

これから、あなたは ^{ぼし て ちょう} 母子手帳を もらいます。

A partir de agora, você receberá a Caderneta de Saúde da Mãe e do bebê (Boshi Techo).



あなたは ^{ことば}いつも ^{つか}どの言葉を 使いますか？
Qual idioma você sempre usa?

^{りすと}リストにない
Não está na lista

えいご
英語
English

ちゅうごくご
中国語
中文

かんこくちょうせんご
韓国・朝鮮語
한국・조선어

すぺいんご
スペイン語
Español

ぼるとがるご
ポルトガル語
Português

たがろぐご
タガログ語
Tagalog

べとなむご
ベトナム語
Tiếng Việt

かんぼじあご
カンボジア語
ភាសាខ្មែរ

らおすご
ラオス語
ລາວ

たいご
タイ語
ภาษาไทย

もんごるご
モンゴル語
Монгол хэл

いんどねしあご
インドネシア語
Bahasa
Indonesia

うるどうーご
ウルドゥー語
اردو

しんはらご
シンハラ語
සිංහල

たみるご
タミル語
தமிழ்

あらびあご
アラビア語
عربي

ぺるしゃご
ペルシャ語
فارسی پارس

とるご
トルコ語
Türkçe

ねばーご
ネパール語
नेपाली भाषा

べんがるご
ベンガル語
বাংলা

ひんでいーご
ヒンディー語
हिन्दी

ふらんすご
フランス語
Français

どいつご
ドイツ語
Deutsch

ろしあご
ロシア語
русский язык

にほんご
日本語
Japanese

あなたは ^{にほんご}日本語が どのくらい わかりますか？
 Quão bem você entende o japonês?

^よ
読む(Ler)



- ^{かんじ} 漢字 Kanji
- ひらがな Hiragana
- ^{かたかな} カタカナ Katakana
- ^よどれも読めない
 Não consigo ler nenhum deles

^か
書く(Escriver)



- ^{かんじ} 漢字 Kanji
- ひらがな Hiragana
- ^{かたかな} カタカナ Katakana
- ^{あるふあべつと} アルファベット Alfabeto
- ^かどれも書けない
 Não consigo escrever nenhum deles

^{はな}
話す(Falar)



- ^{にほんじん おな} 日本人と同じぐらい
 Equivalente ao japonês nativo
- ^{にほんご} やさしい日本語 japonês fácil
- ^{えいご} 英語 Inglês
- ^{ぼご} 母語だけ Difícil exceto a língua materna

聞く(Ouvir)



- ^{にほんじん おな} 日本人と同じぐらい
 Equivalente ao japonês nativo
- ^{にほんご} やさしい日本語 japonês fácil
- ^{えいご} 英語 Inglês
- ^{ぼご} 母語だけ Difícil exceto a língua materna

いま わたし
今から 私は あなたに
「やさしい日本語」で 説明します。

A partir de agora, vou explicar para você em
"japonês fácil".

やさしい日本語は わかりますか？
Você entende japonês fácil?

わかる
Entendo

わからない
Não entendo

わたしは やさしい日本語で 話し
「ポルトガル語」を 指さします。

Falarei em japonês fácil e Apontarei para o "português".

「ポルトガル語」を 読むことは でき
ますか？

Consegue ler em "português"?

はい
Sim

いいえ
Não

あなたは 今日 役所で ① ~ ⑤ を します。

Você fará de 1 a 5 hoje na prefeitura:

1

にんしんとどけ
妊婦届を
書きます。

Escrever a declaração de gravidez.

2

あんけーと
アンケートを
書きます。

Preencher o questionário.

3

ぼし てちょう
母子手帳を
もらいます。

Receber a Caderneta de Saúde da Mãe e do bebê.

4

ほじょけん
補助券を
もらいます

Receber cupons com desconto para os exames pré-natais.

5

ほけんし じょさんし
保健師・助産師と
話します。

Falar com uma enfermeira/enfermeira da prefeitura.

ぜんぶ ぶん じかん
全部で 40分~1時間くらい
かかります。

Demora cerca de 40 minutos a 1 hora para terminar tudo.



1

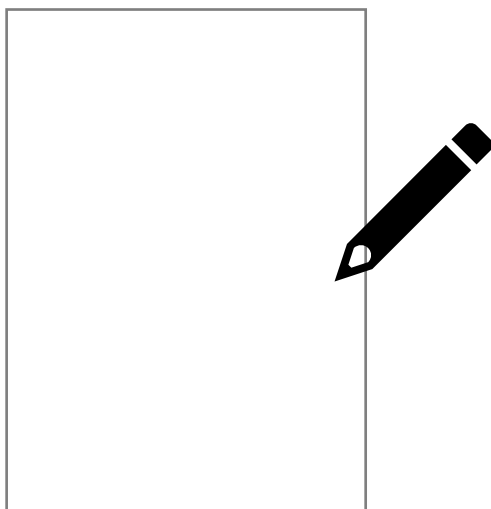
にん しん とどけ

妊娠届を かきます。

Escrever a declaração de gravidez.

にんしんとどけ やく しょ にんしん し
妊娠届は 役所に あなたの 妊娠を 知らせます。

A declaração de gravidez informa à prefeitura que você está grávida.

にんしんとどけ だ やくしょ さーびす う
妊娠届を 出すと あなたは 役所の サービス①～③を 受ける
ことが できます。

Com esta declaração, você poderá receber os serviços de saúde da Mãe e do bebê da prefeitura.

ほ し てちょう

① 母子手帳が もらえます

Poderá adquirir a Caderneta de Saúde da Mãe e do bebê

にん ぶ けんしん ほじょけん
② 妊婦健診の 補助券が もらえます。

Poderá adquirir cupons com desconto para os exames pré-natais.

さんぜんさんご さぽーと う

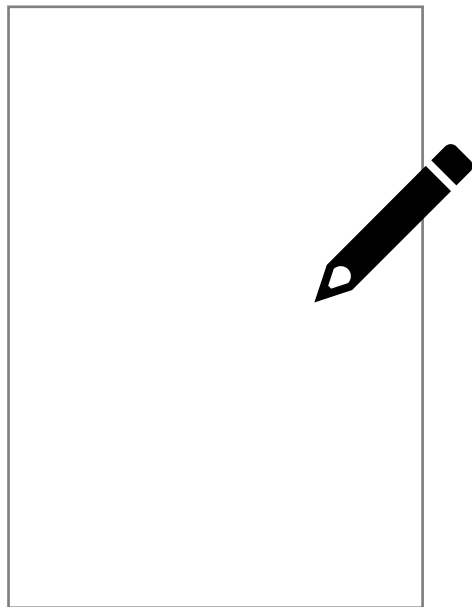
③ 産前産後の サポートを 受けることが できます。

Poderá receber apoio antes e depois do parto.

2

あ ん けー と か
アンケートを 書きます。

Preencher o questionário.



な- す ほけんし あ ん けー と こた
ナース（保健師）は このアンケートの答え
について 後で あなたに 質問します。

Uma enfermeira (enfermeira de saúde pública)
perguntará mais tarde sobre as respostas
deste questionário.

くわ か
詳しく 書いて ください。

Escreva em detalhes.

3

母子手帳をもらいます。

Receber a Caderneta de Saúde da Mãe e do bebê.

あなたは ^{にほんご}日本語の母子手帳と ^{がいこくご}外国語の母子手帳と どちらが ^{ほしてちょう}ほしいですか？

Você quer uma Caderneta de Saúde da Mãe e do bebê em japonês ou em língua estrangeira?

^{にほんご}日本語だけの ^{ほしてちょう}母子手帳
Caderneta de Saúde da Mãe e do
bebê apenas em japonês



^{がいこくご}外国語の ^{ほしてちょう}母子手帳
(^{にほんご}日本語が ^かとなりに ^か書いてあります)
Caderneta de Saúde da Mãe e do bebê
em língua estrangeira (escrito em
japonês ao lado)



あなたは ^{ときどき}ときどき ^{ほこく}母国へ ^い行きますか？
^{ほこく}母国に ^い行く人は ^{ひと}外国人の ^{がいこくご}母子手帳が ^{ほしてちょう}良いです。

Se você vai às vezes ao seu país de origem, uma Caderneta de Saúde da Mãe e do bebê em língua estrangeira será melhor.

^{ほしてちょう}母子手帳は ^{あなたと}あなたと ^{あか}赤ちゃんの ^{ため}ための
ものです。

Esta caderneta é para você e o bebê.

^{びょういん}病院で ^{にんぶけんしん}妊婦健診を ^う受けるとき、^{かならず}必ず ^も持って
^い行って ^{ください}ください。

Certifique-se de trazê-la com você quando for ao
hospital para o exame pré-natal.

^{あか}赤ちゃんの ^{しゅっしょうしょうめいしょ}出生証明と ^{あか}赤ちゃんの
^{けんしん}検診・^{よぼうせつしゅ}予防接種のことは ^{すべて}すべて ^{ほしてちょう}母子手帳に
^か書きます

A certidão de nascimento, exames
médicos/vacinação do bebê, tudo deve constar na
Caderneta de Saúde da Mãe e do bebê.

4

補助券を もらいます。

Receber cupons com desconto (Hojoken) para os exames pré-natais.

にんぷ けんしん ほじょけん
妊婦健診補助券

Cupons com desconto para os exames pré-natais

× 14

にんぷけんしん ほじょけん まい
妊婦健診の補助券は14枚あります。

Há um total de 14 cupons que podem ser usados nos exames médicos durante a gravidez.

にんぷ しか けんこうしんさ じゅしんけん
妊婦歯科健康診査の 受診券

Cupom de exame odontológico da gestante

しきゅう けんしんけん
子宮がん検診券

Cupom para rastreamento de câncer uterino

さんご けんこうしんさ ほじょけん
産後健康診査の 補助券

Cupons com desconto para exame de saúde pós-parto

にゅうようじ けんこうしんさ じゅしんけん
乳幼児健康診査の 受診票

Ficha de exame de saúde infantil

- せいご かげつ 1 mês após o nascimento
- 7か月 7 meses
- 12か月 12 meses

× 3

ほじょけん つか
この補助券は あなたしか 使えません。

Esses cupons só podem ser utilizados por você.

ほかのひとに あげないでください。

Por favor, não dê a outras pessoas.

これから 保健師・助産師・看護師
 (ナース) と 話します。

A partir de agora, uma enfermeira de saúde pública, parteira e enfermeira irão falar com você.

いろいろな情報が この袋の中に あります。
 Há várias informações neste envelope.

これから 保健師・助産師・看護師 (ナース) が あなたと 話します。
 A partir de agora, uma enfermeira de saúde pública, parteira e enfermeira irão falar com você.

「子育てチャート」を見て 待ってください。
 Veja este “Cronograma sobre criação de filhos” e aguarde.



5

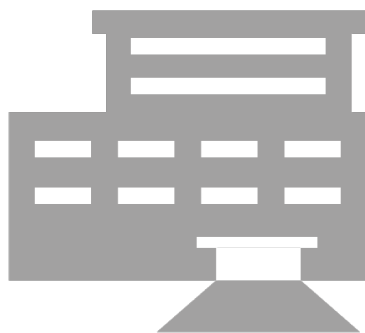


わたしは ○○です。

やくしよ なーす ほけんし じよさんし かんごし
 役所の ナース（保健師・助産師・看護師）です。

Sou

Eu sou a enfermeira (enfermeira de saúde pública /
 parteira/ enfermeira) que fica na prefeitura



やくしよ にんしん しゅっさん いくじ そうだん の
 役所は あなたの 妊娠、出産、育児の 相談に 乗ります。

やくしよ あか けんしん
 役所は あなたの 赤ちゃんの 健診を します。

Para você que está grávida, na prefeitura:

É possível consultar sobre sua gravidez, parto e criação do bebê.
 Oferecemos serviços como exames de saúde para bebês.

5

あんぜん しゅっさん いくじ じゅんび はな
安全な 出産・育児の 準備について 話します

Vamos lhe dizer o que você precisa saber e se preparar para um parto seguro e criação do bebê no Japão.

にんしんちゅう こま しつもん
あなたが 妊娠中に 困ることが ないかどうか 質問します。

Gostaríamos de fazer algumas perguntas durante a explicação porque queremos verificar se você tem algum problema enquanto está grávida no Japão.

しゅっさん・いくじ じゅんび むずか いっしょ ほうほう かんが
あなたが 出産・育児の 準備が 難しいとき、わたしたちは 一緒に 方法を 考えます

Quando você tiver dificuldade em se preparar para o parto e criar o bebê com tranquilidade, pensaremos nos métodos juntos.

5

1. あなたは ^{にほん} 日本で ^{しゅっさん} 出産と ^{いくじ} 育児を ^{よてい} する 予定ですか？
Você está planejando dar à luz e criar o bebê no Japão?

質問 / Pergunta

^{にほん} 日本で ^{しゅっさん} 出産しますか？
Dará à luz no Japão?



はい いいえ
Sim Não

質問 / Pergunta

^{にほん} 日本で あなたが ^{いくじ} 育児を しますか？
Você criará o bebê no Japão?



はい いいえ
Sim Não

5

1. (いいえのとき) 母国で 出産する場合 (Quando não) Ao dar à luz em seu país de origem

- 日本の どの病院で 妊婦健診を 受けますか？

Em qual hospital no Japão fará exames pré-natais?

- あなたは 母国へ いつ 帰りますか？

Quando retornará ao seu país?

- 帰国の前に 日本の病院から 紹介状を もらってください。

Quando estiver prestes a retornar ao seu país, peça ao hospital que está indo para escrever uma carta de apresentação.

帰国まで 日本で 妊婦健診を 必ず 受診してください

Antes de retornar, certifique-se de fazer os exames pré-natais no Japão.

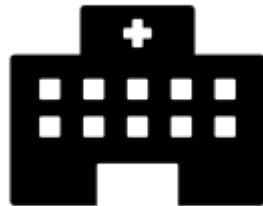
5

2. 出産病院の 予約と 妊婦健診

Reserva para maternidade e exames pré-natais

質問 / Pergunta

しゅっさん びょういん き
Q. 出産する 病院は 決めていますか？
Decidiu por uma maternidade para dar à luz?



はい いいえ
Sim Não

にんしんしょき しゅう よやく
妊娠初期（15週くらいまで）に 予約しなければ
なりません
É necessário decidir no início da gravidez (até
cerca de 15 semanas) e marcar uma consulta.

にんぶ けんしん
妊婦健診

Exames pré-natais



あなたと あか 赤ちゃんの けんこうじょうたい 健康状態を かくにん 確認する
ために 妊婦健診を 受けます。

Faça exames pré-natais para verificar sua
saúde e a do seu bebê.

にんぶけんしん ていきてき う
妊婦健診は 定期的に 受けます。

Os exames pré-natais são feitos regularmente.

しゅっさん ちか じゅしんかいすう ぶ
出産が 近くなると 受診回数が 増えます。

O número de consultas aumenta à medida que
o parto se aproxima.

5

2. 妊婦健診・出産のお金

Exames pré-natais e quantia a pagar ao hospital



にんぶけんしん
妊婦健診

Exames pré-natais

補助券
cupom

じぶん はら かね
+ 自分で払うお金

Cupons com desconto para exames pré-natais + quantia a pagar por conta própria

にんぶけんしん ほじょけん
妊婦健診のとき 補助券を 使います。

Para os exames médicos, você usará os cupons com desconto para exames pré-natais dado hoje.

ほか かね
その他に お金が いきます。

Fora isso, você terá que arcar com parte das despesas.

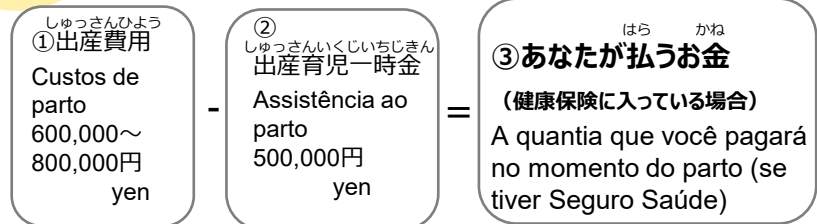
かい えん はら
1回 3000~5000円くらい 払います。

Parece que você pagará uma média de 3000-5000 ienes cada vez.



しゅっさん かね
出産の お金

Custos de parto



① 出産は 60万円~80万円くらい かかります。
Os custos do parto são de 600.000 a 800.000 ienes.

② 健康保険に入っている人は 出産育児一時金 (50万円) が 病院に払われます。

(se tiver Seguro Saúde) Pagamento à vista para parto e criação do bebê de 500.000 ienes

③ 差額は あなたが 払います。いくら 払うかは 人によって 違います

Você terá que pagar a diferença. A quantia varia conforme a pessoa.

しゅっさんやくきん まんえん はら びょういん
出産予約金 (10万円くらい) を払う病院もあります

Dependendo do hospital, um depósito para o parto de 100.000 ienes será necessário.

質問 / Pergunta

しゅっさん しはら ふあん
出産の 支払いに 不安は ありますか?
Está preocupada com os custos de parto?

はい いいえ
Sim Não

5

3. 出産、育児の準備 ①

Preparativos necessários para o parto e criação do bebê ①

質問 / Pergunta

しゅっさん いくじ しんぱい
 出産と 育児が 心配ですか？

Está preocupada porque não tem conhecimento sobre parto e criação de bebê?



- はい いいえ
 Sim Não

質問 / Pergunta

あか せわ けいけん
 赤ちゃんを 世話した 経験が
 ありますか？

Já segurou ou cuidou de um bebê recém-nascido?



- はい いいえ
 Sim Não

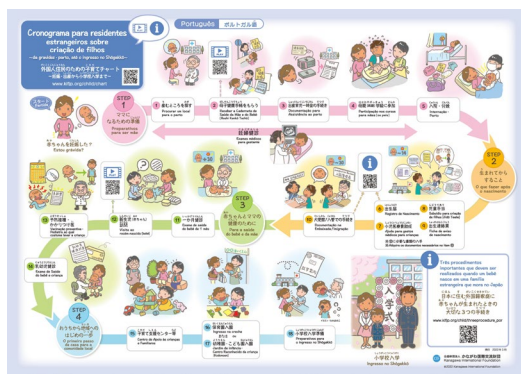
5

3. 出産、育児の準備 ②

Preparativos necessários para o parto e criação do bebê ②

これは「子育てチャート」です。妊娠から子どもが6歳になるまでの流れがわかります。

Este é o "Cronograma sobre criação de filhos". Você pode ver o fluxo desde a gravidez até os 6 anos de idade.



これは「ママと赤ちゃんサポートシリーズ」です。

妊娠中に大切な情報が書いてあります。

Este é o "Guia de Apoio para Mamães e Bebês". Informações importantes durante a gravidez estão escritas.



制作：多文化医療サービス研究会 (RASC)

5

3. 出産、育児の準備 ③

Preparativos necessários para o parto e criação do bebê ③

日本には「両親教室」があります。妊娠中に 出産の準備と 赤ちゃんの世話について 学びます。
No Japão, há "Aulas para Pais e Mães". Durante a gravidez, aprenderão sobre os preparativos para o parto e como cuidar do seu bebê.

「両親教室」があるか 病院に 聞いてください
Vamos consultar no hospital sobre como frequentar as "Aulas para Pais e Mães".

役所でも「両親教室」を受けられます。
Você também pode frequentar as Aulas para Pais e Mães na prefeitura.

出産・育児の準備について 役所に 相談できます
Se tiver alguma dúvida sobre a preparação para o parto ou criação de bebê, consulte a prefeitura.

5

4. 妊娠後期：28週～出産まで Gravidez tardia: 28 semanas até o parto



にゅういん じゅんび
入院の 準備

Preparação para a internação

にゅういん ひつよう びょういん き
入院に 必要なものを 病院に 聞いてください

Pergunte ao hospital o que você precisa para a internação.

いくじ じゅんび
育児の 準備

Preparação para a criação do bebê

あなたの家^{いえ}で 赤ちゃん^{あか}の生活^{せいかつ}に 必要なもの^{ひつよう}を
準備^{じゅんび}して ください

Na preparação para a vida após o parto, prepare o ambiente e os itens necessários para o cotidiano do seu bebê.

なに じゅんび やくしょ そうだん
何を準備するか わからないときは 役所に 相談してください。
Se você não souber o que preparar, entre em contato conosco.



しゅっさん びょういん い
出産^{しゅっさん}のとき どのように 病院^{びょういん}に 行くか
いま かんが
今から 考えてください。

Pense em como ir ao hospital quando for se internar para dar à luz.

まえ たくしー よやく じんつう き
前^{まえ}もって タクシー^{たくしー}を 予約^{よやく}して、陣痛^{じんつう}のとき 来^き
もらう 方法^{ほうほう}が あります。(「陣痛タクシー」といいます。)

Existe uma maneira de registrar um táxi com antecedência se você tiver contrações. (É chamado de táxi de contrações, jintsuu takushii.)



しゅっさん うえ こ
出産^{しゅっさん}のとき 上^{うえ}の子どもは どうしますか？
いま あず さき かんが
今から 預け先^{あず さき}を 考えてください

Garanta um local para deixar seu filho mais velho no momento do parto.

この時期^{じき}に 役所^{やくしょ}から あなたに 連絡^{れんらく}します。あなたの体調^{たいちよう}と 困^{こま}っていることが無い^なか 確認^{かくにん}します。

A prefeitura entrará em contato com você neste momento para verificar sua condição física e se você está tendo algum problema.

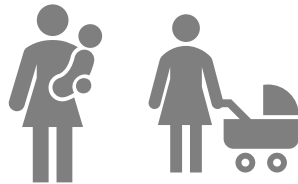
5

5. 出産後の 過ごし方 Sobre a vida após o parto

質問 / Pergunta

しゅっさんご せいかつ かじ か もの あか
 出産後 あなたの生活（家事、買い物、赤ちゃんの世話）を 手伝う人は いますか？

Existe alguém que possa lhe ajudar após o parto (trabalho doméstico, fazer compras, cuidar do bebê)?



- はい Sim
 いいえ Não

にゅういん にち
 入院は 5日くらい かかります

Os dias de internação demoram cerca de 5 dias após o parto.

しゅっさんご げつ やす
 出産後 1か月は ゆっくり 休むことが
 だいじ だいじ だいじ だいじ
 大事です。家事と 買い物は、誰かに 手伝っ
 て もらってください。

1 mês após o parto é o período de descanso para recuperar o corpo enquanto cria o bebê.

あか せいかわ せいかわ
 赤ちゃんの 世話も 手伝ってもらいます。
 Alguém também para ajudá-la a cuidar de seu bebê.

5

6. 保育園 Creche

質問 / Question

しゅっさんご しごと
出産後 あなたは 仕事を しますか？
ほいくえん こ あず
保育園に 子どもを 預けたいですか？

Após o parto, planeja deixar seu filho em uma creche para trabalhar?



- はい いいえ
Sim Não

ほいくえん にゅうしょ やくしょ てつづ
★保育園に 入所するためには、役所で 手続きが
ひつよう
必要です。

Para ingressar na creche, é necessário fazer os procedimentos na prefeitura.

5

7. 出産後の手続き Procedimentos pós-parto

赤ちゃんが 生まれたら 3つの 手続き (①～③) が 必要です

Quando o bebê nascer, são necessários procedimentos

① 出産後 14日以内に 役所で 手続きが 必要です。出生届と 赤ちゃんの 健康サービスの 手続き です。

Como existem procedimentos para notificação de registro de nascimento e recebimento de serviços de saúde do bebê no Japão, é necessário concluir os procedimentos na prefeitura em até 14 dias após o parto.

② 入管で 赤ちゃんの 在留資格を とります

Obtenha o status de residência do seu bebê na imigração.

③ 大使館・領事館で 赤ちゃんを 本国へ 登録します

Faça o registro na embaixada/consulado do seu país de.

詳しくは こちらで 確認してください。

Consulte o "Site dos Três procedimentos importantes que devem ser realizados quando um bebê nasce em uma família estrangeira que mora no Japão" para obter detalhes.

<https://www.kifjp.org/child/threeprocedure>

日本に住む外国籍家庭に赤ちゃんが生まれたときの大切な3つの手続き

情報提供・協力：神奈川県行政書士会国際子どもとびごさぽチーム



5

しゅっさんご
8 出産後

Após o parto

あか う やくしよ ほけんし じよさんし いえ い
赤ちゃんが 生まれたら、私たち役所の 保健師・助産師が あなたの 家に行きます。

Quando o bebê nascer, haverá uma visita domiciliar ao bebê e a mãe. Nossas enfermeiras e parteiras da prefeitura irão até sua casa.

こそだ ちゃーと ばん み どうが
・子育てチャートの 12番を 見てください。(動画があります。)
Veja o nº 12 no "Cronograma sobre criação de filhos". (Há um vídeo.)



5

今日は ^{きょう}これで ^お終わりです。
 Por hoje é isso.

質問 / Pergunta

今日の ^{きょう}説明が ^{せつめい}わかりましたか？
 Você entendeu a explicação de hoje?

はい いいえ
 Sim Não

ありがとう ございました。

Muito obrigada.

なに ^き何かあれば いつでも 来てください。

Além disso, se houver algo, venha a qualquer momento.

※いいえの場合は役所職員が多言語相談窓口に連絡して妊婦のわかる言語で確認してください。



たげんご そうだん まどぐち

多言語で相談できる窓口もあります。
 Multilingual consultation Centers

【神奈川県内の場合】

多言語支援センターかながわ
 Multilingual Support Center Kanagawa
<http://kifjp.org/kmlc/> TEL:045-316-2770



【神奈川県外の場合】

全国の多言語で相談できるところ（窓口）
https://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

