌のかゆみがひどいです。**

**Eu tenho muita coceira na pele.**

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**

**Estado físico e estilo de vida⑤**

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。**

**Tenho manchas vermelhas na pele.**

032



あし むく  
**足が浮腫みます。**

**Meus pés/ pernas estão inchados.**

033



あし  
**足がつります。(こむらがえり)**

**Tenho câibras nas pernas.**

034



じてんしゃ の  
**自転車に乗ってもいいですか？**

**Posso andar de bicicleta?**

035



ひこうき の  
**飛行機に乗ってもいいですか？ (○週頃)**

**Posso andar de avião?  
 (Aproximadamente \_\_ meses de gestação)**

MEMO



あか  
赤ちゃんのこと

Sobre o bebê

036



あか げんき  
赤ちゃんは元気ですか？

Como está o bebê?

037



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

Qual é o tamanho do bebê agora?  
(quantos gramas/ quantos centímetros)

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？

O bebê está se desenvolvendo bem?

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？

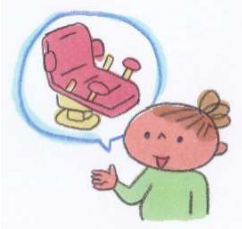
Poderia me dizer o sexo do bebê?

MEMO

しゅっさん にゆういん) に向けての確認事項①

Itens para verificação para o parto (hospitalização)①

041



できるだけ自然分娩しぜんぶんべんにしたいです。

Na medida do possível, gostaria de ter um parto natural.

042



できれば会陰切開えいんせつがいしたくないです。

Se possível, não queria fazer a episiotomia.

043



むつうぶんべん  
無痛分娩はできますか？

É possível fazer parto sem dor?

044



しぜんぶんべん  
自然分娩ではなく、帝王切開ていおうせつがいを希望きぼうすることは  
できますか？

Poderia fazer uma cesariana em vez de um parto natural?

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)

Na hora do parto, poderia estar presente (companheiro/ filho mais velho/ mãe/ etc.)?

MEMO

しゅっさん にゅういん に向けての かくにんじ こと 確認事項②

Itens para verificação para o parto (hospitalização)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)

Poderia receber visitas durante a internação (Parceiro/ filho mais velho/ pais/ etc.)?

047



にゅういんにっすう おし くだ  
だいたいの入院日数を教えてください。

Por favor, gostaria de saber quantos dias aproximados de internação.

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。

Gostaria de criá-lo com leite materno. Quais os cuidados que posso fazer (como massagem) desde agora?

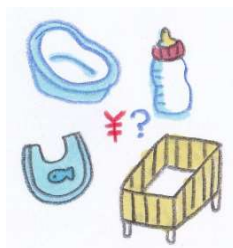
049



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。

Quero criá-lo com leite materno e leite em fórmula.

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)  
ねだん

Gostaria de saber sobre os preparativos para a chegada do bebê. (berço/ banheira/ mamadeira/ quando/ valor)

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

Itens para verificação para o parto (hospitalização)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。

Gostaria de saber sobre os preparativos para internação (itens de internação).

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。

Gostaria de saber o momento da hospitalização.

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

