



タガログ語
/ Tagalog

NPO法人Mother's Tree Japan

妊婦健診ボード（母用）

MGA KAPAKI-PAKINABANG NA SALITA PARA SA
MATERNITY CHECK-UP (Para sa mga nanay)



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

Check-up sa Pagbubuntis (sa ospital) Mga Bagay na Titiyakin①

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)

**Maaaring buntis
 (positive ang pregnancy test/delayed ang regla)**

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？

Kailangan ko bang pumunta rito para sa prenatal check up lagi?

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？

Maari ba akong pumunta para sa prenatal check up na kasama ang (partner o asawa/interpreter/ibang tao)?

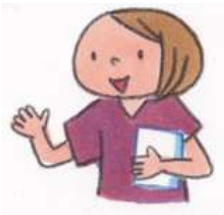
004



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？

Maari po bang gumamit ng phone interpreter sa prenatal check up?

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？

Ibig ko ng babaeng duktor dahil sa relihiyon ko. Maaari ba?

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

Check-up sa Pagbubuntis (sa ospital) Mga Bagay na Titiyakin②

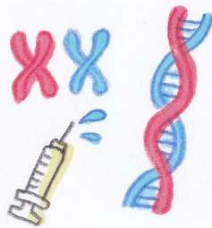
006



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？

May mga bagay na hindi ko makakain dahil sa relihiyon. Maaari ko bang i-konsulta iyon habang naka-confine sa ospital?

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)

Maaari bang magpa-check up bago manganak? (Maternal serum marker test, NIPT, amniotic fluid test)

008



なに けんさ
これは何の検査ですか？

Anong check-up ito?

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。

Mga magkano ang check up na ito?

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？

Babalik ako kasama ang (parner/interpreter). Paki-paliwanag muli nang mabuti.

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

Tungkol sa lagay ng katawan at pamumuhay①

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)

**Nakakaramdam ako ng sakit sa tiyan.
 (Paminsan-minsan/Lagi)**

012



なか は ひんぱん
お腹が張ります。(ときどき・頻繁に)

**Bloated/parang nakalobo ang tiyan
 (Paminsan-minsan/Lagi)**

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)

**Dinudugo
 (Kaunti/Marami //Sariwang dugo/kaunti o bahagya)**

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)

**May pag-aalaala sa panganganak
 (edad/lagay ng katawan/kulang sa tulong/pera)**

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)

**Ang hirap ng paglilihi. OK kaya ang katawan ko? (May oras
 na nakakain ako./nakakainom ako/isinusuka ang
 ininom/laging naglalaway)**

からだ じょうたい せいかつ
身体の状態と生活のこと②

Tungkol sa lagay ng katawan at pamumuhay②

016



しょくよく ま
食欲が増えています。

Ginaganahan akong kumain.

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。

Bumibigat ang timbang ko maski na nag-iingat ako sa pagkain.

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？

Hanggang gaano kabigat ako maaaring bumigat hanggang bago manganak?

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？

May pagkain bang hindi ko dapat kainin habang buntis?

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？

May mga pagkain (panangkap/paraan ng pagkain) ba kayong mairerekomenda sa buntis?

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

Tungkol sa lagay ng katawan at pamumuhay③

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？

Maaari ba akong uminom ng kape at tsaa?

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？

Maaari ba ninyo akong bigyan ng mga supplement (iron/folic acid, atbp.)?

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？

May mga supplement ba kayong mairerekomenda sa buntis?

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。

Anong uri ng ehersisyo ang mairerekomenda ninyo sa buntis?

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)

Tinitibi ako nang mabuti. Ibig ko ng gamot. (Nakainom na ako/Hindi pa ako nakakainom ng gamot sa pagtitibi.)

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

Tungkol sa lagay ng katawan at pamumuhay④

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？

Parang sisipunin ako. (May lagnat ako./Masakit ang lalamunan ko./Inuubo ako./May uhog ako.)Maaari bang bigyan ninyo ako ng gamot?

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？

May hay fever/allergy ako. Maaari ba ninyo akong bigyan ng gamot?

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)

Hindi mabuti ang pakiramdam ko. (Masakit ang ulo./Nahihilo ako./Nahihirapan akong huminga./Nanlalambot ako.)

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。

Lagi akong inaantok./Hindi ako makatulog sa gabi.

030



はだ
肌のかゆみがひどいです。

Makating-makati ang balat ko.

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

Tungkol sa lagay ng katawan at pamumuhay⑤

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。

May mga mapupulang butlig-butlig sa balat ko.

032



あし むく
 足が浮腫みます。

Namamaga ang paa/binti ko.

033



あし
 足がつります。(こむらがえり)

Pinupulikat ang paa/binti ko.

034



じてんしゃ の
 自転車に乗ってもいいですか？

Maaari ba akong mamisikleta?

035



ひこうき の
 飛行機に乗ってもいいですか？ (○週頃)

**Maaari ba akong sumakay ng eroplano?
 Sa paligid ng ika-0 linggo.**

MEMO

あか
赤ちゃんのこと

Tungkol sa Sanggol

036



あか げんき
赤ちゃんは元気ですか？

Kamusta ang lagay ng sanggol?

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？
(なんグラム・なんセンチ)

**Gaano kalaki na ang sanggol?
(Ilang gramo? / Ilang sentimetro?)**

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？

Maayos ba ang paglaki ng sanggol?

039



あか せいべつ おし
赤ちゃんの性別を教えてくださいか？

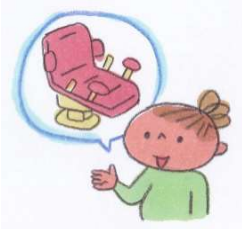
Babae ba o lalaki ang sanggol?

MEMO

しゅっさん にゅういん) に向けての確認事項①

Mga bagay na titiyakin bago manganak/ma-ospital①

041



できるだけ自然分娩にしたいです。

Hangga't maaari, ibig ko ng normal na panganganak.

042



できれば会陰切開したくないです。

Hangga't maaari, ayaw kong gupitin at tahiin ang puerta ko.

043



むつうぶんべん
無痛分娩はできますか？

Maaari bang piliin ang walang sakit na panganganak?

044



じぜんぶんべん ではない、ていおうせっかい 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？

Maaari bang piliin ang caesarian kaysa normal na panganganak?

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)

Maaari bang magsama ng (partner/panganay na anak/ina/ibang tao) sa panganganak?

MEMO

しゅっさん にゅういん) に向けての確認事項②

Mga bagay na titiyakin bago manganak/ma-ospital②

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)

Maaari bang tumanggap ng bisita habang nasa ospital?
(partner/panganay na anak/magulang/ibang tao)

047



にゅういんにつすう おし くだ
だいたいの入院日数を教えてください。

Mga ilang araw ako sa ospital?

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。

Ibig kong magpasuso ng sanggol. Turuan ninyo ako kung ano ang maaaring gawing preparasyon (masahe) para doon.

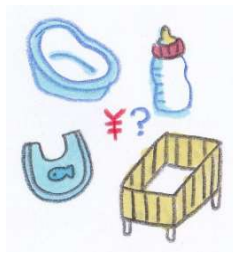
049



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。

Ibig kong palakihin ang sanggol sa pagpapasuso at paggamit ng 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)

Ibig kong malaman ang tungkol sa paghahanda sa panganganak (paghahanda ng bahay) (kama ng bata/paliguan ng bata/padede--kailan /magkano)

MEMO

しゅっさん にゅういん に向けての かくにんじこう 確認事項③

Mga bagay na titiyakin bago manganak/ma-ospital③

051



にゅういん じゅんび にゅういん 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。

Ibig kong malaman ang tungkol ssa paghahanda para sa pagpasok ng ospital (mga bagay na kakailanganin)

052



ぶんべんじ にゅういん 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。

Ibig kong tiyakin ang panahon ng pagpasok sa ospital para sa panganganak.

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

