

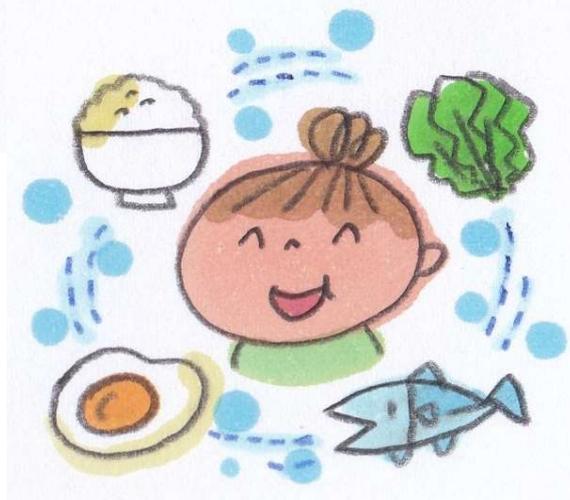


Español

スペイン語/  
español

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

Expresiones útiles en el examen prenatal  
(Para las madres)



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**

**Revisión del embarazo (en el 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)**

**Posibilidad de embarazo  
 (prueba positiva de embarazo / retraso en la menstruación).**

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？**

**¿Necesito venir a todas las revisiones prenatales?**

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？**

**¿Puedo venir a la revisión prenatal con (mi pareja / un intérprete, etc)**

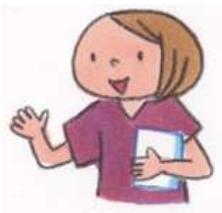
004



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？**

**¿Puedo usar un intérprete por teléfono durante la revisión prenatal?**

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？**

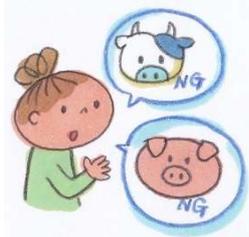
**Por razones religiosas, quisiera una doctora. ¿Es posible?**

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**

**Revisión del embarazo (en el hospital)②**

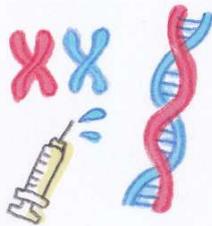
006



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？**

**Hay comidas que por razones religiosas no puedo comer.  
 ¿Puedo discutir mi dieta durante la estancia en el hospital?**

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)**

**¿Puedo tener un diagnóstico prenatal? (Prueba de  
 marcadores de suero materno, NIPT (pruebas prenatales no  
 invasivas), prueba de líquido amniótico).**

008



なに けんさ  
**これは何の検査ですか？**

**¿De qué es la revisión?**

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。**

**¿Cuál es el costo aproximado de la revisión?**

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？**

**Vendré con mi pareja/intérprete la próxima vez. ¿Puede  
 explicar con más detalle de nuevo en ese momento?**

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**

**Condición física y vida diaria①**

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)**

**Dolor en mi estómago (a veces / con frecuencia)**

012



なか は ひんぱん  
**お腹が張ります。(ときどき・頻繁に)**

**Malestar estomacal (a veces / con frecuencia).**

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)**

**Sangrado (un poco, mucho / sangre fresca, débil)**

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)**

**Preocupaciones sobre el parto  
 (edad, condición física, falta de apoyo, finanzas).**

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)**

**Náuseas matutinas severas. ¿Mi cuerpo está bien? (Algunas veces puedo comer, tomar líquidos, escupo todo el tiempo).**

からだ じょうたい せい かつ  
**身体の状態と生活のこと②**

**Condición física y vida diaria②**

016



しょくよく ま  
**食欲が増えています。**

**El apetito está aumentando.**

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。**

**Subo de peso, aunque he tenido cuidado con mi dieta.**

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？**

**¿Qué tanto peso puedo ganar antes del nacimiento?**

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？**

**¿Hay algo que debo evitar durante el embarazo?**

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？**

**¿Hay algunas comidas (ingredientes o formas de comer)  
 recomendadas para las mujeres embarazadas?**

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**

**Condición física y vida diaria③**

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？**

**¿Puedo tomar café / té?**

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？**

**¿Puedo tomar suplementos (hierro, 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？**

**¿Recomienda algún suplemento para las mujeres embarazadas?**

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。**

**¿Qué tipo de ejercicios recomienda a las mujeres embarazadas?**

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）**)

**Tengo estreñimiento severo. Quisiera alguna medicina.**  
**(He tomado laxantes / No he tomado laxantes).**

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**

**Condición física y vida diaria④**

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**  
 ・**咳が出ます・鼻水が出ます) 薬はもらえますか?**

**Tengo un resfriado. (Fiebre, dolor de garganta, tos, mocos).**  
**¿Puedo obtener una medicina?**

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?**

**Tengo fiebre del heno (polinosis).**  
**¿Puedo obtener alguna medicina?**

028



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

**No me siento bien.**  
**(Dolor de cabeza, mareos, es difícil respirar, letargo)**

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。**

**Tengo mucho sueño todo el tiempo**  
**/ No puedo dormir bien por la noche.**

030



はだ  
**肌のかゆみがひどいです。**

**Me pica mucho la piel.**

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**

**Condición física y vida diaria⑤**

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。**

**Puntos rojos en la piel.**

032



あし むく  
**足が浮腫みます。**

**Edema (hinchazón) en las piernas / en los pies.**

033



あし  
**足がつります。(こむらがえり)**

**Tengo calambres en los pies.**

034



じてんしゃ の  
**自転車に乗ってもいいですか？**

**¿Puedo andar en bicicleta?**

035



ひこうき の  
**飛行機に乗ってもいいですか？ (○週頃)**

**¿Puedo subir a un avión? (Hasta cuál semana)**

MEMO

あか  
赤ちゃんのこと

Bebé

036



あか げんき  
赤ちゃんは元気ですか？

¿Cómo está mi bebé?

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)

¿Qué tan grande es mi bebé ahora?  
(Cuántos gramos y 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？

¿Está creciendo bien el bebé?

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？

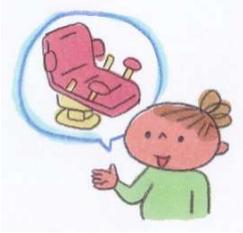
¿Es un niño o una niña?

MEMO

しゅっさん にゅういん) に向けての確認事項①

Confirmación del parto (hospitalización)①

041



できるだけ自然分娩しぜんぶんべんにしたいです。

Quisiera tener un parto natural si fuera posible.

042



できれば会陰切開えいんせっかいしたくないです。

No quiero una perineotomía si es posible.

043



むつうぶんべん  
無痛分娩はできますか？

¿Puedo tener un parto sin dolor?

044



しぜんぶんべん 帝王切開ていおうせっかいを希望きぼうすることは  
できますか？

¿Puedo solicitar una cesárea en lugar del 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)

¿Puede mi pareja / hijos mayores / otros estar presentes en el parto?

MEMO

しゅっさん にゅういん に向けての確認事項②

Confirmación del parto (hospitalización)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)

¿Puede mi pareja / hijos mayores / mi madre / otros visitarme durante la hospitalización?

047



にゅういんにつさう おし くだ  
だいたいの入院日数を教えてください。

¿Cuánto durará la hospitalización?

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  
(マッサージ)の方法を教えてください。

Quiero amamantar a mi bebé.  
Por favor indíqueme cómo masajear de ahora en adelante.

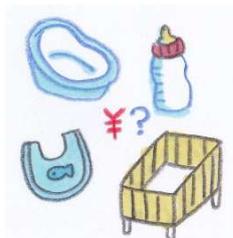
049



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。

Quisiera criar a mi bebé con ambos, amamantamiento y 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)

Quisiera saber sobre los artículos (cuna, bañera, biberones, etc / cuándo, precio) que debo preparar en casa.

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

Confirmación del parto (hospitalización)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。

Quisiera saber sobre las preparaciones (lista de artículos) para la hospitalización.

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。

Quisiera confirmar el momento de la hospitalización.

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

