Portuguese

ポルトガル語
/ Português

NPO法人Mother's Tree Japan

妊婦健診note（病院用）

Expressões úteis no exame pré-natal
(para hospitais)

初診①

Primeira consulta①

001

これから妊娠しているか検査します。

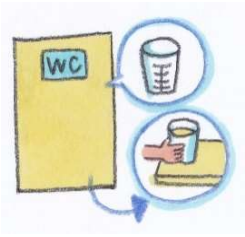
Vamos fazer o teste de gravidez.

002

尿検査をします。

Vamos fazer o teste de urina.

003



トイレにカップがあります。

Tem um copo apropriado para o teste de urina no banheiro.

004

採尿が終わったらカップを置き場においてください。

Após coletar a urina, coloque o copo no local determinado.

005

診察をします（内診・経膣超音波検査）。

Faremos o exame (exame pélvico / ultrassom transvaginal).

MEMO

初診②

Primeira consulta②

006

下着を取って診察台に座ってください。

Tire a peça íntima e em seguida sente-se na cadeira de exame.

007

妊娠が確認できました（胎嚢（たいのう）がみえた・赤ちゃんの心拍が確認できた）

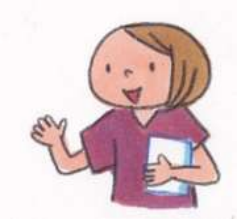
Confirmamos a sua gravidez (presença do saco gestacional/ presença dos batimentos cardíacos do bebê)

008

赤ちゃんの心拍はまだ確認できていません。

O batimento cardíaco do bebê ainda não foi detectado.

009



〇週間後にまた来てください。

Por favor, volte em uma semana.

010

保健所に届出をして母子手帳をもらってください。

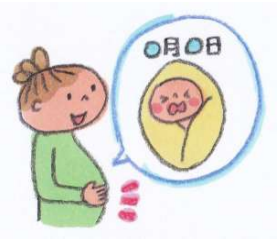
Por favor notifique o centro de saúde pública e receba a caderneta materno-infantil.

MEMO

初診③

Primeira consulta③

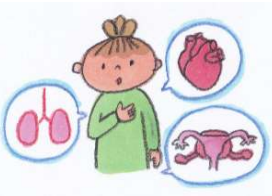
011



予定日は○月○日です。

A data prevista do nascimento é __mês /__dia.

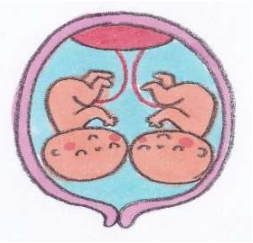
012



既往歴について詳しく教えて下さい。

Por favor, conte-me detalhadamente sobre seu histó rico médico.

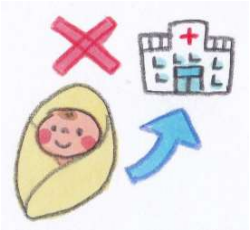
013



双子・多胎児です。

Gêmeos/ gestação múltipla.

014



当院で出産はできません。

Você não poderá dar a luz neste hospital.

015

（大きな病院を紹介します／出産できる病院を探して下さい）

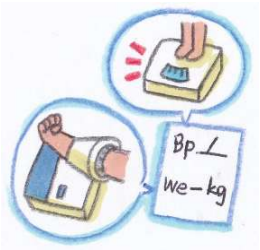
Vamos encaminhá-la a um hospital maior /Procure um hospital onde será possível dar a luz.

MEMO

初診④

Primeira consulta④

016



体重と血圧を測ってメモしておいてください。

Meça a pressão arterial e se pese.Depois, escreva no papel.

017

体重と血圧の測定、尿検査は、毎回診察の前にしてください。

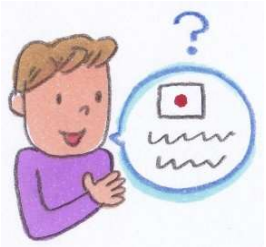
Antes de cada consulta, sempre medir a pressão arterial/ peso e o teste de urina.

018

日本語はどのくらい分かりますか？
（わからない・ある程度わかる）

Você entende japonês?(não sei･mais ou menos)

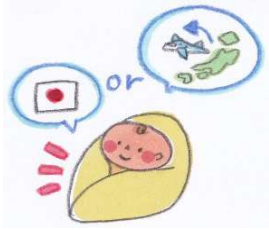
019



パートナーは日本語が話せますか？

Seu parceiro sabe falar japonês?

020



日本で産む予定ですか、帰国する予定ですか？

Você está planejando dar à luz no Japão ou planeja retornar ao seu país de origem?

MEMO

初診⑤

Primeira consulta⑤

021

周りにママのお世話やサポートをしてくれる家族や友人はいますか？

Você tem família ou amigos ao seu redor que possa te ajudar e dar suporte?

022

お仕事は何をしていますか？

O que você faz?

023

健診はこれから毎月あります。予定日が近づいてきたら毎週になります。必ずきてください。

A partir de agora os exames pré-natais serão mensais. Conforme a data do parto se aproximar os exames ser ão semanais. Por favor compareça.

024

通訳やサポートが必要なときはここに連絡してみてください。

Se você precisar de um intérprete ou assistência, entre em contato aqui.

MEMO

2回目以降①

A partir da segunda consulta①

026

経膣超音波検査をします。

Vamos fazer o exame ultrassom transvaginal.

027

下着をとって診察台に座ってください。

Tire a peça íntima e em seguida sente-se na cadeira de exame.

028

子宮頸がん検査をします。

Faremos o exame de cancêr cervical.(exame papanicolau)

029

性器の感染症の検査をします。

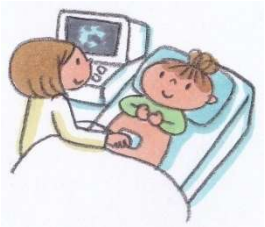
Faremos um exame de infecções genitais.

MEMO

2回目以降②

A partir da segunda consulta②

031



経腹超音波検査をします。横になってください。

Faremos a ecografia. Por favor, deite-se.

032

赤ちゃんはここにいます。ここが(足、手、お腹、お尻、顔）です。

O bebê está aqui. Aqui está (a perna/ a mão/ a barriga/ o bumbum/ o rosto).

033

赤ちゃんは今約〇グラムです

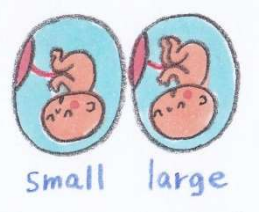
O bebê tem cerca de __ gramas agora.

MEMO

2回目以降③

A partir da segunda consulta③

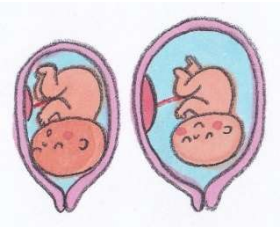
036



赤ちゃんの大きさは、週数相当です／大きめです/小さめです。

O desenvolvimento do bebê é de acordo com as semanas de gestação(grande/pequeno).

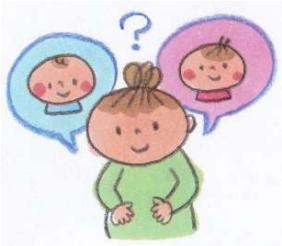
037



羊水の量が多いです/少ないです

Líquido amniótico é muito/ pouco.

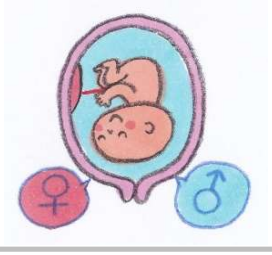
038



赤ちゃんの性別を知りたいですか？

Gostaria de saber o sexo do bebê?

039



（男の子です・女の子です・当院では性別は生まれるまでお伝えしません）

É um menino/ É uma menina. Neste hospital, não informamos o sexo do bebê até o nascimento.

040

赤ちゃんが逆子です。

O bebê está em posição pélvica.(o bebê está sentando)

MEMO

2回目以降④

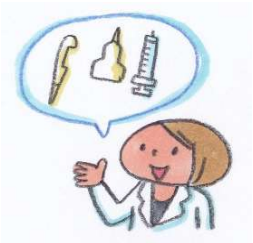
A partir da segunda consulta④

041

赤ちゃんに異常が疑われます。

É um menino/ É uma menina. Neste hospital, não informamos o sexo do bebê até o nascimento.

042



赤ちゃんの検査をします。

Vamos examinar o bebê.

043

赤ちゃんの状態を詳しく説明します。

Explicaremos detalhadamente o estado do seu bebê.

044

血液検査をします。

Faremos exame de sangue.

045

（血液型、血算、血糖、感染症、血液凝固検査など）

(tipo sanguíneo/ hemograma/ glicose/ doença infecciosa/ teste de coagulação sanguínea/ etc.)

MEMO

2回目以降⑤

A partir da segunda consulta⑤

046

腹囲、子宮底長を測ります。

Mediremos a circunferência abdominal e o tamanho da altura uterina.

047

胎児心拍数モニタリングをします。３０分くらいかかります。

Monitoramento da frequência cardíaca fetal. Levará cerca de 30 minutos.

048

（赤ちゃんは元気です／もう少しモニタリングを続けます）

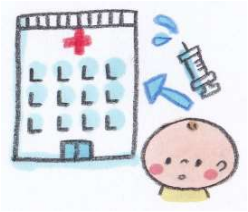
O bebê está bem / continuaremos o monitoramento por mais um tempo)

049

異常はありませんでした／異常が見つかったので再検査します。

Não foram encontradas anormalidades. / Encontramos anormalidades, então faremos novamente o exame.

050



大きな病院を紹介します。紹介状を持って行ってください。

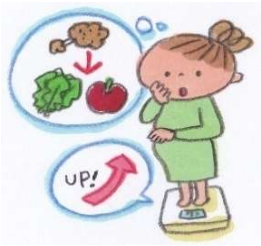
A encaminharemos a um hospital maior. Por favor, leve esta carta de apresentação.

MEMO

2回目以降⑥

A partir da segunda consulta⑥

051



体重が増え過ぎています。食事に気をつけましょう。

Está ganhando muito peso. Por favor, cuide da sua alimentação.

052

血糖値が高めです。妊娠糖尿病の詳しい検査をします。

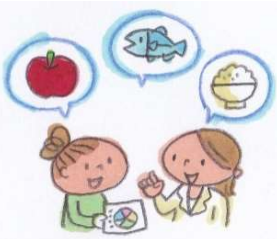
Tem um nível elevado de glicose. Será necessário um exame completo de diabete gestacional.

053

歯科・内科・循環器科・内分泌科に行ってください。

Por favor, ir ao dentista/ clínico geral/ cardiologista e endocrinologista.

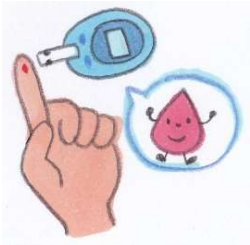
054



妊娠糖尿病です。栄養指導を受けてください。

Você está com diabete gestacional. Tenha orientação nutricional.

055



毎日自分で血糖値を測ってください。機械はレンタルできます。針は自分で購入します。

Todos os dias, faça você mesma o teste do nível de glicose. Os medidores de glicose podem ser alugados. As agulhas devem ser compradas.

MEMO

2回目以降⑦

A partir da segunda consulta⑦

056

妊娠高血圧症の疑いがあります。

Suspeita de hipertensão(arterial) gestacional.

057

貧血があります。鉄剤を出しますので飲んでください。

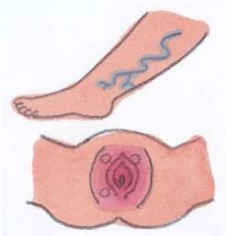
Está com anemia. Receitaremos suplemento de ferro, por favor o tome.

058

便秘はありますか?便秘の薬を出します。

Você tem constipação?/ Receitaremos um remédio para constipação.

059



静脈瘤ができています。治療が必要です。

Está com varizes. É necessário o tratamento.

060

つわりで栄養不足・脱水なので点滴をします。

Devido ao enjôo, você está com desnutrição e desidratação, então daremos soro.

MEMO

2回目以降⑧

A partir da segunda consulta⑧

061

切迫早産です。

Parto prematuro.

062

（お腹の張り止めの薬を出します。自宅で安静に過ごして下さい。／管理入院が必要です。手続きの説明をします。）

Receitaremos um remédio para prevenir a contração. Por favor, descanse em casa./ Você precisará ser hospitalizada. Explicaremos o procedimento.)

063

肌の痒みは妊娠によるものです。産後は治ります。

Durante a gravidez é comum ter coceira na pele. Melhora após o parto.

064

痒み止めの薬を出します。

Receitaremos remédio para coceira.

065

妊娠中も飲める解熱剤・痛み止めを出します。

Receitaremos antipiréticos e analgésicos que podem ser tomados durante a gravidez.

MEMO

2回目以降⑨

A partir da segunda consulta⑨

066

内診して子宮口の状態(開き具合・柔らかさ・厚さ)と赤ちゃんの頭の下がり具合を確認します。

Faremos o exame pélvico(exame de toque vaginal) para verificar a condição do colo do útero (dilatação/ consistência/ espessura) e o quanto a cabeça do bebê desceu.

067

子宮口は(開いてきました/まだ開いてきていません・柔らかくなっています/まだ硬いです・薄くなってきています/まだ厚みがあります)

O colo do útero (está se dilatando /ainda não dilatou / está mais maleável/ ainda está duro/ está se afinando /ainda apresenta espessura)

068

赤ちゃんの頭は下がってきています。/まだ頭の位置は高いです。

A cabeça do bebê está descendo. / Cabeça ainda está muito alta.

069

まだしばらくは産まれないかもしれません/出産の日は近そうです。

Não nascerá logo/ o dia do nascimento parece estar pr óximo.

070

他に体調などで気になることはありますか？

Você tem alguma outra preocupação sobre seu estado físico?

事務手続き

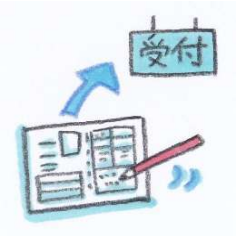
Procedimento administrativo hospitalar

071

毎回、診察券、保険証、母子手帳と補助チケットを持ってきてください。

Por favor, traga sempre consigo o cartão hospitalar/ cartão do seguro de saúde/ caderneta materno-infantil e o tíquete de auxílio para gestantes.

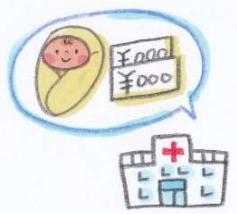
072



補助チケットは名前と住所を書いて受付に出してください。

Por favor, escreva o seu nome e endereço no tíquete de auxílio e o entregue na recepção.

073



出産費用の預かり金〇〇円先にいただきます。

É necessário um depósito de 〇〇 ienes para as despesas de parto.

074

出産後の精算でこの金額は引かれます。

O valor do depósito será descontado do valor final .

075

出産一時金の手続きをします。書類を書いてください。

Faremos o procedimento para o subsídio de maternidade. Por favor, preencha o formulário.

MEMO

出産に向けての準備①

Preparativos para o parto①

076

赤ちゃんの聴覚スクリーニング検査の同意書です。

Formulário de autorização para teste de triagem auditiva neo-natal.

077

〇〇〇〇円かかりますが、多くのお母さんが受けます。

O custo será de 〇〇〇〇yen. Muitas mães o fazem.

078

赤ちゃんの先天性代謝異常症等のスクリーニング検査の同意書です。無料で受けられます。

Formulário de autorização para testes de triagem neo-natal (teste do pezinho) para distúrbios metabólicos congênitos e outros em bebês. O exame é gratuito.

079

入院分娩に関わる同意書・承諾書です。

Formulário de autorização/consentimento para parto hospitalar.

080

ビタミンKシロップに関わる同意書・承諾書です。

Formulário de autorização / consentimento em relação ao xarope de vitamina K.

MEMO

出産に向けての準備②

Preparativos para o parto②

081

パートナーまたは保証人の人にサインをしてもらってください。

Necessário a assinatura do seu parceiro ou fiador.

082

自宅で書いてきてください。

Por favor, escreva na sua casa.

083

入院時に準備してもらうもののリストです。

Lista de itens necessários para a internação.

084

入院中の過ごし方はこちらです。

Durante a internação

085

助産師と出産についての話をします。

A parteira falará sobre e o parto.

MEMO

出産に向けての準備③

Preparativos para o parto③

086

出産についての希望書(バースプラン)はこちらです。

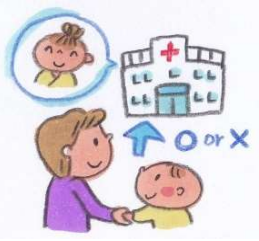
Ver aqui sobre o plano de parto.

087

立ち会いはできます・できません。
（パートナー・上の子・実母・他）

(Possível/ não será possível) estar presente na hora do parto. (companheiro, filho mais velho, mãe, etc.)

088



入院中の面会はできます・できません。
（パートナー・上の子・両親・他）

Visita durante a internação (possível/ não será possí vel). (Parceiro, filho mais velho, pais, etc.)

089

当院では無痛分娩できます・できません。

Em nosso hospital, você poderá/ não poderá ter parto sem dor.

090

陣痛が（〇分おきにきた時、出血をした時、破水した時）はすぐに病院に電話してください。

Ligue para o hospital imediatamente se tiver contraçã o (de__ em__ minutos/ sangramento/ rompimento da bolsa).

MEMO

出産に向けての準備④

Preparativos para o parto④

091

陣痛タクシーを登録すると便利です。

É conveniente se registrar no táxi para gestantes.

092

病院に来るときはお伝えした荷物を全部持って来てください。

Quando vier ao hospital, por favor, traga todos os itens que foram indicados.

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

LINE

このnoteは社会福祉法人丸紅基金の助成により作成しました

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)

妊婦健診（病院）の確認事項①

Itens de verificação para exames pré-natais (hospital)①

001

妊娠した可能性があります。
（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

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

妊婦健診は（パートナー・通訳・他）と
来て良いですか？

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

004

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

宗教上の理由で、女性の医師を希望します。
可能ですか？

Por motivos religiosos, gostaria de uma médica. Seria possí vel?

MEMO

© 2020 Mother's Tree Japan

妊婦健診（病院）の確認事項②

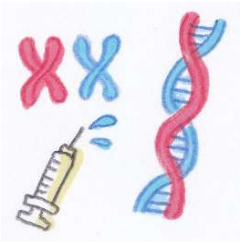
Itens de verificação para exames pré-natais (hospital)②

006

宗教上の理由で食べられない食材があります。
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



出生前診断を受けられますか？
（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 lí quido amniótico)

008

これは何の検査ですか？

Que tipo de exame é este?

009

その検査にかかるだいたいの金額を教えて下さい。

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

010

次回（パートナー・通訳）と一緒に来ます。
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

© 2020 Mother's Tree Japan

身体の状態と生活のこと①

Estado físico e estilo de vida①

011

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

お腹が張ります。（ときどき・頻繁に）

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

013

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

出産に不安があります。
（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

つわりがひどくて辛いです。身体は大丈夫ですか？
（食べられるときもある・水分は摂れる
・飲み物も吐く・ずっと唾が出てくる）

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

© 2020 Mother's Tree Japan

身体の状態と生活のこと②

Estado físico e estilo de vida②

016

食欲が増しています。

Meu apetite aumentou.

017

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

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

妊娠中に食べてはいけない物はありますか？

Existem alimentos que não devo comer durante a gravidez?

020

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

© 2020 Mother's Tree Japan

身体の状態と生活のこと③

Estado físico e estilo de vida③

021

コーヒー・紅茶は飲んでもいいですか？

Posso tomar café ou chá?

022

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

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

妊婦におすすめの運動を教えて下さい。

Que tipo de exercício é recomendado para gestantes?

025

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

© 2020 Mother's Tree Japan

身体の状態と生活のこと④

Estado físico e estilo de vida④

026

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？

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

027

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

体調がよくないです。
（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

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

肌のかゆみがひどいです。

Eu tenho muita coceira na pele.

MEMO

© 2020 Mother's Tree Japan

身体の状態と生活のこと⑤

Estado físico e estilo de vida⑤

031

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

足が浮腫みます。

Meus pés/ pernas estão inchados.

033

足がつります。（こむらがえり）

Tenho cãibras nas pernas.

034

自転車に乗ってもいいですか？

Posso andar de bicicleta?

035

飛行機に乗ってもいいですか？（〇週頃）

Posso andar de avião?
(Aproximadamente __meses de gestação)

MEMO

© 2020 Mother's Tree Japan

赤ちゃんのこと

Sobre o bebê

036

赤ちゃんは元気ですか？

Como está o bebê?

037

赤ちゃんは今ど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

赤ちゃんの成長 は 順調ですか？

O bebê está se desenvolvendo bem?

039

赤ちゃんの性別を教えてもらえますか？

Poderia me dizer o sexo do bebê?

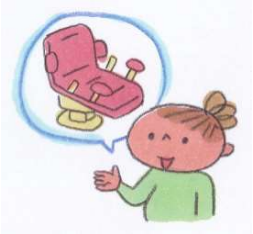
MEMO

© 2020 Mother's Tree Japan

出産（入院）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

できれば会陰切開したくないです。

Se possível, não queria fazer a episiotomia.

043

無痛分娩はできますか？

É possível fazer parto sem dor?

044

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？

Poderia fazer uma cesariana em vez de um parto natural?

045

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

© 2020 Mother's Tree Japan

出産（入院）に向けての確認事項②

Itens para verificação para o parto (hospitalização)②

046

入院中 の 面会はできますか？
（パートナー・上の子・両親・他）

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

047

だいたいの 入院日数を教えて下さい。

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

048

母乳で育てたいです。今からできるお手入れ
（マッサージ）の方法を教えて下さい。

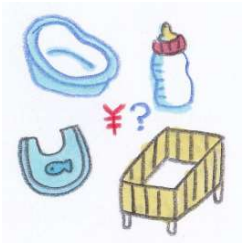
Gostaria de criá-lo com leite materno. Quais os cuidados que posso fazer (como massagem) desde agora?

049

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



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）

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

MEMO

© 2020 Mother's Tree Japan

出産（入院）に向けての確認事項③

Itens para verificação para o parto (hospitalização)③

051

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

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

© 2020 Mother's Tree Japan

MEMO

© 2020 Mother's Tree Japan

MEMO

© 2020 Mother's Tree Japan

MEMO

© 2020 Mother's Tree Japan

丸紅基金

このnoteは社会福祉法人丸紅基金の助成により作成しました

© 2020 Mother's Tree Japan