



赤ちゃん &  
子育てインフォ

# 母子健康手帳 副読本



発行：公益財団法人 母子衛生研究会

## LIVRO SUPLEMENTAR DA CADERNETA MATERNO-INFANTIL

Veja mais detalhes da maternidade e se prepare melhor

### Gravidez e Parto 妊娠と出産

#### Ambos devem se preparar para serem “pais”

ふたりで『親』になる準備をしましょう



#### A mudança no corpo da mulher e o desenvolvimento do bebê

妊娠中の母体の変化と胎児の発育



#### Faça o pré-natal sem falta durante a gestação

妊娠中は『妊婦健康診査(妊婦健診)』を必ず受けましょう



#### Quais são os exames realizados durante o pré-natal



#### A rotina durante a gravidez

妊娠中の日常生活



#### A preparação da mama

母乳育児の準備



#### Proteja o bebê do dano do cigarro e da bebida alcoólica

たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう



#### As doenças infecciosas que devem ser evitadas

妊娠中、気をつけたい感染症





**O aumento de peso ideal para a mãe e o bebê**  
お母さんと赤ちゃんにとって『望ましい体重増加』を



**O importante é ter 3 refeições balanceadas por dia**  
1日3食、バランスのよい食事が大切です



**Plano de refeições durante a gravidez e após o parto**  
妊娠中と産後の食事の目安



**Vá à um ginecologista / obstetra se consultar nessas ocasiões**  
こんなときはすぐに産婦人科医の診察を



**Pré-eclâmpsia**

妊娠高血圧症候群は早期発見が大事



**Diabetes gestacional**

知っておきたい妊娠糖尿病



**Previna a anemia**

貧血を予防しましょう



**Previna o parto prematuro**

早産を防ぎましょう



**Conheça os riscos para a mãe e escolha o hospital para ter o bebê**

自分のリスクを知り、出産をする病院を選ぶ



**Quando estiver perto do bebê nascer**

出産が近づくころ



**Prepare a bolsa maternidade**



**Como é o parto**

出産の進行



**Problemas durante o parto e o tratamento profissional**

出産時のトラブルと専門的な処置



**Descanse bastante depois do parto**

出産がすんだら、たっぷり休養を



**Quando o bebê fica internado**



**Médico da família**



**Os exames que o recém nascido faz na maternidade**

入院中の赤ちゃんが受ける検査など



**Sexo após o parto**

出産後のセックスと避妊



**A mulher que trabalha na gestação e após o parto**

働きながらの妊娠・出産



**Continuar trabalhando na gestação**

妊娠中も仕事を続けていくうえで



**Adesivo / chaveiro “tenho um bebê na barriga”**



## Sistema e auxílio para os responsáveis que trabalham

働く女性・男性のためのさまざまな制度



## Quando escolher a instituição de cuidados (berçário / creche)

赤ちゃんの保育施設を選ぶときに



## Fique confiante trabalhando e cuidando do seu filho

自信をもって働きながら子育てを



## O bebê que se desenvolve 育っていく赤ちゃん

### Os 2 cuidando do bebê, todo mundo cuidando

二人で子育て、みんなで子育て



### O bebê recém nascido (até 4 semanas)

新生児期(生後4週間)の赤ちゃん



### Fezes e urina

うんちとおしっこ



### Iniciando os cuidados do bebê

赤ちゃんのお世話の始まり



### O choro e o colo do bebê

赤ちゃんの『泣き』、そして『抱っこ』



### O ambiente de dormir e os pontos para tomar cuidado

『眠り』の環境と注意ポイント



### Fralda, banho e toque da pele

おむつ・お風呂とスキンケア



### Dê preferência para o leite materno

できるだけ母乳で育ちましょう



### Quando dar leite em pó

ミルクを使うとき



### Papinha

離乳食について



### Como seguir com a papinha



### Proteja o dente de leite da cárie

乳歯をむし歯から守りましょう



### A primeira vez escovando os dentes



### O desenvolvimento de cada bebê

その子なりの発育を見守りましょう



### Entre 1 e 2 meses

1~2 か月ごろ



### Entre 3 e 4 meses

3~4 か月ごろ





**Com 6 meses**

6 か月前後



**Com 9 meses**

9 か月前後



**Entre 1 e 2 anos**

1~2 歳ごろ



**Entre 2 e 3 anos**

2~3 歳ごろ



**Entre 3 e 4 anos**

3~4 歳ごろ



**Entre 4 e 5 anos**

4~5 歳ごろ



**Faça os exames médicos**

乳幼児健診をきちんと受けましょう



**Tenha um médico da família**



**Perceba rápido os sintomas de alguma doença**

病気のサインに早く気づいて



**Aplique as vacinas preventivas**

予防接種を受けましょう



**Calendário da vacinação**

**\*Para mais informações, página 50 da caderneta materno-infantil**



**Para prevenir acidentes e machucados**

子供の事故(傷害)を防ぐために



**Primeiro socorros para a queimadura, machucado e ingestão de objetos**

やけど・けが・誤飲の応急処置



**Asfixia e Ressuscitação cardiopulmonar**

窒息時の処置と心肺蘇生法



**Notificação de gravidez, nascimento, auxílios e subsídios para a criação dos filhos**

妊娠・出産・育児の届け出と支援制度 (Veja no site da Prefeitura de Oda em PTBR)



## Informações úteis お役立ち情報

**OBS: Ative o tradutor para os sites em Japonês**



**Roupas confortáveis durante a gestação**

ママ&ベビーのウェア



**Roupas confortáveis para a amamentação**

ママ授乳服



**O que levar na bolsa da maternidade**

出産準備品



**Beba muita água durante gravidez e a amamentação**

妊娠中・授乳中はしっかり水分補給を



## Sinta o bebê dentro da barriga

おなかの赤ちゃんを積極的に感じてみて

## Deixe comprado o kit mamadeira

哺乳グッズも準備しておきましょう

## Como esterilizar a mamadeira

## O bebê se desenvolve normalmente com o leite em pó

ミルクでも母乳でも赤ちゃんはすくすく

## Principais marcas de leite em pó Japonês

## Papinha do bebê

気負わず&あせらず 5~6 か月ごろから離乳食を

## Incentive o bebê a comer sozinho

赤ちゃんの『自分で食べたい!』を応援しましょう

## Escovação dos dentes durante a gestação

お口のケアは妊娠中から家族みんなです

## Leve o bebê ao dentista

赤ちゃんの歯の成長、いっしょに見守りましょう

## Doenças infecciosas

感染症から家族を守るポイントは?

## O cocô do bebê

知っておきたい赤ちゃんのうんちの特徴

## O banho do bebê, a temperatura e o contato físico

ポイントは『清潔』と『保温』 生後すぐからスキンケアを

## Ambiente seguro

家族が増えたら...まず考えたいのは 安全と、安心できる環境づくり

## Brincadeiras fora de casa

子供の成長を見越して...常に1歩先の安全対策を

## Utilize o cinto de segurança durante a gestação

シートベルトはしっかり着用 安全で楽しいカーライフを

## Segurança durante as brincadeiras na rua

赤ちゃん連れの外出は『安全』が第一

## O uso do capacete andando de bicicleta

## Incentive a leitura infantil

絵本を通じたふれあいで豊か『こころ』を育てよう

## Seguro de vida

大切な家族の将来、じっくり考えましょう

## O adesivo / chaveiro da mamãe

マタニティーマーク、ご存知ですか?



## Suporte na Gravidez · Parto · Criação

あなたの妊娠 · 出産 · 育児をサポート

Ative o tradutor para os sites em Japonês

<b>Informações sobre o bebê e sobre a criação</b> 赤ちゃん & 子育てインフォ	
<b>Aplicativo do livro suplementar da caderneta Materno-Infantil</b> 母子健康手帳 副読本アプリ	
<b>Consultas gratuitas na sua cidade, veja onde é o local de atendimento</b> あなたの街の母子保健相談室	
<b>Se consulte gratuitamente com as enfermeiras pública da Prefeitura de Oda</b>	
<b>Não quer participar do evento “hello bebê”?</b> ハロー赤ちゃん！に参加しませんか？	
<b>Aplicativo sobre filhos / informações úteis</b> ファミリーサポートわくわくナビ	



Veja outras informações sobre gravidez e criação dos filhos no site da Prefeitura de Oda