

Sírvase llenar la porción superior de esta página cuando reciba esta libreta.
この欄は手帳を受け取ったらすぐに自分で記入してください。

Padres o tutores del hijo/hija 子の保護者	Relación 続柄	Nombre 氏名	Fecha de nacimiento 生年月日(年齢)	Ocupación 職業
	Madre (Mujer encinta) 母(妊婦)		Año/mes/día (____ años de edad) 年 月 日生(歳)	
	Father 父		Año/mes/día (____ años de edad) 年 月 日生(歳)	
			Año/mes/día (____ años de edad) 年 月 日生(歳)	
	Domicilio actual 居住地		Núm. Tel. 電話	
			Núm. Tel. 電話	
		Núm. Tel. 電話		

Certificado de Registro de Nacimiento
出生届出済証明

Nombre del hijo/ hija 子の氏名	Masculino/Femenino 男 ・ 女		
Lugar de nacimiento 出生の場所	Prefectura 都道府県	Ciudad/Distrito/Pueblo 市区町村	
Fecha de nacimiento 出生の年月日	Año 年	Mes 月	Día 日

Por la presente certifico que el nacimiento del niño (niña) con el nombre arriba citado

Fue oficialmente registrado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día)

上記の者については 年 月 日出生の届出があったことを証明する。

Sello Oficial del Alcalde
市区町村長

印

*Debe hacer el registro dentro de 14 días a partir de la fecha de nacimiento de su hijo para obtener el Certificado de Registro de Nacimiento.

*赤ちゃんが生まれたときは14日以内に出生届をして、同時に上欄に出生届出済の証明を受けてください。

Sírvase llenar con los datos necesarios en esta página.
このページは妊婦自身で記入してください。

Datos sobre la salud durante el período de preñez
妊婦の健康状態等

Estatura 身長	cm	Peso normal ふだんの体重	kg	Edad de matrimonio 結婚年齢	años 歳
IMC BMI		IMC (índice de masa corporal)=Peso (kg)÷Talla (m)÷Talla (m) BMI (体格指数)=体重(kg)÷身長 (m)÷身長 (m)			
●¿Ha sufrido usted alguna vez de cualquiera de las siguientes enfermedades? (Encierre en un círculo lo que corresponda) ○次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印) Alta presión / Nefritis crónica / Diabetes / Hepatitis / Enfermedad del corazón / Enfermedad de tiroides 高血圧 慢性腎炎 糖尿病 肝炎 心臓病 甲状腺の病気 Enfermedad mental / Otra enfermedad (Nombre:) 精神疾患 (心の病気) その他病気 (病名) ●¿Ha sufrido usted alguna vez de cualquiera de las siguientes enfermedades infecciosas? ○次の感染症にかかったことがありますか。 Rubéola (Sí () años) / No / Por vacunación 風しん (三日はしか) (はい () 歳) いいえ 予防接種を受けた) Sarampión (Sí () años) / No / Por vacunación 麻疹 (はしか) (はい () 歳) いいえ 予防接種を受けた) Varicela (Sí () años) / No / Por vacunación 水痘 (水ぼうそう) (はい () 歳) いいえ 予防接種を受けた) ●¿Se ha operado usted alguna vez? No / Sí (por) ○今までに手術を受けたことがありますか。 なし あり (病名) ●Medicina que está tomando (Que toma habitualmente): ○服用中の薬(常用薬): ●Se siente muy estresada en su vida cotidiana, ya sea en casa o en el trabajo? Sí / No ○家庭や仕事など日常生活で強いストレスを感じていますか。 はい いいえ ●¿Está preocupada por este embarazo debido a algo que sucedió durante el embarazo o parto anterior? Sí / No ○今回の妊娠に際し、過去の妊娠・分娩に関して心配なことはありますか。 はい いいえ ●¿Tiene alguna otra preocupación? () ○その他心配なこと () ●¿Fuma usted? No / Sí () cigarrillos por día ○たばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 本) ●¿Fuma alguien que vive en la misma casa o en el trabajo? No / Sí () cigarrillos por día ○同居者は同室でたばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 本) ●¿Toma usted bebidas alcohólicas? No / Sí () vasos (copas) por día ○酒類は飲みますか。 いいえ はい (1日 程度) ●Debido a que fumar o beber alcohol puede tener un efecto negativo en el desarrollo de su bebé, es prudente dejar de hacerlo. ※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの成長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。 Salud del esposo Buena / Mala (Enfermedad o problema de salud:) 夫の健康状態 健康 よくない (病名)					

Historia de la preñez anterior
いままでの妊娠

Fecha de parto 出産年月	Salud durante la preñez/durante y después del parto 妊娠・出産・産後の状態	Peso del bebé en su nacimiento/sexo 出生児の体重・性別	Salud del presente niño 現在の子の状態
Año / mes 年 月	Normal / Anormal (A_____semanas o_____meses de preñez) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g Masculino/ Femenino 男・女	Buena / Mala 健 ・ 否
Año / mes 年 月	Normal / Anormal (A_____semanas o_____meses de preñez) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g Masculino/ Femenino 男・女	Buena / Mala 健 ・ 否
Año / mes 年 月	Normal / Anormal (A_____semanas o_____meses de preñez) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g Masculino/ Femenino 男・女	Buena / Mala 健 ・ 否

*Si se siente preocupada por su embarazo o insegura por el parto y/o crianza de un niño, no dude en consultar al centro de salud pública, oficina municipal (centro de salud pública) o a cualquier otra institución médica.
※妊娠についての悩みや、出産・育児の不安がある方は、保健所、市町村 (保健センター)、医療機関等に気軽に相談しましょう。

Sírvase llenar con los datos necesarios en esta página.
このページは妊婦自身で記入してください。

Ocupación de la madre y ambiente del hogar
妊婦の職業と環境

Condiciones de trabajo a la primera semana de preñez 妊娠に気づいたときの状況	Situación laboral 職業			
	Tipo de trabajo y ambiente del mismo (*) 仕事の内容と職場環境 (※)			
	Horas de trabajo por día 仕事をする時間	() Hours, () to () Is your work schedule irregular, such as on a shift basis? (Yes/No) 1日約 () 時間・() 時～() 時 交代制などの変則的な勤務 (あり・なし)		
	¿Qué medios de transporte utiliza usted para ir al trabajo? 通勤や仕事に利用する乗り物			
Situación a partir del momento del embarazo 妊娠してからの変更点	Horas de viaje 通勤の時間	Ida () minutos 片道 () 分	Grado de congestión 混雑の程度	Muy congestionado / Normal ひどい・普通
	Descanso de trabajo: (a la _____ ^a semana de preñez) 仕事を休んだ (妊娠 週 (第 月) のとき)			
	Cambio de trabajo: (a la _____ ^a semana de preñez) 仕事を变えた (妊娠 週 (第 月) のとき)			
	Retiro del trabajo: (a la _____ ^a semana de preñez) 仕事をやめた (妊娠 週 (第 月) のとき)			
Otro: () その他 ()				
Descanso previo al parto 産前休業	Desde _____ (Mes) _____ (Día) por _____ días 月 日から 日間			
Descanso posterior al parto 産後休業	Desde _____ (Mes) _____ (Día) por _____ días 月 日から 日間			
Descanso para puericulture (Padre/Madre) 育児休業 (父親・母親)	A partir del _____ (Mes) _____ (Día) hasta el _____ (Mes) _____ (Día) 月 日から 月 日まで			
	A partir del _____ (Mes) _____ (Día) hasta el _____ (Mes) _____ (Día) 月 日から 月 日まで			
Tipo de vivienda 住居の種類	Casa independiente (de _____ piso(s))/ Condominio (de _____ pisos, piso de la habitación _____°, ascensor: Sí/No)/ Otro(_____) 一戸建て (階建)・集合住宅 (階建 階・エレベーター: 有・無)・その他			
Ambiente de vida 騒音	Silencioso/Normal/Bullicioso 静 普通 騒	Solana 日当たり	Buena/Normal/Mala 良 普通 悪	
Personas con quienes vive usted 同居	Hijos (Número: _____), Esposo, Suegro, Suegra, Padre, Madre, Otro(s) (Número: _____) 子ども (人)・夫・夫の父・夫の母・実父・実母 その他 (人)			

*Escriba los siguientes tipos de items especiales: Trabajo pesado, tales como, trabajo de pie, etc., en ambiente con temperatura elevada y excesiva humedad, humo molesto de cigarrillo, mucha vibración, mucho estrés, dificultad para tomar descanso, muchas horas extras, etc.
※立ち作業など負担の大きい作業が多い、温湿度が厳しい、たばこの煙がひどい、振動が多い、ストレスが多い、休憩がとりにくい、時間外労働が多いなどの特記事項も記入してください。

Datos personales (1)
妊婦自身の記録 (1)

*Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre su condición física, toda pregunta que quisiera hacer cuando pase los controles de salud para madres gestantes y cómo se sienten usted y su familia por la llegada de un nuevo bebé.
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

(Tercer mes de embarazo) semanas 8 a 11 de embarazo (____ (día) ____ (mes) a ____ (día) ____ (mes)
<妊娠3か月> 妊娠8週～妊娠11週 (月 日～ 月 日)

*Es reconfortante y alentador encontrar a alguien a quien se le puede pedir libremente consejos sobre el embarazo y el parto.
※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておく心安心です。

(Cuarto mes de embarazo) semanas 12 a 15 de embarazo (____ (día) ____ (mes) a ____ (día) ____ (mes)
<妊娠4か月> 妊娠12週～妊娠15週 (月 日～ 月 日)

*Es una buena idea revisar los resultados de sus pruebas de sangre durante la primera etapa del embarazo (así como los resultados de todas las pruebas siguientes).
*Si está planeando regresar a su ciudad natal para dar a luz, es una buena idea consultar con su médico o partera y conversar sobre los preparativos con su familia.
※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう（以降も各種検査結果について確認しましょう）。
※里帰り出産を予定している場合は、医師や助産師、家族と話し合い、準備しましょう。

Primer día de la última menstruación 最終月経開始日	____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日
Primer examen médico de esta preñez この妊娠の初診日	____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日
Primera sensación de movimiento fetal 胎動を感じた日	____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日
Fecha pronosticada del parto 分娩予定日	____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日

*Es una buena idea para las mujeres que trabajan utilizar la Tarjeta de información para el mantenimiento de la salud de la madre cuando reciban instrucciones (incluyendo el tratamiento preventivo) de su médico durante los controles de salud para madres gestantes.
※働く女性は、妊婦健康診査で医師等から指導（予防的措置も含まれます。）があった際は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

Datos personales (2)
妊婦自身の記録 (2)

*Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre su condición física, toda pregunta que quisiera hacer cuando pase los controles de salud para madres gestantes y cómo se sienten usted y su familia por la llegada de un nuevo bebé.
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

(Quinto mes de embarazo) semanas 16 a 19 de embarazo (____ (día) ____ (mes) a ____ (día) ____ (mes)
<妊娠5か月> 妊娠16週～妊娠19週 (月 日～ 月 日)

*Revise los diversos programas relacionados con el parto y crianza de niños para hombre y mujeres que trabajan.
※働く女性・男性のための出産、育児に関する制度を確認しましょう。

(Sexto mes de embarazo) semanas 20 a 23 de embarazo (____ (día) ____ (mes) a ____ (día) ____ (mes)
<妊娠6か月> 妊娠20週～妊娠23週 (月 日～ 月 日)

*Añote sus pensamientos cuando sienta moverse a su bebé.
※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

*Asegúrese de pasar los controles de salud para madres gestantes.
Aún si no tuviera conocimiento de ellos, su cuerpo experimenta diversos cambios físicos durante el embarazo. Usted debe pasar los controles de salud para madres gestantes.
※妊婦健康診査は必ず受けましょう。
妊娠中は、気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。
*Síntomas a tomar en cuenta durante el embarazo
Los siguientes síntomas pueden indicar una enfermedad que podría afectar enormemente a usted o a su bebé aún no nacido;
hinchazón, sangrado vaginal, estómago inflamado, dolor abdominal, fiebre, diarrea, estreñimiento persistente, manchado entre períodos menstruales que es inusual, fuerte dolor de cabeza, mareo, náuseas, vómito. Consulte con un médico inmediatamente si experimenta uno de esos síntomas.
También deberá consultar con su médico si experimenta cansancio por malestar gravídico matutino, si se siente irritable, si tiene fuertes palpitaciones, si se siente muy insegura o si ya no siente moverse a su bebé.
※妊娠中注意したい症状
次のような症状は、母体や胎児に重大な影響を及ぼす病気の症状かもしれませんので、医師に相談しましょう。
（むくみ・性器出血・おなかの張り・腰痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違ったおりもの・強い頭痛・めまい・はきけ・嘔吐）
また、つわりで衰弱がひどいとき、イライラや動悸がはげしく、不安感が強いとき、今まであった胎動を感じなくなったときは、すぐに医師に相談しましょう。

Datos personales (3) 妊婦自身の記録 (3)

*Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre su condición física, toda pregunta que quisiera hacer cuando pase los controles de salud para madres gestantes y cómo se sienten usted y su familia por la llegada de un nuevo bebé.

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

(Séptimo mes de embarazo) semanas 24 a 27 de embarazo (____ (día) ____ (mes) a ____ (día) ____ (mes))

<妊娠7か月> 妊娠24週～妊娠27週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

(Octavo mes de embarazo) semanas 28 a 31 de embarazo (____ (día) ____ (mes) a ____ (día) ____ (mes))

<妊娠8か月> 妊娠28週～妊娠31週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

Domicilio antes o después del parto 出産前後の居住地	Dirección 住所	Num. Tel. 電話
Nombre y dirección para el contacto de emergencia 妊娠・分娩に係る緊急連絡先 (知らせしてほしい人)	Nombre ふりがな 氏名	Num. Tel. 電話
	Nombre ふりがな 氏名	Num. Tel. 電話
Medios de transporte al hospital 分娩施設へのアクセス方法	Coche propio / Taxi / A pie / Otro (____) Tiempo de transporte (____ horas ____ minutos) 自家用車・タクシー・徒歩・その他 (____) 所要時間 (____ 時間 ____ 分)	
Alguna persona que pueda ayudarle con las tareas del hogar y el cuidado de los niños antes y después del parto 出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

*Consulte a su médico inmediatamente si experimenta sangrado vaginal, estómago inflamado o dolor abdominal, si se rompe la bolsa de agua o si los movimientos de su bebé son débiles o se han detenido.

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

Datos personales (4) 妊婦自身の記録 (4)

*Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre su condición física, toda pregunta que quisiera hacer cuando pase los controles de salud para madres gestantes y cómo se sienten usted y su familia por la llegada de un nuevo bebé.

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

(Noveno mes de embarazo) semanas 32 a 35 de embarazo (____ (día) ____ (mes) a ____ (día) ____ (mes))

<妊娠9か月> 妊娠32週～妊娠35週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*Prepárese para el parto confirmando la información de contacto necesaria y los ítems que llevará al hospital o a otro centro de maternidad.

*Si tiene preguntas o preocupaciones sobre el parto y la vida cotidiana después de la llegada del bebé, consulte con su centro médico de cabecera o con la enfermera de salud pública municipal.

※出産に備えて連絡先や分娩施設に持参するものを確認しておきましょう。

※出産や産後の生活について、不安な点や不明な点はかかりつけの医療機関や市町村の保健師などに相談しましょう。

(Décimo mes de embarazo) semanas 36 a 39 de embarazo (____ (día) ____ (mes) a ____ (día) ____ (mes))

<妊娠10か月> 妊娠36週～妊娠39週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

A partir de la semana 40 妊娠40週～ (desde ____ (día) ____ (mes)) (____ 月 ____ 日～)	Fecha de parto: ____ (año) ____ (mes) ____ (día) 出産日: ____ 年 ____ 月 ____ 日
	*Los papas que esperan el nacimiento del bebé, escribir sus sentimientos o impresiones. ※赤ちゃん誕生を迎えた両親の気持ちを記入しておきましょう。

*Consulte a su médico inmediatamente si experimenta sangrado vaginal, estómago inflamado o dolor abdominal, si se rompe la bolsa de agua o si los movimientos de su bebé son débiles o se han detenido.

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

Registro de controles
検査の記録

Notas y observaciones
予備欄

Tipo de control 検査項目	Fecha de control 検査年月日	Notas 備考
Tipo de sangre 血液型	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	A B O 型 Rh
Anticuerpos irregulares 不規則抗体	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
Prueba de cancer cervical 子宮頸がん検診	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
Examen serológica de sífilis 梅毒血清反応	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
Antígeno HBs (virus de la hepatitis B) HBs抗原	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
Anticuerpos HCV (hepatitis C) HVC抗体	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
Anticuerpos VIH (virus de inmunodeficiencia humano) HIV抗体	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
Anticuerpos del virus de la rubéola 風しんウイルス抗体	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
Anticuerpos HTLV-1 (virus de la leucemia humana de células T tipo 1) HTLV-1 抗体	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
Antígeno de la clamidia クラミジア抗原	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
Estreptococo del grupo B B群溶血性連鎖球菌	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
	Realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	

*Cuando registre los resultados del control, asegúrese de dar a la madre gestante una explicación y de conseguir su aprobación.
※検査結果を記録する場合は、妊婦に説明し同意を得ること。

Sírvase llenar esta página después de asistir a cada clase.
このページは妊婦自身で記入してください。

Registro del curso maternal y paternal
母親（両親）学級受講記録

Fecha 受講年月日	Asignatura 課目	Observaciones 備考
____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日		
____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日		
____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日		
____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日		
____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日		
____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日		
____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日		

Notas y observaciones
予備欄

Informe del dentista sobre el estado dental de la madre durante el período de preñez
y después del parto
妊娠中と産後の歯の状態

Mandíbula superior
(上顎)

2 1 1 2

3 4 5 6 7 8

Dientes delanteros
前歯

Muelas
奥歯

3 4 5 6 7 8

2 1 1 2

Dientes delanteros
前歯

Muelas
奥歯

Derecho
右

Izquierdo
左

Mandíbula inferior
(下顎)

2 1 1 2

3 4 5 6 7 8

Dientes delanteros
前歯

Muelas
奥歯

3 4 5 6 7 8

2 1 1 2

Dientes delanteros
前歯

Muelas
奥歯

Derecho
右

Izquierdo
左

Condición de los dientes:
Buena condición: /
Diente picado no tratado: C
Diente tratado: O
Sin diente: △

歯の状態記号:
健全歯
むし歯(未処置歯)
処置歯
喪失歯

/
C
O
△

Fecha del examen
初回診査
____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día)
年 月 日

Semana de preñez
妊娠
() semanas
週

Diente picado
要治療のむし歯

No
なし
Sí (No. de cavidades:)
あり (本)

Sarro
歯石

No / Sí
なし・あり

Inflamación de las encías
歯肉の炎症

No
なし
Sí (necesita instrucciones)
あり (要指導)
Sí (necesita tratamiento)
あり (要治療)

Otros comentarios
特記事項

Nombre de la Clínica,
Hospital o Dentista
施設名又は担当者名

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8

Otros comentarios
特記事項

Fecha de examen: ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día)
年 月 日検査

Semana de preñez / Semana posterior al parto: () semanas
妊娠・産後 週

Sarro
歯石

No / Sí
なし あり

Inflamación de las encías
歯肉の炎症

No / Sí Sí (necesita instrucciones) /
なし あり (要指導)
Sí (necesita tratamiento)
あり (要治療)

Nombre de la Clínica, Hospital o Dentista
施設名又は担当者名

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8

Otros comentarios
特記事項

Fecha de examen: ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día)
年 月 日検査

Semana de preñez / Semana posterior al parto: () semanas
妊娠・産後 週

Sarro
歯石

No / Sí
なし あり

Inflamación de las encías
歯肉の炎症

No / Sí Sí (necesita instrucciones) /
なし あり (要指導)
Sí (necesita tratamiento)
あり (要治療)

Nombre de la Clínica, Hospital o Dentista
施設名又は担当者名

*Las condiciones tales como las cavidades y gingivitis tienden a empeorar durante el embarazo. Es una buena idea consultar a un dentista sobre la enfermedad de las encías debido a que ella puede causar un parto prematuro, etc.
*Asegúrese de informarle a su dentista que usted está embarazada.
※むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産等の原因となることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。
※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。

Esta página será inscrita por el médico o enfermera cuando salga del hospital o en el examen postparto.
出産後・退院時の診察のときに記入してもらいましょう。

Registro del parto 出産の状態

Período de preñez 妊娠期間	_____ semanas _____ días 妊娠 週 日		
Fecha del parto 娩出日時	_____ (Año) _____ (Mes) _____ (Día). _____ A.M./P.M. 年 月 日 午前・午後 時 分		
Tiempo del parto 分娩経過	Posición normal 頭位 Posición reversa 骨盤位 Otro (その他) _____) Otros comentarios: 特記事項		
Método de parto 分娩方法			
Tiempo de trabajo del parto 分娩所要時間	___ Días ___ Horas ___ Minutos 日 時間 分	Cantidad de derrame de sangre 出血量	Poca / Moderada / Mucha (ml) 少量・中量・多量 (ml)
Transfusión de sangre (incluyendo utilización de hemoderivados) 輸血(血液製剤含む)の有無		No / Sí () 無・有 ()	
Condición del bebé al nacimiento 出産時の児の状態	Sexo / Número 性別・数	Masculino / Femenino / Indefinido 男・女・不明	Único / Múltiple () 単・多 (胎)
	Medidas del bebé 計測値	Peso: 体重	g Estatura: 身長
		Circunferencia del pecho: 胸囲	cm Circunferencia de la cabeza: 頭囲
	Condiciones especiales o tratamiento 特別な所見・処置	Asfixia – niño recién nacido → (Muerte / Resucitado) / Parto muerto 新生児仮死→ (死亡・蘇生)・死産	
Certificado 証明	Certificado de Nacimiento/Certificado de parto muerto/Certificado de nacimiento y muerte 出生証明書・死産証書(死胎検案書)・出生証明書及び死亡診断書		
Sitio de parto 出産の場所			
Nombre 名称			
Nombre de las personas que atienden los partos 分娩取扱者氏名	Médico: 医師	Otros: その他	
	Partera: 助産師		

Condición de postparto de la madre 出産後の母体の経過

Días/Meses de postparto 産後日月数	Restablecimiento del útero a la medida y posición normal 子宮復古	Derrame o descarga de sangre vaginal (Loquios) 悪露	Condición de los senos 乳房の状態	Presión arterial 血圧	Proteína en orina 尿蛋白	Azúcar en orina 尿糖	Peso 体重	Observaciones 備考
	Normal / Anormal 良・否	Normal / Anormal 正・否			- + ++	- + ++	kg	
	Normal / Anormal 良・否	Normal / Anormal 正・否			- + ++	- + ++		
	Normal / Anormal 良・否	Normal / Anormal 正・否			- + ++	- + ++		
	Normal / Anormal 良・否	Normal / Anormal 正・否			- + ++	- + ++		
	Normal / Anormal 良・否	Normal / Anormal 正・否			- + ++	- + ++		

Comentarios y anotaciones personales 母親自身の記録

•Primera alimentación a _____ horas del parto.

○赤ちゃんに初めてお乳を飲ませたのは生後()時間目です。

•Tipo de alimentación: Leche maternal / Leche maternizada)

○そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。

•¿Se siente usted algunas veces deprimida o sin ánimo?

No / Sí / No sabe

○気分が沈んだり涙もろくなったり、何もやる気になれないといったことがありますか。いいえ はい 何ともいえない

•Consulte al médico u obstetra en cualquier caso de anomalía que pueda sentir después del parto.

○産後、気がついたこと、変わったことがあれば医師、助産師などに相談しましょう。

Primer baño 入浴	_____ días después del parto (_____ (Mes) _____ (Día)) 産後 日 (月 日)	Reanudación de la tarea casera 家事開始	_____ días después del parto (_____ (Mes) _____ (Día)) 産後 日 (月 日)
Reincorporación al trabajo 家事以外の労働開始	_____ días después del parto (_____ (Mes) _____ (Día)) 産後 日 (月 日)	Reanudación de la menstruación 月経再開	_____ (Año) _____ (Mes) _____ (Día) 年 月 日
Orientación del Plan Familiar 家族計画指導	No / Sí (por el médico / Control de embarazo consejero / Partera(o)) なし・あり(医師・受胎調節実施指導員・助産師)		_____ (Año) _____ (Mes) _____ (Día) 年 月 日

Desarrollo del recién nacido (Primera semana después del nacimiento)
早期新生児期【生後1週間以内】の経過

Días transcurridos 日齢※	Peso (g) 体重 (g)	Habilidad de nutrición (Aspiración) 哺乳力	Ictericia 黄疸	Otros その他
		Normal / Débil 普通 ・ 弱	Ninguna / Normal / Severa なし ・ 普通 ・ 強	
		Normal / Débil 普通 ・ 弱	Ninguna / Normal / Severa なし ・ 普通 ・ 強	

Administración de vitamina K₂ en jarabe: Fecha
ビタミンK₂シロップ投与 実施日 / /

Imperfecciones al nacer o después
del nacimiento: No
出生時またはその後の異常: Yes (Treatment)
あり (その処置)

Estado en el momento de salida del hospital (en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día), ____ días después del nacimiento)
退院時の記録 (年 月 日 生後 日)

Peso: 体重	kg	Forma de Nutrición: 栄養法:	Leche maternal / Mixto / Leche maternizada 母乳・混合・人工乳
-------------	----	-----------------------------	---

Ítems de observación:
引き続き観察を要する事項:

Nombre de la Institución Médica o Clínica: Num.Tel.
施設名又は担当者名: 電話

Desarrollo del recién nacido (desde una a cuatro semanas)
後期新生児期【生後1～4週】の経過

Días transcurridos* 日齢※	Peso (g) 体重 (g)	Habilidad de nutrición (Aspiración) 哺乳力	Forma de Nutrición 栄養法	Nombre de la Institución Médica o Clínica 施設名又は担当者名
		Normal / Débil 普通 ・ 弱	Leche maternal / Mixto / Leche maternizada 母乳・混合・人工乳	
		Normal / Débil 普通 ・ 弱	Leche maternal / Mixto / Leche maternizada 母乳・混合・人工乳	

Registro de visita al hogar del recién nacido e instrucciones (en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día), ____ días después del nacimiento)
新生児訪問指導等の記録 (年 月 日 生後 日)

Días transcurridos* 日齢※	Peso (g) 体重 (g)	Estatura (cm) 身長 (cm)	Circunferencia del pecho (cm) 胸囲 (cm)	Circunferencia de la cabeza (cm) 頭囲 (cm)	Forma de Nutrición 栄養法
					Leche maternal / Mixto / Leche maternizada 母乳・混合・人工乳

Nombre de la Institución Médica o Clínica:
施設名又は担当者名:

Otros comentarios:
特記事項:

*La fecha de nacimiento se cuenta como 0.
※生まれた当日を0として数えること。

Registro de controles
検査の記録

Tipo de control 検査項目	Fecha de control 検査年月日	Observaciones 備考
Control de trastornos metabólicos congénitos 先天性代謝異常検査	____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	
Control auditivo en recién nacidos (ABR automatizado e OAE) 新生児聴覚検査 (自動ABR・OAE)	____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	Derecho (Pasa / Referir) 右 (パス・リファー)
Repetir la prueba (si el resultado es "Referir") リファー (要再検査) の場合	____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) 年 月 日	Izquierdo (Pasa / Referir) 左 (パス・リファー)

*Cuando registre los resultados del control, asegúrese de dar a los padres del niño una explicación y de conseguir la aprobación de los padres.
※検査結果を記録する場合は、保護者に説明し同意を得ること。

Notas y observaciones
予備欄

Estado de su bebé a un mes de nacimiento

保護者の記録【1か月頃】

(Registrado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).)
(年 月 日記録)

Mi hijo/hija ha cumplido un mes el ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).
年 月 日で1か月になりました。

- ¿Mueve su bebé sus brazos y piernas activamente cuando es desnudado?
○裸にすると手足をよく動かしますか。 Sí / No
はい いいえ
- ¿Mama bien su bebé?
○お乳をよく飲みますか。 Sí / No
はい いいえ
- ¿Mueve su bebé sus brazos y piernas o se pone a llorar por grandes ruidos?
○大きな音にビクッと手足を伸ばしたり、泣き出すことがありますか。 Sí / No
はい いいえ
- ¿Está seco el ombligo de su bebé?
○おへそはかわいていますか。 Sí / No
はい いいえ
(Acuda al médico si se encuentra húmedo o pegajoso.)
(ジクジクしている時は医師にみてもらいましょう。)
- ¿Hay alguna persona con la que usted se sienta cómoda pidiéndole consejos sobre la crianza de un niño?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 Sí / No
はい いいえ
- ¿Hay algo sobre la crianza de un niño que le preocupa o le parece especialmente difícil?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 No / Sí / No sabe
いいえ はい 何ともいえない
- Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre el desarrollo de su niño, todas sus preocupaciones sobre la crianza de un niño, cualquier enfermedad o enfermedades que necesitaron atención médica y cualquier otro comentario que tenga.
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

*Revise el próximo programa de inmunizaciones.
※これからの予防接種のスケジュールを確認しましょう。

Registro de confirmación – Color de la deposición 便色の確認の記録

Verifique el color de la deposición de su niño y compárelo con los colores en la tarjeta en un lugar bien iluminado.

うんちの色に注意しましょう
明るいところでカードの色と見比べてください。

El color está cerca de los números 1 a 3...
1番～3番 に近い色だと思う

El color usualmente estaba cerca de los números 4 a 7, pero se está acercando a los números 1 a 3...
4番～7番 だったのが 1番～3番 に近くなった

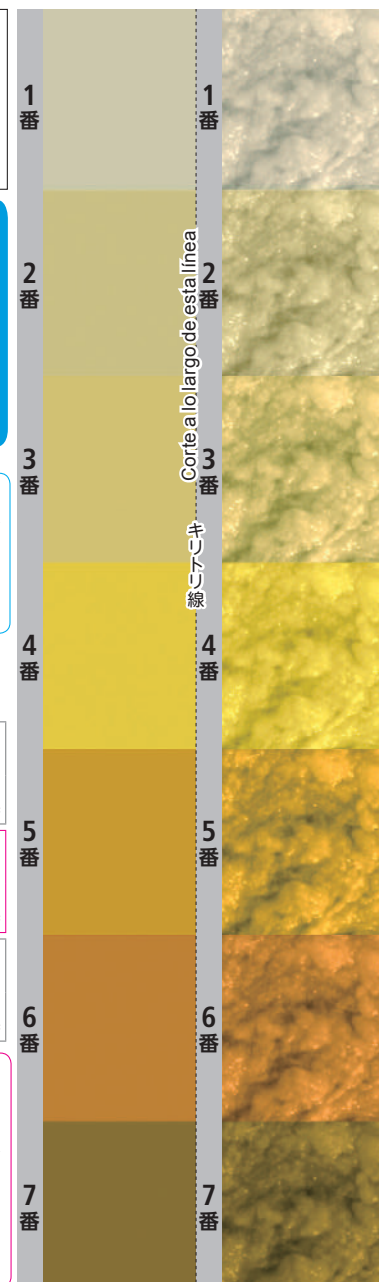
Existe la posibilidad de una enfermedad tal como **atresia biliar** en cualquiera de los casos mencionados anteriormente. Lleve a su niño para ser examinado por un pediatra o cirujano pediatra tan pronto como sea posible. **どちらかが当てはまるときは、胆道閉鎖症などの病気の可能性がありますので、1日も早く小児科医、小児外科医等の診察を受けてください。**

Registro del color de la deposición (anote la fecha y el número de color aplicable)

便色の記入欄 (観察日と右欄に当てはまる色番号)

Dos semanas de edad 生後2週				No. 番
(año) 年	(mes) 月	(día) 日		
Un mes de edad 生後1か月				No. 番
(año) 年	(mes) 月	(día) 日		
Uno a cuatro meses de edad 生後1～4か月				No. 番
(año) 年	(mes) 月	(día) 日		

Debe prestar especial atención al color de la deposición de su niño **hasta que cumpla aproximadamente los cuatro meses de edad.** Si la piel o la parte blanca de los ojos de su niño está aún amarilla después de la segunda semana de edad, o si su orina es de color amarillo oscuro, consulte con su médico inmediatamente.
生後4か月くらいまでは、うんちの色に注意が必要です。生後2週を過ぎても皮膚や白目(しろめ)が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談しましょう。



Examen de salud de su bebé al primer mes de nacimiento

1か月児健康診査

(Examen realizado en _____ (Año) _____ (Mes) _____ (Día) a la edad de _____ mes _____ días.)
(年 月 日 実施 か月 日)

Peso: 體重	g	Estatura: 身長	cm
Circunferencia del pecho: 胸囲	cm	Circunferencia de la cabeza: 頭囲	cm
Estado de nutrición: Bueno / Se requiere consejo 栄養状態: 良・要指導		Forma de Nutrición: Leche maternal / Mixto / Leche maternizada 栄養法: 母乳・混合・人工乳	

Salud en general: Buena salud / Se requiere observación:
健康・要観察:

Recomendaciones:
特記事項:

Nombre de la institución Médica o Clínica:
施設名又は担当者名:

Registro de salud hasta el próximo examen

次の健康診査までの記録

(Sírvasse registrar el peso y estatura medidos en la casa.)

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Fecha 年月日	Meses transcurridos (en meses) 月齢	Peso 体重	Estatura 身長	Recomendaciones 特記事項	Nombre de la Institución Médica o Clínica 施設名又は担当者名
		g	. cm		

Estado de su bebé a los tres ~ cuatro meses de nacimiento

保護者の記録【3～4か月頃】

(Registrado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).)
(____ 年 ____ 月 ____ 日記録)

•¿Cuándo pudo su niño sostener la cabeza erguida?
○首がすわったのはいつですか。
(“Sostener la cabeza erguida” significa que su niño puede mantener la cabeza firme sin apoyo.)
(「首がすわる」とは、 支えなしで首がぐらつかない状態をいいます。)

(____ (mes) ____ (día))
(____ 月 ____ 日頃)

•¿Ríe o sonríe su bebé cuando lo (la) mimas?
○あやすとよく笑いますか。

Sí / No
はい いいえ

•¿Siente alguna anormalidad en el movimiento o expresión de los ojos de su bebé?
○目つきや目の動きがおかしいのではないかと気になりますか。

No / Sí
いいえ はい

•¿Al llamar a su bebé fuera de su vista, intenta mirar en el sentido de la voz?
○見えない方向から声をかけてみると、そちらの方を見ようとしますか。

Sí / No
はい いいえ

•¿Saca usted a su bebé a tomar el aire fresco?
○外気浴をしていますか。
(Salga a pasear con su bebé en días de buen tiempo.)
(天気のよい日に薄着で散歩するなどしてあげましょう。)

Sí / No
はい いいえ

•¿Hay alguna persona con la que usted se sienta cómoda pidiéndole consejos sobre la crianza de un niño?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。

Sí / No
はい いいえ

•¿Hay algo sobre la crianza de un niño que le preocupa o le parece especialmente difícil?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。

No / Sí / No sabe
いいえ はい 何ともいえない

•Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre el desarrollo de su niño todas sus preocupaciones sobre la crianza de un niño, cualquier enfermedad o enfermedades que necesitaron atención médica y cualquier otro comentario que tenga.
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

Examen de salud de su bebé a los tres ~ cuatro meses de nacimiento

3～4か月児健康診査

(Examen realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) a la edad de ____ mes ____ días.)
(____ 年 ____ 月 ____ 日実施・ ____ か月 ____ 日)

Peso: 体重	g	Estatura: 身長	cm
Circunferencia del pecho: 胸囲	cm	Circunferencia de la cabeza: 頭囲	cm
Estado de nutrición: Bueno / Se requiere consejo 栄養状態: 良・要指導		Forma de Nutrición: Leche maternal / Mixto / Leche maternizada 栄養法: 母乳・混合・人工乳	
Junta de cadera: Normal / Señas de dislocación 股関節開排制限: なし・あり			
Salud en general: Buena salud / Se requiere observación: 健康・要観察:			
Recomendaciones: 特記事項:			
Nombre de la institución Médica o Clínica: 施設名又は担当者名:			

Registro de salud hasta el próximo examen

次の健康診査までの記録

(Sírvese registrar el peso y estatura medidos en la casa.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Fecha 年月日	Meses transcurridos (en meses) 月齢	Peso 体重	Estatura 身長	Recomendaciones 特記事項	Nombre de la Institución Médica o Clínica 施設名又は担当者名
		g	cm		

Estado de su bebé a los seis ~ siete meses de nacimiento

保護者の記録【6～7か月頃】

(Registrado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).)
(____ 年 ____ 月 ____ 日記録)

•¿Cuándo empezó su niño a darse la vuelta?
○寝返りをしたのはいつですか。

(____ (mes) ____ (día))
(____ 月 ____ 日頃)

•¿Cuándo empezó su niño a incorporarse por sí solo sin ayuda?
○ひとりすわりをしたのはいつですか。

(“Incorporarse por sí solo” significa que su niño puede incorporarse sin ningún apoyo.)
(「ひとりすわり」とは、支えなくてもすわれることをいいます。)

(____ (mes) ____ (día))
(____ 月 ____ 日頃)

•¿Agarra su bebé los juguetes que están a su lado?
○からだのそばにあるおもちゃに手をのばしてつかみますか。

Sí / No
はい いいえ

•¿Balbucea su bebé cuando está con la familia?
○家族といっしょにいたりとき、話しかけるような声を出しますか。

Sí / No
はい いいえ

•¿Su bebé vuelve la cabeza a la TV o radio al encenderlo?
○テレビやラジオの音がしはじめると、すぐそちらを見ますか。

No / Sí
いいえ はい

•¿Ha empezado su bebé a comer alimentos sólidos?
○離乳食を始めましたか。

(Un mes después que su bebé ha empezado a comer alimentos sólidos, empiece a darle diversos alimentos, dos veces al día. Desde los siete u ocho meses de edad, la comida que le dé a su bebé deberá ser suave y él/ella deberá ser capaz de deshacerla con su lengua).
(離乳食を始めて1か月位したら1日2回食にし、食品の種類をふやしていきましょう。 7、8か月頃から舌でつぶせる固さにします。)

Sí / No
はい いいえ

•¿Aparentan las pupilas de su bebé estar blancas o verdes amarillentas?*

No / Sí
いいえ はい

•¿Hay alguna persona con la que usted se sienta cómoda pidiéndole consejos sobre la crianza de un niño?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。

Sí / No
はい いいえ

•¿Hay algo sobre la crianza de un niño que le preocupa o le parece especialmente difícil?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。

No / Sí / No sabe
いいえ はい 何ともいえない

•Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre el desarrollo de su niño, todas sus preocupaciones sobre la crianza de un niño, cómo destetar a un bebé, cualquier enfermedad o enfermedades que necesitaron atención médica y cualquier otro comentario que tenga.
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

*Si las pupilas de su bebé muestran este color, vaya inmediatamente a un oftalmólogo para el examen.
※ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりするときは眼の病気の心配があります。すぐに眼科医の診察を受けましょう。

Examen de salud de su bebé a los seis ~ siete meses de nacimiento

6～7か月児健康診査

(Examen realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) a la edad de ____ mes ____ días.)
(____ 年 ____ 月 ____ 日実施・ ____ か月 ____ 日)

Peso: 体重	g	Estatura: 身長	cm
Circunferencia del pecho: 胸囲	cm	Circunferencia de la cabeza: 頭囲	cm
Estado de nutrición: 栄養状態:	Bueno / Se requiere consejo 良・要指導	Forma de Nutrición: 栄養法:	Leche maternal / Mixto / Leche maternizada 母乳・混合・人工乳
Preparación para el destete 離乳準備:	Ya comenzada / Todavía no 開始・未開始	Número de dientes: 歯	____ 本
Estado de la boca interior* : Normal / Anormal o enferma (____) 口の中の疾患や異常※: なし・あり (____)			
Salud en general: Buena salud / Se requiere observación: 健康・要観察:			

Recomendaciones:
特記事項:

Nombre de la institución Médica o Clínica:
施設名又は担当者名:

Registro de salud hasta el próximo examen

次の健康診査までの記録

(Sírvaselo registrar el peso y estatura medidos en la casa.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Fecha 年月日	Meses transcurridos (en meses) 月齢	Peso 体重	Estatura 身長	Recomendaciones 特記事項	Nombre de la Institución Médica o Clínica 施設名又は担当者名
		g	cm		

*Las enfermedades de la boca incluyen caries, enfermedad gomosa u oclusión.
※口の中の疾患や異常は、むし歯、歯ぐきの病気、かみ合わせの不具合等を含みます。

Estado de su bebé a los nueve ~ diez meses de nacimiento

保護者の記録【9～10か月頃】

(Registrado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).)
(年 月 日記録)

•¿Cuándo empezó su niño a gatear?
○はいはいをしたのはいつですか。

((mes) (día))
(月 日頃)

•¿Cuándo empezó su niño a levantarse hasta quedar parado?
○つかまり立ちをしたのはいつですか。

((mes) (día))
(月 日頃)

•¿Puede sujetar los pequeños objetos con los dedos?
○指で、小さい物をつまみますか。

Sí / No
はい いいえ

(Tenga cuidado de que su bebé no se ponga a jugar con objetos pequeños (como pueden ser cigarrillos, maní, etc.), porque existe peligro de que se trague)
(たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。)

•¿Le gusta a su bebé jugar a solas?
○機嫌よくひとり遊びができますか。

Sí / No
はい いいえ

•¿Puede comer comidas sólidas?
○離乳は順調にすすんでいますか。

Sí / No
はい いいえ

(Déle a su bebé comidas sólidas tres veces por día. A partir de los nueve meses, la comida debe ser masticable con las encías del bebé.)
(離乳食を1日3回食にし、9か月頃から歯ぐきでつぶせる固さにします。)

•¿Voltea su bebé la cabeza cuando usted le susurra por detrás?
○そっと近づいて、ささやき声で呼びかけると振り向きますか。

Sí / No
はい いいえ

•¿El niño lo sigue a usted?
○後追いをしますか。

Sí / No
はい いいえ

•¿Está usted preocupada por el desarrollo, forma y el color de los dientes o de la encía?
○歯の生え方、形、色、歯肉などについて、気になることがありますか。

No / Sí
いいえ はい

•¿Hay alguna persona con la que usted se sienta cómoda pidiéndole consejos sobre la crianza de un niño?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。

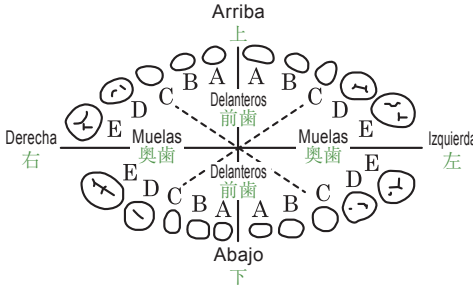
Sí / No
はい いいえ

•¿Hay algo sobre la crianza de un niño que le preocupa o le parece especialmente difícil?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。

No / Sí / No sabe
いいえ はい 何ともいえない

•Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre el desarrollo de su niño, todas sus preocupaciones sobre la crianza de un niño, cualquier enfermedad o enfermedades que necesitaron atención médica y cualquier otro comentario que tenga.
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

Registre los datos cuando salen los dientes de su bebé.
歯の生えた月日を右の図に記入しましょう。
(Salida del primer diente: ____ mes)
(生え始め: ____ 月)
Por favor, marque con “x” en el diagrama para cualquier diente picado o anormal.
むし歯など歯の異常に気づいたら右の図に×印をつけておきましょう。



Examen de salud de su bebé a los nueve ~ diez de nacimiento

9～10か月児健康診査

(Examen realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) a la edad de ____ mes ____ días.)
(年 月 日実施・ 月 日)

Peso: 体重	g	Estatura: 身長	cm
Circunferencia del pecho: 胸囲	cm	Circunferencia de la cabeza: 頭囲	cm
Estado de nutrición: 栄養状態:	Bueno / Se requiere consejo 良・要指導	Meals: (feeding solid food): 離乳食は1日	____ times/day 回
Número de dientes: 歯	____ 本	Estado de la boca interior: 口の中の疾患や異常:	Normal / Anormal o enferma () なし・あり ()
Salud en general: 健康・要観察:			

Recomendaciones:
特記事項:

Nombre de la institución Médica o Clínica:
施設名又は担当者名:

Registro de salud hasta el próximo examen
次の健康診査までの記録

(Sírvese registrar el peso y estatura medidos en la casa.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Fecha 年月日	Meses transcurridos (en meses) 月齢	Peso 体重	Estatura 身長	Recomendaciones 特記事項	Nombre de la Institución Médica o Clínica 施設名又は担当者名
		g	cm		

Estado de su hijo (o hija) a un año de nacimiento

保護者の記録【1歳の頃】

(Registrado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).)
(年 月 日記録)

Mi hijo/hija ha cumplido 1 año el ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).
年 月 日で1歳になりました。

Escriba un saludo de cumpleaños de ambos padres para su niño en el espacio siguiente, para celebrar su primer cumpleaños.
両親から1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- ¿Cuándo empezó su niño a caminar agarrándose de algo como apoyo? (mes) (día)
○つたい歩きをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- ¿Hace su hijo/hija ademanes de saludos? Sí / No
○バイバイ、コンニチハなどの身振りをしますか。 はい いいえ
- ¿Mueve su hijo/hija el cuerpo al ritmo de la música? Sí / No
○音楽に合わせて、からだを楽しそうに動かしますか。 はい いいえ
- ¿Entiende su hijo/hija palabras simples, tales como “Ven aquí” o “Dáme”?
○大人の言う簡単なことば（おいで、ちょうだいなど）がわかりますか。 Sí / No
はい いいえ
- Si usted señala a un juguete en una parte distante de la habitación, ¿mira su niño en esa dirección?
○部屋の離れたところにあるおもちゃを指さすと、その方向をみますか。 Sí / No
はい いいえ
- ¿Le gusta a su hijo/hija jugar con usted? Sí / No
○一緒に遊ぶと喜びますか。 はい いいえ
- ¿Qué le gusta jugar a su hijo/hija? (Por ejemplo: _____)
○どんな遊びが好きですか。（遊びの例: _____)
- ¿Come regularmente su bebé tres veces al día? Sí / No
○1日3回の食事のリズムがつかえましたか。 はい いいえ
(Para evitar pérdida de apetito y para prevenir contra caries, absténgase de darle comidas o bebidas muy dulces.)
(食欲をなくさぬよう、また、むし歯予防のために、砂糖の多い飲食物を控えましょう。)
- ¿Ha empezado a permitirle a su niño que practique cepillarse sus dientes? Sí / No
○歯みがきの練習をはじめていますか。 はい いいえ
- ¿Hay alguna persona con la que usted se sienta cómoda pidiéndole consejos sobre la crianza de un niño? Sí / No
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- ¿Hay algo sobre la crianza de un niño que le preocupa o le parece especialmente difícil? No / Sí / No sabe
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre el desarrollo de su niño, todas sus preocupaciones sobre la crianza de un niño, cualquier enfermedad o enfermedades que necesitaron atención médica y cualquier otro comentario que tenga.
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

Examen de salud para su hijo/hija a un año de nacimiento

1歳児健康診査

(Examen realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) a la edad de ____ años ____ meses.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Peso: 体重	g	Estatura: 身長	cm
Circunferencia del pecho: 胸囲	cm	Circunferencia de la cabeza: 頭囲	cm
Estado de nutrición: Bueno / Se requiere consejo 栄養状態: 良・要指導	Leche maternal: No mama / Mama 母乳: 飲んでいない・飲んでいる		

Alimenta () veces al día y merienda () veces 1日に食事 () 回、間食 (おやつ) () 回	Ojos (Posición del ojo, etc.): Normal/Anormal/Posible anomalía () 目の異常 (眼位異常・その他): なし・あり・疑 ()
--	--

Salud en general: Buena salud / Se requiere observación:
健康・要観察:

Salud dental en general 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Dientes: En buen estado / Requieren tratamiento (No. de dientes: ____) 要治療のむし歯: なし・あり (本) Higiene dental: Buena / Normal / Mala 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Encías / Membranas: Normales / Anormales (____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (____) Oclusión: Normal / Se requiere observación かみ合わせ: よい・経過観察 (Fecha de examen: ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día)) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Recomendaciones:
特記事項:

Nombre de la institución Médica o Clínica:
施設名又は担当者名:

Registro de salud hasta el próximo examen

次の健康診査までの記録

(Sirvase registrar el peso y estatura medidos en la casa.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Fecha 年月日	Edad 年齢	Peso 体重	Estatura 身長	Recomendaciones 特記事項	Nombre de la Institución Médica o Clínica 施設名又は担当者名
		g	cm		

Llene esta página antes del examen de salud de 18 meses.
このページは1歳6か月児健康診査までに記入しておきましょう。

Debido a que los controles de salud para niños de 18 meses de edad se realizan en todas las municipalidades en el Japón, asegúrese que su niño pase uno de estos controles.

Examen de salud de su hijo/hija a los 18 meses de nacimiento

1歳6か月児健康診査

(Examen realizado en _____ (Año) _____ (Mes) _____ (Día) a la edad de _____ años _____ meses.)
(年 月 日実施 歳 か月)

Peso: 体重	g 身長	Peso: 体重	cm
Circunferencia del pecho: 胸囲	cm	Circunferencia de la cabeza: 頭囲	cm
Estado de nutrición: Bueno / Se requiere consejo 栄養状態: 良・要指導	Lactancia: Terminada / No terminada 母乳: 飲んでいない・飲んでいる	Lactancia: Terminada / No terminada 離乳: 完了・未完了	
Ojos (Posición de los ojos, visión, etc.): Normal / Anormal / Posible anomalía () 目の異常 (眼位異常・視力・その他): なし・あり・疑 ()	Oído (Dificultad de oír / otros): Normal / Anormal / Posible anomalía () 耳の異常 (難聴・その他): なし・あり・疑 ()		
Vacunación (hacer un círculo en las vacunas aplicadas): 予防接種 (受けているものに○を付ける。):	Influenza hemofílica tipo b Vacuna antineumocócica conjugada heptavalente, para la inmunización infantil Hepatitis B Difteria Tos ferina Tétanos Polio BCG Sarampión Rubéola Varicela Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻疹 風しん 水痘		

Salud en general: Buena salud / Se requiere observación:
健康・要観察:

Salud dental en general	歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Forma de alaque de caries*: O ₁ O ₂ A B C むし歯の罹患型※: O ₁ O ₂ A B C Dientes: En buen estado / Requieren tratamiento (No. de dientes: _____) 要治療のむし歯: なし・あり (本) Higiene dental: Buena / Normal / Mala 歯の汚れ: さきれい・少ない・多い
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Encías / Membranas: Normales / Anormales (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) Oclusión: Normal / Se requiere observación かみ合わせ: よい・経過観察 (Fecha de examen: _____ (Año) _____ (Mes) _____ (Día)) (年 月 日診査)

Recomendaciones:
特記事項:

Nombre de la institución Médica o Clínica:
施設名又は担当者名:

Registro de salud hasta el próximo examen

次の健康診査までの記録

(Sírvasse registrar el peso y estatura medidos en la casa.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Fecha	Edad	Peso	Estatura	Recomendaciones	Nombre de la Institución Médica o Clínica
年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は担当者名
		g	cm		

*Forma de ataque de caries: O₁ = Los dientes están limpios y no hay ninguna picadura. O₂ = No hay picadura pero los dientes no están limpios. A = Picadura en los dientes frontales superiores o en las muelas. B = Picadura en los dientes frontales superiores y muelas. C = Picadura también en los dientes inferiores.

※むし歯の確患型 O₁: むし歯なし、歯もきれいな O₂: むし歯なし、歯の汚れ多い A: 奥歯または前歯にむし歯 B: 奥歯と前歯にむし歯 C: 下前歯にもむし歯

Llene esta página antes del examen de salud de 18 meses.
このページは1歳6か月児健康診査までに記入しておきましょう。

Estado de su hijo/hija a los 18 meses de nacimiento (Registrado en (Año) (Mes) (Día).
保護者の記録【1歳6か月の頃】(年 月 日記録)

¿Cuándo empezó su niño a caminar sin ayuda? ○つたい歩きをしたのはいつですか。	(	(año) 歳	(mes) 月頃
¿Puede su hijo/hija pronunciar algunas palabras con significado tales como “mamá” “chau”? ○ママ、プープーなど意味のあることをいくつか話しますか。		Sí はい	/No いいえ
¿Puede su hijo/hija tomar agua de una copa por sí solo? ○自分でコップを持って水を飲めますか。		Sí はい	/No いいえ
¿Todavía está usted usando biberón? ○哺乳ビンを使っていますか。		No いいえ	/Sí はい

(Para evitar caries, se recomienda suspender el uso del biberón.)
(いつまでも哺乳ビンを使って飲むのは、むし菌につながるおそれがあるので、やめるようにしましょう。)

・Los horarios de las comidas y de las meriendas están más o menos programados? Sí /No
 ○食事や間食（おやつ）の時間はだいたい決まっていますか。 はい いいえ

• ¿Los padres le ayudan a cepillar los dientes al final de cada lavado? Sí / No
 ○ 歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ

• ¿Muestra su hijo/hija movimientos extraños de los ojos o es muy sensible a la luz?*

○極端にまぶしがったり、目の動きがおかしいのではないかと気になったりしますか。 ※

No / Si

いいえ はい

• ¿Vuelve la cabeza cuando usted llama su nombre desde atrás? Sí / No
 ○うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。 はい いいえ

• ¿Qué le gusta jugar a su hijo/hija? (Por ejemplo: _____)
 ○どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____)

・¿Aplica flúor a los dientes de su niño o usa un dentífrico con flúor? Sí /No
 ○歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 はい いいえ

• ¿Hay alguna persona con la que usted se sienta cómoda pidiéndole consejos sobre la crianza de un niño?

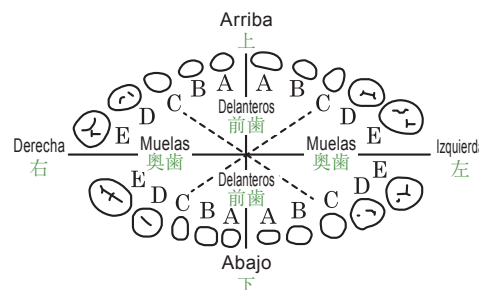
・Hay algo sobre la crianza de un niño que le preocupa o le parece especialmente difícil? No / Sí / No sabe
 ○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない

●Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre el desarrollo de su niño, todas sus preocupaciones sobre la crianza de un niño, cualquier enfermedad o enfermedades que necesitaron atención médica y cualquier otro comentario que tenga.

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

Por favor, marque con “x” en el diagrama para cualquier diente picado o anormal.

むし歯など歯の異常に気づいたら右の図に×印をつけておきましょう。



*Si su niño es sensible a la luz cuando sale a la calle o tiende a mirar a los objetos con sus ojos medio cerrados o con el cuello inclinado, esto puede indicar un problema visual. Sería prudente consultar a un oftalmólogo.
※外に出た時に極端にまぶしがったり、目を細めたり、首を傾けたりするときは、目に異常がある可能性がありますので、眼科医に相談しましょう。

保護者の記録【2歳の頃】

Mi hijo/hija ha cumplido dos años el _____ (Año) _____ (Mes) _____ (Día).
 年 月 日で2歳になりました。

両親から2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

はい　いいえ

はい いはいえ

はい　いいえ

はい いはいえ

はい いいえ

はい　いいえ

はい いいえ

はい　いいえ

いいえ はい 何ともいえない

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

2歳児健康診査

(年 月 日実施・ 歳 か月)

cm

栄養状態： ふとり気味・普通・やせ気味

耳の異常(難聴・その他):なし・あり・疑()

健康・要觀察：

特記事項：

施設名又は担当者名：

次の健康診査までの記録

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Fecha	Edad	Peso	Estatura	Recomendaciones	Nombre de la Institución Médica o Clínica
年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は担当者名
		g	. cm		

このページは3歳児健康診査までに記入しておきましょう。

Mi hijo/hija ha cumplido tres años el _____ (Año) _____ (Mes) _____ (Día).
 年 月 日で3歳になりました。

・¿Puede su hijo/hija subir fácilmente los tramos de la escalera sin usar sus manos? ○手を使わずにひとりで階段をのぼれますか。	Sí /No はい いいえ
---	---------------------------------------

●¿Puede su hijo/hija dibujar círculos con lápices de color? ○クレヨンなどで丸(円)を書きますか。	Yes / No はい / いいえ
---	---------------------------------

・¿Quiere su hijo/hija ponerse y quitarse la ropa por sí solo/sola? Sí /No
○衣服の着脱をひとりでしたがりますか。 はい いいえ

•¿Puede su hijo/hija decir su nombre?	Sí	/No
○自分の名前が言えますか。	はい	いいえ

•¿Se cepilla los dientes y se lava las manos? Sí /No
 ○歯みがきや手洗いをしていますか。 はい いいえ

・¿Los padres le ayuda a cepillar los dientes al final de cada lavado? Sí / No
 ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ

• ¿Succiona constantemente los dedos? No / Sí
 ○いつも指しゃぶりをしていますか。いいえ はい

• ¿Suele masticar bien la comida? Sí / No
 ○ よくかんで食べる習慣はありますか。 はい いいえ

• ¿Le parece que su hijo/hija es bizco(a)? No / Sí
 ○斜視はありますか。 いいえ はい

• ¿Tiende a acercarse demasiado o entrecerrar los ojos para ver una cosa? No / Sí
 ○物を見るとき目を細めたり、極端に近づけて見たりしますか。いいえ はい

• ¿Le parece que su hijo no oye bien? No / Sí
○耳の聞こえが悪いのではないかと気になりますか。いいえ はい

● Hay algo sobre la mordida de su niño (oclusión) o alineamiento de los dientes que le preocupa? No / Sí
 ○ かみ合わせや歯並びで気になることがありますか。 いいえ / はい

• ¿Aplica flúor a los dientes de su niño o usa un dentífrico con flúor? Sí /No
 ○歯にフッ化物（フッ素）の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 はい いいえ

• ¿Le gusta a su niño jugar a la “casita”, “héroes” o a “imitar”? Sí /No
 ○ ままごと、ヒーローごっこなど、ごっこ遊びができますか。 はい いいえ

• ¿Tiene amigos que juegan juntos?	Sí	/No
○遊ば友がいますか	☒ はい	☐ いいえ

¿Hay alguna persona con la que usted se sienta cómoda pidiéndole consejos sobre la crianza de un niño?

・: Hay algo sobre la crianza de un niño que le preocupa o le parece especialmente difícil? No / Sí / No sabe

○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない

• Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre el desarrollo de su niño, todas sus preocupaciones sobre la crianza de un

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

3歳児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。

Peso:	g	Estatura:	cm
体重		身長	

Circunferencia del pecho: 胸囲	cm	Estado de nutrición: Exceso / Normal / Insuficiente 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味
---------------------------------	----	--

Ojos (Posición de los ojos, visión, etc.): Normal / Anormal / Posible anomalía ()
目の異常 (眼位異常・視力・その他): なし・あり・疑 ()

Oído (Dificultad de oír/otros): Normal / Anormal / Posible anormalidad ()
 耳の異常 (難聴・その他): なし・あり・疑 ()

Vacunación (hacer un círculo en las vacunas aplicadas): 予防接種 (受けているものに○を付ける。):	Influenza hemofílica tipo b Vacuna antineumocócica conjugada heptavalente, para la inmunización infantil Hepatitis B Difteria Tos ferina Tétanos Polio BCG Sarampión Rubeola Varicela Encefalitis japonesa
	Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎

Salud en general: Buena salud / Se requiere observación:
健康・要観察:

Salud dental en general	歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Forma de alaque de caries*: O A B C ₁ C ₂ むし歯の罹患型※: O A B C ₁ C ₂ Dientes: En buen estado / Requieren tratamiento (No. de dientes:____) 要治療のむし歯: なし・あり (本) Higiene dental: Buena / Normal / Mala 歯の汚れ: きれい・少ない・多い
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Encías / Membranas: Normales / Anormales (____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり () Oclusión: Normal / Se requiere observación かみ合わせ: よい・経過観察 (Fecha de examen: _____ (Año) _____ (Mes) _____ (Día)) (年 月 日診査)

Recomendaciones:

特記事項:

Nombre de la institución Médica o Clínica:
施設名又は担当者名:

Registro de salud hasta el próximo examen
次の健康診査までの記録
(Sírvasse registrar el peso y estatura medidos en la casa.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Fecha	Edad	Peso	Estatura	Recomendaciones	Nombre de la Institución Médica o Clínica
年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は担当者名
		g	cm		

*Forma de ataque de caries: O1 = Los dientes están limpios y no hay ninguna picadura. O2 = No hay picadura pero los dientes no están limpios. A = Picadura en los dientes frontales superiores o en las muelas. B = Picadura en los dientes frontales superiores y muelas. C1 = Picadura también en los dientes inferiores. C2 = Picadura en los dientes inferiores y otros.

C₁: 上歯の歯型 O: むし歯なし A: 奥歯または前歯にむし歯 B: 奥歯と前歯にむし歯 C₁: 下前歯がむし歯
C₂: 下前歯やその他にむし歯

Estado de su hijo/hija a los cuatro años de edad

保護者の記録【4歳の頃】

(Registrado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).)
(____ 年 ____ 月 ____ 日記録)

Mi hijo/hija ha cumplido cuatro años el ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).
____ 年 ____ 月 ____ 日で4歳になりました。

Escriba un saludo de cumpleaños de ambos padres para su niño en el espacio siguiente, para celebrar su cuarto cumpleaños.

両親から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- ¿Salta su hijo/hija del segundo o tercer peldaño de una escalera?
○階段の2、3段目の高さからとびおるようなことをしますか。
- ¿Salta su hijo/hija con un solo pie?
○片足でケンケンをしてとびますか。
- ¿El niño le comenta a usted o al padre lo que le ha ocurrido?
○自分の経験したことをお母さんやお父さんに話しますか。
- ¿Puede dibujar una cruz con un ejemplo?
○お手本を見て十字が描けますか。
- ¿Puede su hijo/hija usar bien las tijeras?
○はさみを上手に使えますか。
- ¿Puede vestirse o desvestirse solo?
○衣服の着脱ができますか。
- ¿Juega su hijo/hija juegos de fantasía con sus amigos?
○友達と、ごっこ遊びをしますか。
- ¿Se cepilla los dientes, se enjuaga la boca y se lava las manos?
○歯みがき、口ゆすぎ(ぶくぶくうがい)、手洗いをしますか。
- ¿Los padres le ayudan a cepillar los dientes al final de cada lavado?
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。
- ¿Succiona constantemente los dedos?
○いつも指しゃぶりをしていますか。
- ¿Es exigente en su comida?
○食べ物好き嫌いがありますか。
- (Ejemplo de la comida que no le gusta: _____)
(嫌いなものの例: _____)
- ¿Va su hijo/hija solo(a) al baño para orinar?
○おしっこをひとりでしますか。
- ¿Hay alguna persona con la que usted se sienta cómoda pidiéndole consejos sobre la crianza de un niño?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。
- ¿Hay algo sobre la crianza de un niño que le preocupa o le parece especialmente difícil?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。
- Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre el desarrollo de su niño, todas sus preocupaciones sobre la crianza de un niño, cualquier enfermedad o enfermedades que necesitaron atención médica y cualquier otro comentario que tenga.
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

Examen de salud de su hijo/hija a los cuatro años

4歳児健康診査

(Examen realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) a la edad de ____ años ____ meses.)
(____ 年 ____ 月 ____ 日実施・ ____ 歳 ____ か月)

Peso: ____ g Estatura: ____ cm
体重 身長

Circunferencia del pecho: ____ cm Estado de nutrición: Exceso / Normal / Insuficiente
胸囲 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味

Ojos (Posición de los ojos, Visión: Derecho (____), Izquierdo (____), etc.): Normal / Anormal / Posible anomalía (____)
目の異常 (眼位異常・視力: 右 (____)・左 (____)・その他): なし・あり・疑 (____)

Oído (Dificultad de oír / otros): Normal / Anormal / Posible anomalía (____)
耳の異常 (難聴・その他): なし・あり・疑 (____)

Salud en general: Buena salud / Se requiere observación:
健康・要観察:

Salud dental en general	歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Dientes: En buen estado / Requieren tratamiento (No. de dientes: ____) 要治療のむし歯: なし・あり (____ 本) Higiene dental: Buena / Normal / Mala 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Encías / Membranas: Normales / Anormales (____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (____) Oclusión: Normal / Se requiere observación かみ合わせ: よい・経過観察 (Fecha de examen: ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día)) (____ 年 ____ 月 ____ 日診査)
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Recomendaciones:
特記事項:

Nombre de la institución Médica o Clínica:
施設名又は担当者名:

Registro de salud hasta el próximo examen

次の健康診査までの記録

(Sírvese registrar el peso y estatura medidos en la casa.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Fecha	Edad	Peso	Estatura	Recomendaciones	Nombre de la Institución Médica o Clínica
年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は担当者名
		g	cm		

Estado de su hijo/hija a los cinco años de edad

保護者の記録【5歳の頃】

(Registrado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).
(年 月 日記録)

Mi hijo/hija ha cumplido cinco años el ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).
年 月 日で5歳になりました。

Escriba un saludo de cumpleaños de ambos padres para su niño en el espacio siguiente, para celebrar su quinto cumpleaños.

両親から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- ¿Puede su hijo/hija hacer saltos mortales?
○でんぐり返しができますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Puede su hijo/hija dibujar recordando?
○思い出して絵を描くことができますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Puede su hijo/hija identificar los colores, rojo, amarillo, verde y azul?
○色(赤、黄、緑、青)がわかりますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Puede su hijo/hija hablar con la correcta pronunciación?
○はっきりした発音で話ができますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Va su hijo/hija solo(a) al baño para evacuar?
○うんちをひとりですみますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Está su hijo/hija disfrutando de la vida colectiva en el kindergarten o guardería?
○幼稚園、保育所などの集団生活になじみ、楽しく過ごしていますか。 Sí /No
はい いいえ
- Tiene buenos sentimientos hacia los otros y muestra cariño por las flores y animales?
○動物や花をかわいがったり、他人を思いやる気持ちを持ったりしているようですか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Come junto con la familia?
○家族と一緒に食事を食べていますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Los padres le ayudan a cepillar los dientes al final de cada lavado?
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Succiona constantemente los dedos?
○いつも指しゃぶりをしていますか。 No /Sí
いいえ はい
- ¿Comienza a entender la historia cuando usted le lee un cuento?
○お話を読んであげるとその内容がわかるようになりましたか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Hay alguna persona con la que usted se sienta cómoda pidiéndole consejos sobre la crianza de un niño?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Hay algo sobre la crianza de un niño que le preocupa o le parece especialmente difícil?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 No /Sí /No sabe
いいえ はい 何ともいえない
- Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre el desarrollo de su niño, todas sus preocupaciones sobre la crianza de un niño, cualquier enfermedad o enfermedades que necesitaron atención médica y cualquier otro comentario que tenga.
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

Examen de salud de su hijo/hija a los cinco años

5歳児健康診査

(Examen realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) a la edad de ____ años ____ meses.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Peso: g Estatura: cm
体重 身長

Circunferencia del pecho: cm Estado de nutrición: Exceso / Normal / Insuficiente
胸囲 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味

Ojos (Posición de los ojos, Visión: Derecho (), Izquierdo (),etc.): Normal / Anormal / Posible anomalidad ()
目の異常(眼位異常・視力:右()・左()・その他):なし・あり・疑()

Oído (Dificultad de oír/otros): Normal/Anormal/Posible anomalidad ()
耳の異常(難聴・その他):なし・あり・疑()

Salud en general: Buena salud / Se requiere observación:
健康・要観察:

Salud dental en general 歯の状態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Dientes: En buen estado / Requieren tratamiento (Dientes de leche: ____ Dientes permanentes: ____) 要治療のむし歯: なし・あり(乳歯 本 永久歯 本) Higiene dental: Buena / Normal / Mala 歯の汚れ:きれいい・少ない・多い Encías/Membranas: Normales / Anormales (____) 歯肉・粘膜:異常なし・あり(____) Oclusión: Normal / Se requiere observación かみ合わせ:よい・経過観察 Estado de la boca (____) 歯・口腔の疾病異常:(____) (Fecha de examen: ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día)) (年 月 日診査)

Recomendaciones:
特記事項:

Nombre de la institución Médica o Clínica:
施設名又は担当者名:

Registro de salud hasta el próximo examen

次の健康診査までの記録

(Sírbase registrar el peso y estatura medidos en la casa.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Fecha	Edad	Peso	Estatura	Recomendaciones	Nombre de la Institución Médica o Clínica
年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は担当者名
		g	cm		

Estado de su hijo/hija a los seis años de edad

保護者の記録【6歳の頃】

(Registrado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).)
(年 月 日記録)

Mi hijo/hija ha cumplido seis años el ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día).
年 月 日で6歳になりました。

Escriba un saludo de cumpleaños de ambos padres para su niño en el espacio siguiente, para celebrar su sexto cumpleaños.

両親から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- ¿Puede su hijo/hija mantenerse de pie por diez segundos con una sola pierna?
○片足で5〜10秒間立っていられますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Puede su hijo/hija dibujar un cuadro?
○四角の形をまねて、書けますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Entiende su hijo/hija las posiciones derecha, izquierda, delantera y trasera?
○自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Puede su hijo/hija leer o escribir su nombre?
○ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Comienza a aprender a aguantar, y no insiste cuando pide un juguete o dulce?
○おもちゃやお菓子などをほしくても我慢できるようになりましたか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Puede su hijo/hija jugar conociendo los reglamentos del juego?
○約束やルールを守って遊べますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Ha salido el primer diente permanente de su hijo/hija?
○第一大臼歯（乳歯列の奥に生える永久歯）は生えましたか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Los padres le ayudan a cepillarse los dientes al final de cada lavado?
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Toma desayuno todos los días?
○朝食を毎日食べますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Hay alguna persona con la que usted se sienta cómoda pidiéndole consejos sobre la crianza de un niño?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 Sí /No
はい いいえ
- ¿Hay algo sobre la crianza de un niño que le preocupa o le parece especialmente difícil?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 No /Sí /No sabe
いいえ はい 何ともえない
- Utilice el espacio siguiente para hacer anotaciones sobre el desarrollo de su niño, todas sus preocupaciones sobre la crianza de un niño, cualquier enfermedad o enfermedades que necesitaron atención médica y cualquier otro comentario que tenga.
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

Examen de salud de su hijo/hija a los seis años

6歳児健康診査

(Examen realizado en ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día) a la edad de ____ años ____ meses.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Peso: g Estatura: cm
体重 身長

Circunferencia del pecho: cm Estado de nutrición: Exceso / Normal / Insuficiente
胸囲 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味

Ojos (Posición de los ojos, Visión: Derecho (), Izquierdo (), etc.): Normal / Anormal / Posible anomalía ()
目の異常 (眼位異常・視力: 右 ()・左 ()・その他): なし・あり・疑 ()

Oído (Dificultad de oír/otros): Normal/Anormal/Posible anomalía ()
耳の異常 (難聴・その他): なし・あり・疑 ()

Vacunación (hacer un círculo en las vacunas aplicadas):
予防接種 (受けているものに○を付ける。):
Influenza hemofílica tipo b Vacuna antineumocócica conjugada heptavalente, para la inmunización infantil
Hepatitis B Difteria Tos ferina Tétanos Polio BCG Sarampión Rubeola Varicela
Encefalitis japonesa
Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ
BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎

Salud en general: Buena salud / Se requiere observación:
健康・要観察:

Salud dental en general 歯の状態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Dientes: En buen estado / Requieren tratamiento (Dientes de leche: ____ Dientes permanentes: ____) 要治療のむし歯: なし・あり (乳歯 本 永久歯 本) Higiene dental: Buena / Normal / Mala 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Encías/Membranas: Normales / Anormales (____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (____) Oclusión: Normal / Se requiere observación かみ合わせ: よい・経過観察 Estado de la boca (____) 歯・口腔の疾病異常: (____) (Fecha de examen: ____ (Año) ____ (Mes) ____ (Día)) (年 月 日診査)

Recomendaciones:
特記事項:

Nombre de la institución Médica o Clínica:
施設名又は担当者名:

Registro de salud hasta el próximo examen

次の健康診査までの記録

(Sirvase registrar el peso y estatura medidos en la casa.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Fecha 年月日	Edad 年齢	Peso 体重	Estatura 身長	Recomendaciones 特記事項	Nombre de la Institución Médica o Clínica 施設名又は担当者名
		g	cm		

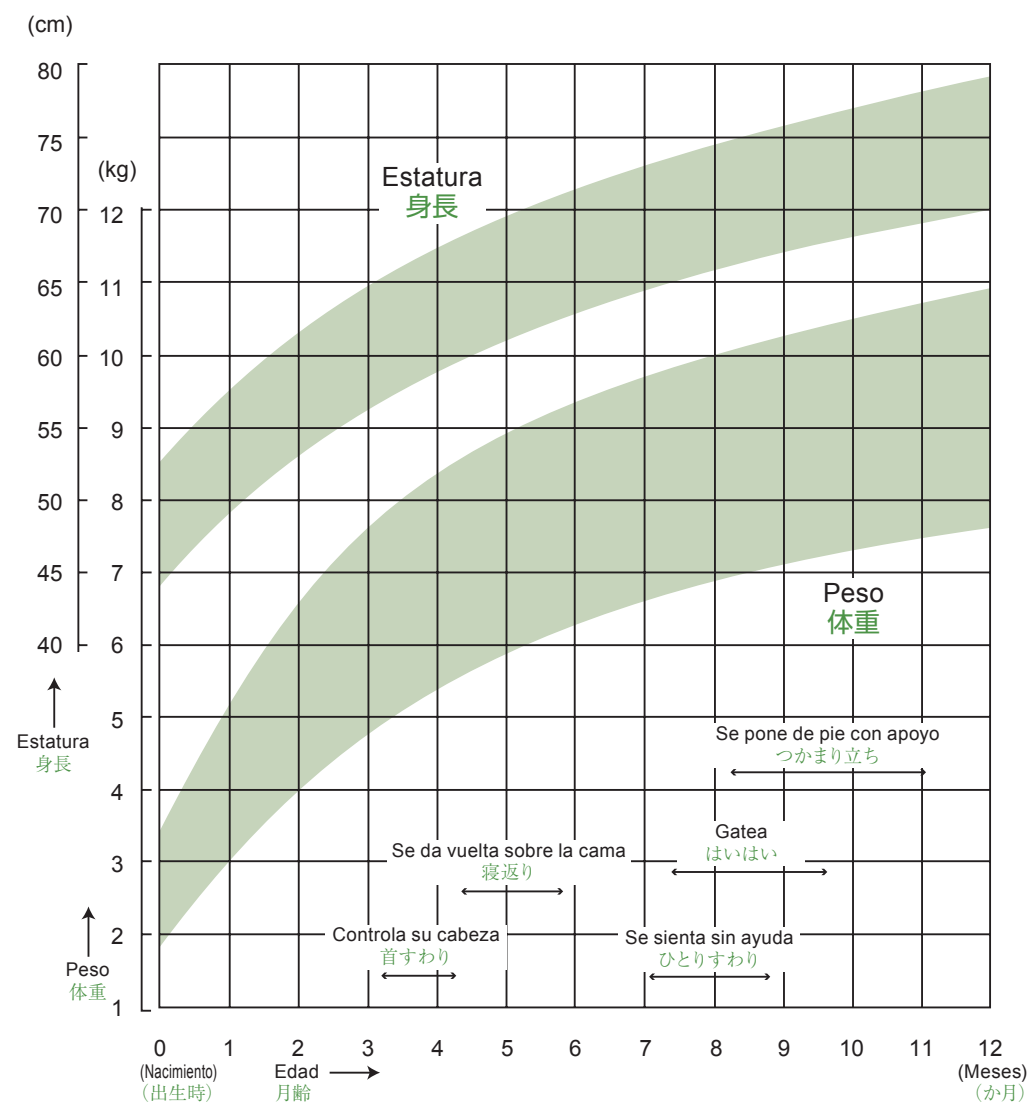
Marque la estatura y el peso de su bebé en la siguiente gráfica.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Varones

Curvas del desarrollo corporal (estatura y peso) de los infantes (Estadística de 2010)

男の子

乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



Las flechas que indican las acciones de control de la cabeza, voltearse, incorporarse, gatear, pararse con apoyo y caminar ofrecen una guía aproximada del período entre la edad en que el 50% de los niños puede realizar cada acción y la edad en que el 90% de los niños puede realizar estas acciones. Marque la edad en que su niño realizó por primera vez estas acciones. 首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

Referencia: Encuesta de desarrollo físico de infantes y niños pequeños; Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar (2010)
(出典)厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

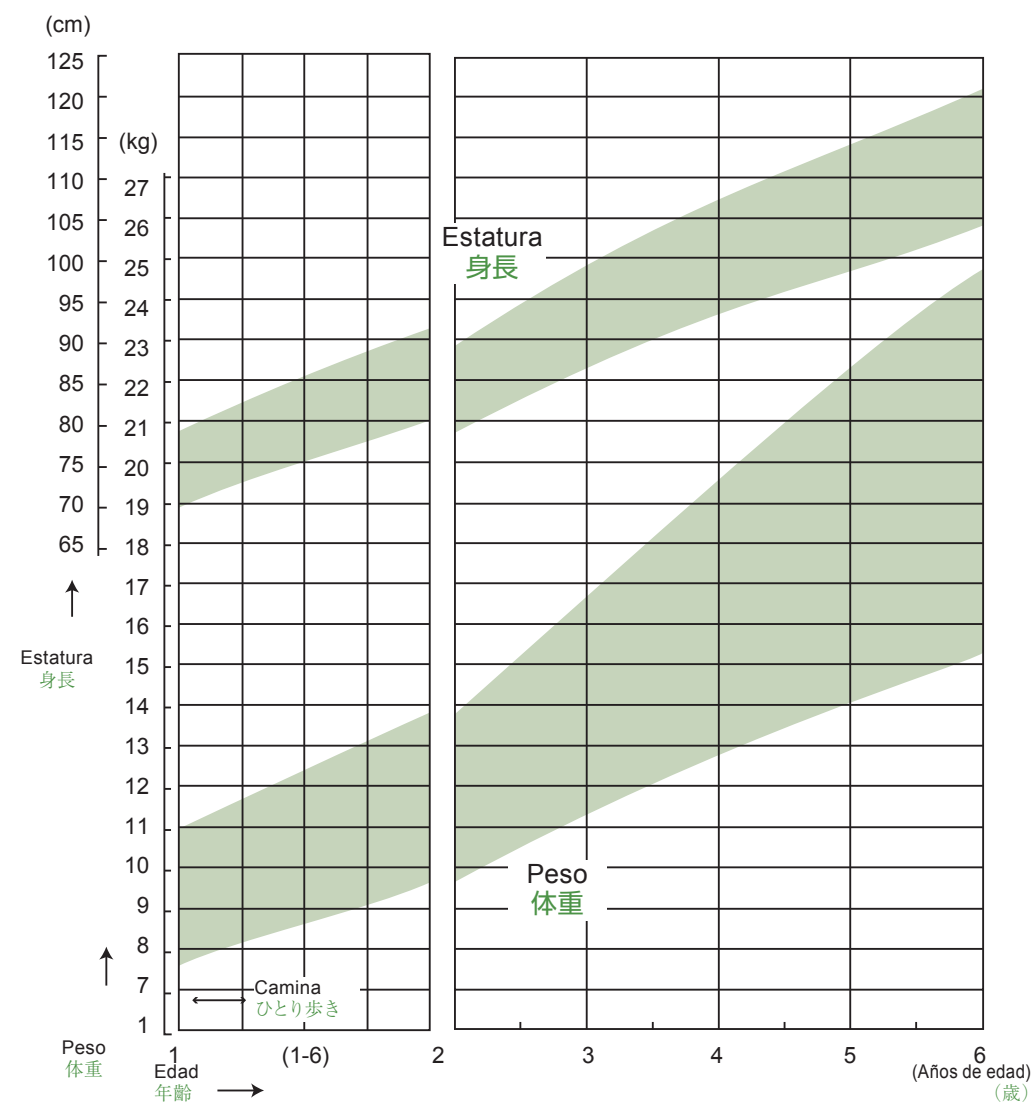
Marque la estatura y el peso de su bebé en la siguiente gráfica.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Varones

Curvas del desarrollo corporal (estatura y peso) de los infantes (Estadística de 2010)

男の子

幼児身体発育曲線 (平成22年調査)



Gráfica del Peso y Talla: El valor dentro de la franja, cubre el 94% de los niños de los respectivos meses y edad. Utilice esta gráfica como referencia porque hay una gran variación en el desarrollo entre los niños. Niños con la edad de hasta 2 años fueron medidos en posición acostada y niños mayores de 2 años, de pie.

身長と体重のグラフ: 帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

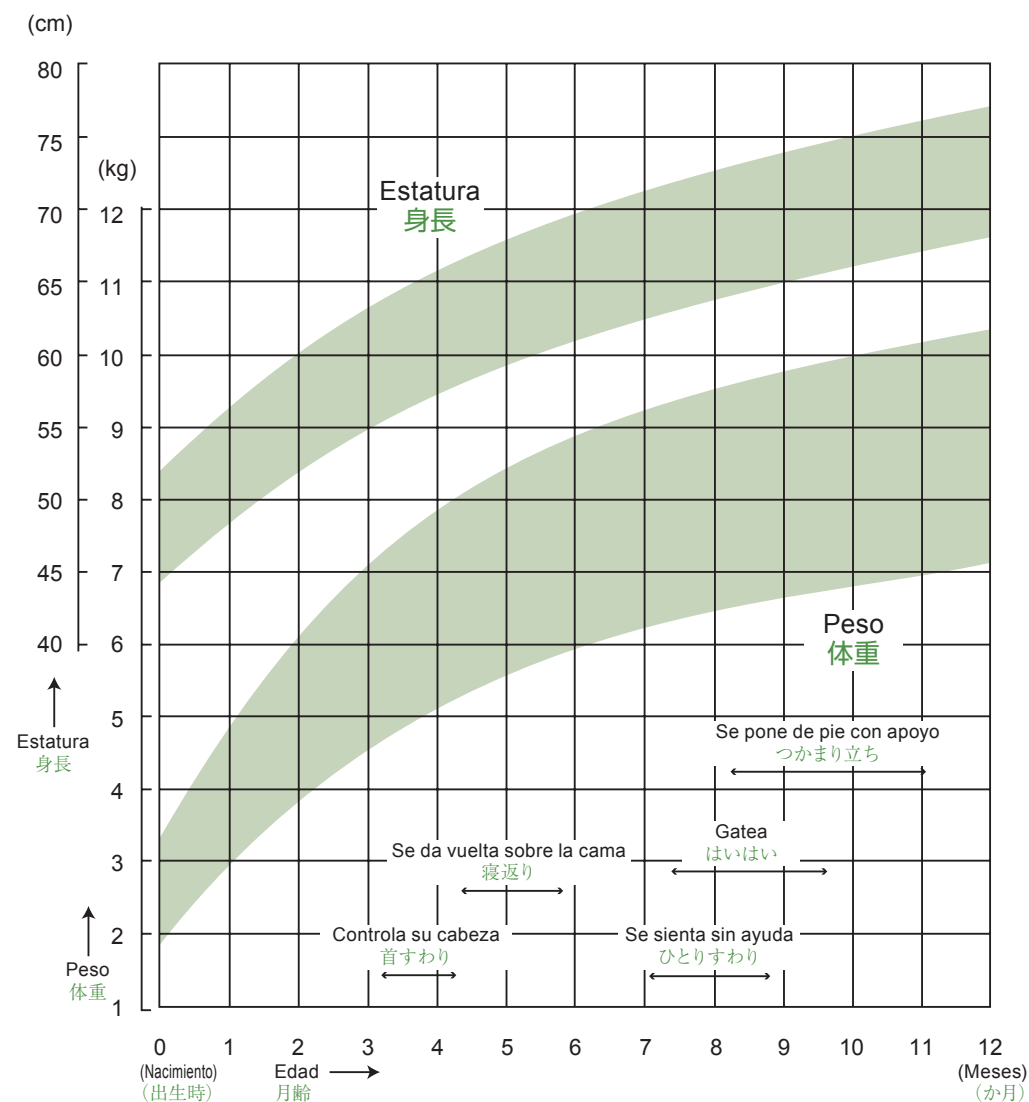
Marque la estatura y el peso de su bebé en la siguiente gráfica.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Niñas

Curvas del desarrollo corporal (estatura y peso) de los infantes (Estadística de 2010)

女の子

乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



Las flechas que indican las acciones de control de la cabeza, voltearse, incorporarse, gatear, pararse con apoyo y caminar ofrecen una guía aproximada del período entre la edad en que el 50% de los niños puede realizar cada acción y la edad en que el 90% de los niños puede realizar estas acciones. Marque la edad en que su niño realizó por primera vez estas acciones. 首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

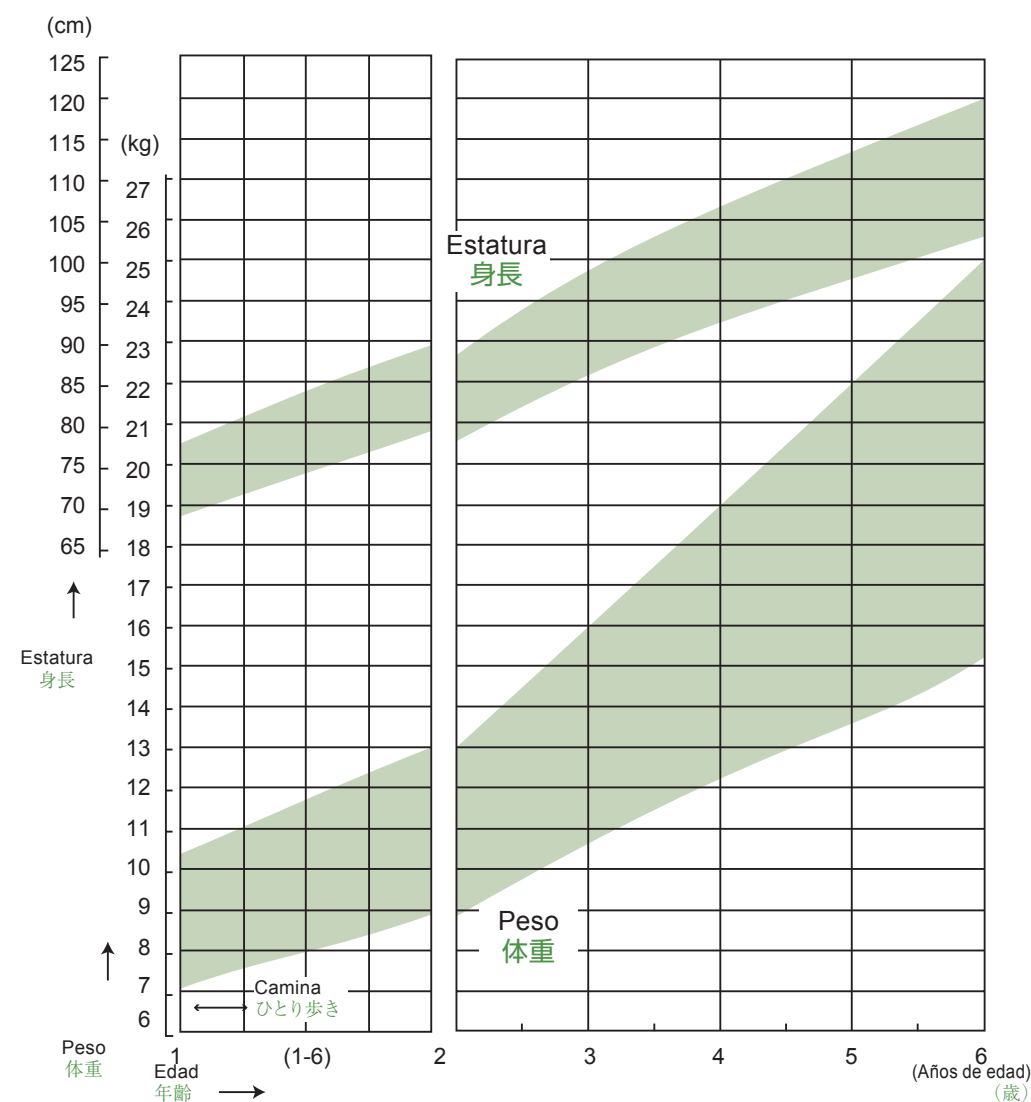
Marque la estatura y el peso de su bebé en la siguiente gráfica.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Niñas

Curvas del desarrollo corporal (estatura y peso) de los infantes (Estadística de 2010)

女の子

幼児身体発育曲線 (平成22年調査)



Gráfica del Peso y Talla: El valor dentro de la franja, cubre el 94% de los niños de los respectivos meses y edad. Utilice esta gráfica como referencia porque hay una gran variación en el desarrollo entre los niños. Niñas con la edad de hasta 2 años fueron medidos en posición acostada y niños mayores de 2 años, de pie.

身長と体重のグラフ: 帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

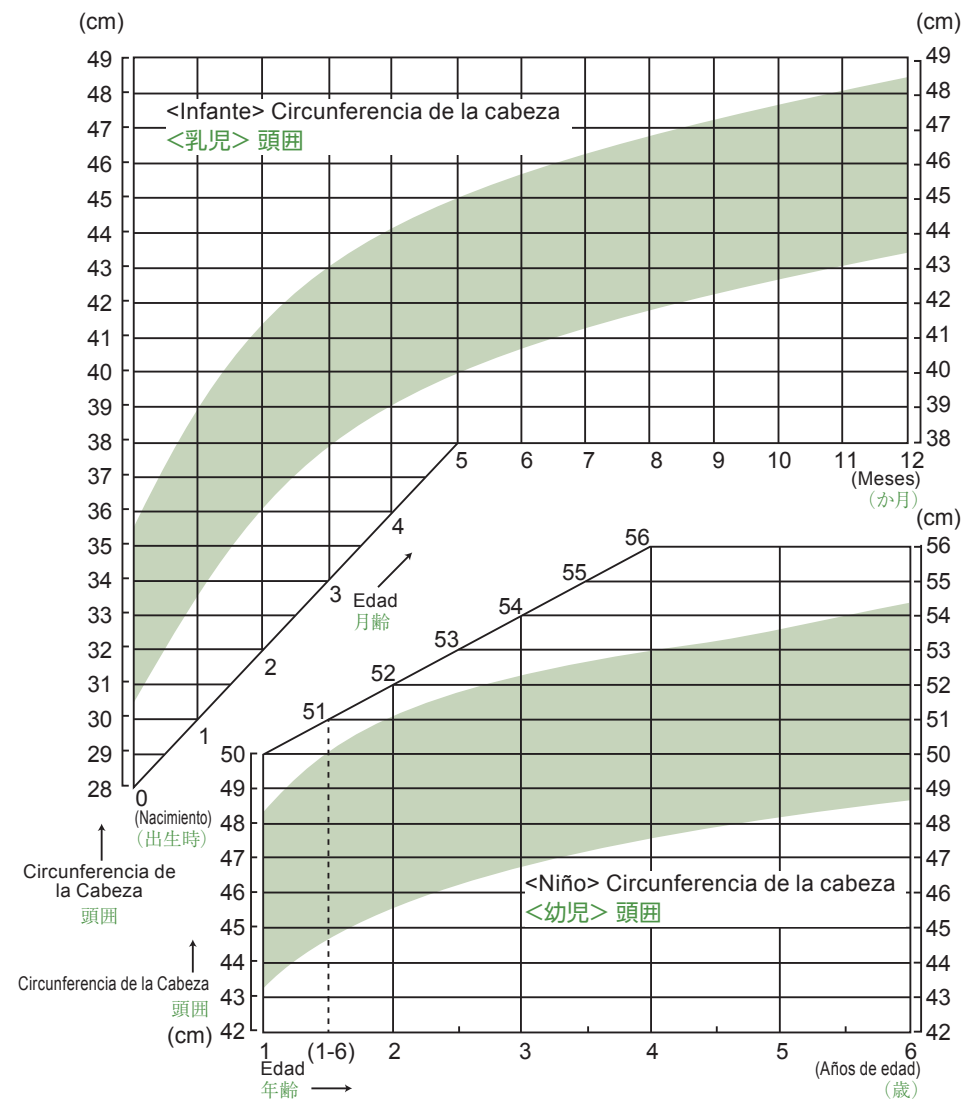
Marque la circunferencia de la cabeza de su bebé en la siguiente gráfica.
 お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

Varones

Gráfica de circunferencia de la cabeza de los infants (Estadística de 2010)

男の子

乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



Gráfica de Contorno de Cabeza: el 94% de los niños están dentro de la franja. El contorno de la cabeza se mide en el punto más alto de las cejas.

頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通して測ったものです。

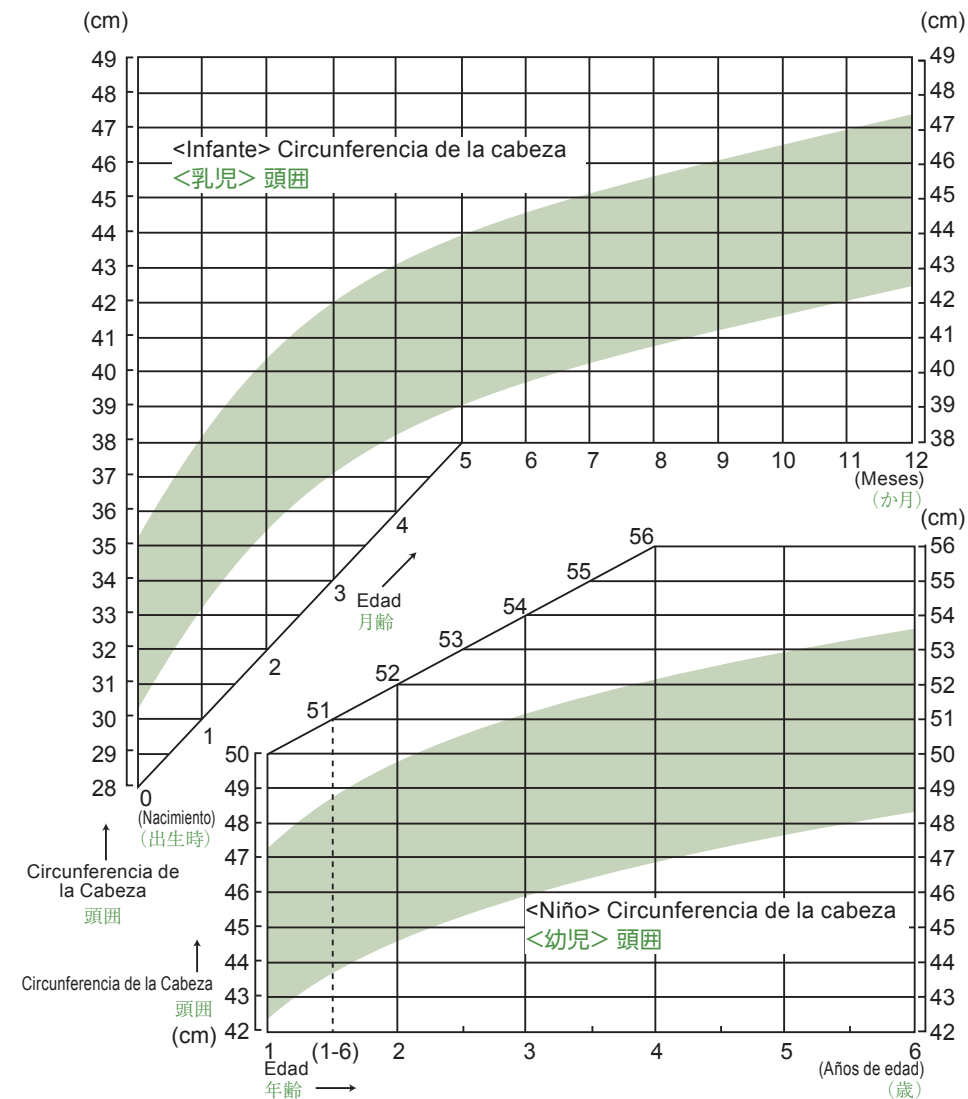
Marque la circunferencia de la cabeza de su bebé en la siguiente gráfica.
 お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

Niñas

Gráfica de circunferencia de la cabeza de los infants (Estadística de 2010)

女の子

乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



Gráfica de Contorno de Cabeza: el 94% de los niños están dentro de la franja. El contorno de la cabeza se mide en el punto más alto de las cejas.

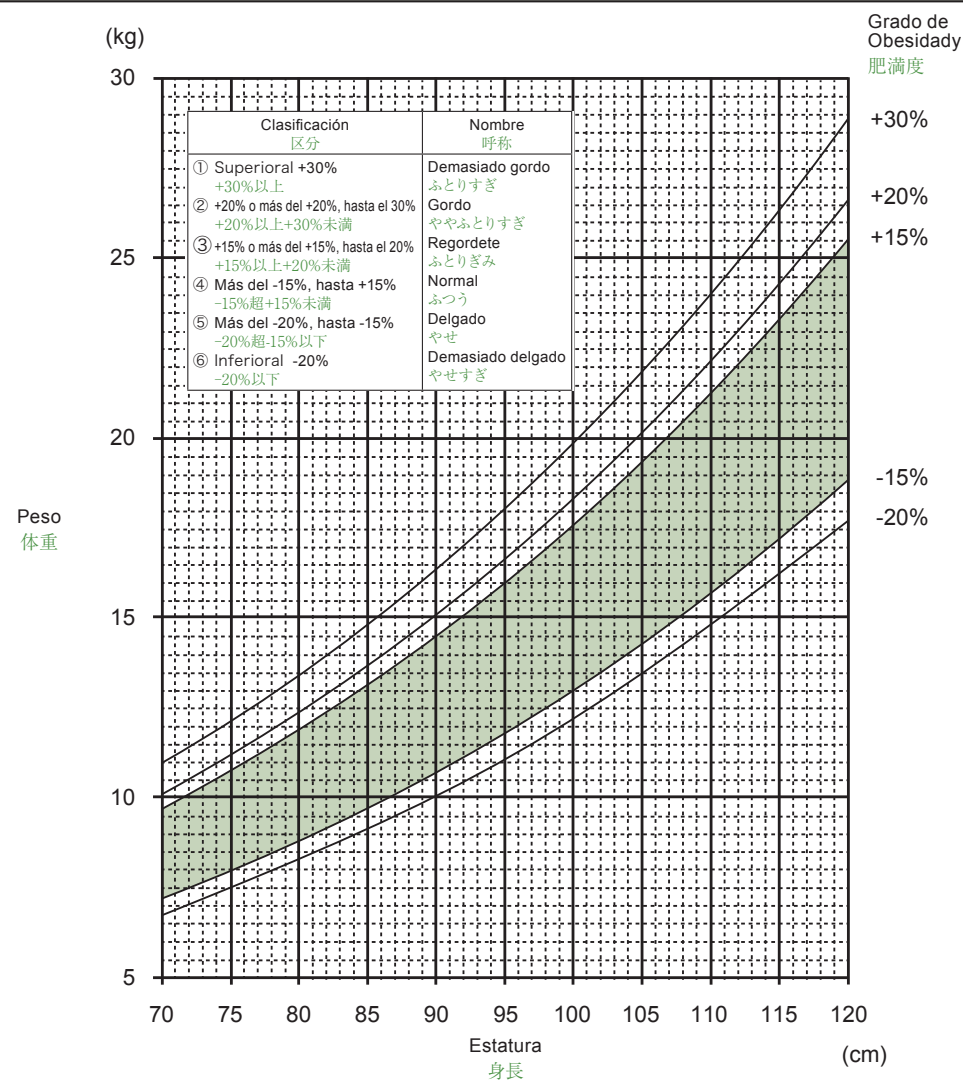
頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通して測ったものです。

Favor de escribir en la gráfica los cambios de estatura y peso del niño.
 お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

Varones

Gráfico de Estatura y Peso del Niño (Estadística de 2010)

男の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



La complexión de los niños va cambiando a medida que van creciendo y las diferencias entre uno y otro niño son bastante marcadas. No obstante emplee esta curva como un marco de referencia para decidir en qué nivel se encuentra su hijo entre la obesidad y la delgadez. Si su hijo no concuerda con la clasificación [normal], ello no es un motivo directo para pensar que existe alguna anormalidad, pero en caso de preocupación, le recomendamos que consulte al médico. Cuando practique la medición física, trate de escribir los datos en esta gráfica para que pueda tener un registro sobre los cambios habidos en el desarrollo del niño.

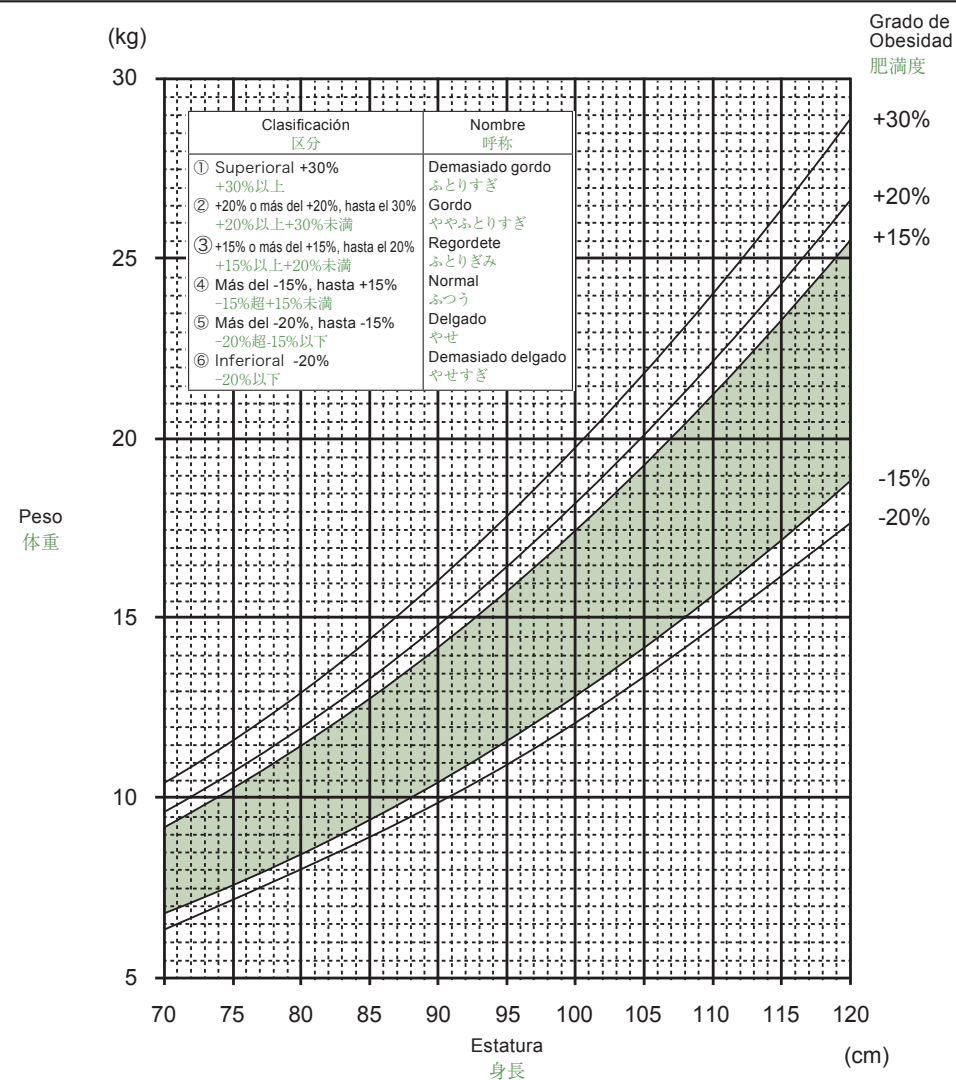
子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

Favor de escribir en la gráfica los cambios de estatura y peso del niño.
 お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

Niñas

Gráfico de Estatura y Peso del Niño (Estadística de 2010)

女の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



La complexión de los niños va cambiando a medida que van creciendo y las diferencias entre uno y otro niño son bastante marcadas. No obstante emplee esta curva como un marco de referencia para decidir en qué nivel se encuentra su hijo entre la obesidad y la delgadez. Si su hijo no concuerda con la clasificación [normal], ello no es un motivo directo para pensar que existe alguna anormalidad, pero en caso de preocupación, le recomendamos que consulte al médico. Cuando practique la medición física, trate de escribir los datos en esta gráfica para que pueda tener un registro sobre los cambios habidos en el desarrollo del niño.

子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

Registro de vacunación (1) 予防接種の記録 (1)

Las inmunizaciones son medios sumamente efectivos de proteger a los niños (incluyendo a su propio niño) de enfermedades contagiosas. Conozca los efectos principales y efectos secundarios de las inmunizaciones y haga que su niño las reciba para mantenerlo saludable.

感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、周りの子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副反応をよく理解し、子どもに予防接種を受けさせましょう。

Tipo de vacuna		Fecha de vacunación Año/Mes/Día (Edad)	Fabricante/No. de lote	Firma del médico	Observaciones
ワクチンの種類		接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Influenza hemofílica tipo b (Hib) インフルエンザ菌b型 (Hib)	1ra. 1回				
	2da. 2回				
	3ra. 3回				
	Refuerzo 追加				
Vacuna antineumocócica conjugada heptavalente, para la inmunización infantil 小児肺炎球菌	1ra. 1回				
	2da. 2回				
	3ra. 3回				
	Refuerzo 追加				
Hepatitis B B型肝炎	1ra. 1回				
	2da. 2回				
	3ra. 3回				

- Otras notas
- その他

Registro de vacunación (2) 予防接種の記録 (2)

Difteria, tos ferina, tétanos y polio
 ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ

Período	Tipo de vacuna	Fecha de vacunación Año / Mes / Día (Edad)	Fabricante/No. de lote	Firma del médico	Observaciones
時期	ワクチンの種類	接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Primer período 第1期 初回	1ª vez 1回				
	2ª vez 2回				
	3ª vez 3回				
Primer período adicional 第1期追加					

BCG
BCG

Fecha de vacunación Año / Mes / Día (Edad)	Fabricante/No. de lote	Firma del médico	Observaciones
接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考

Tipo de vacuna	Fecha de vacunación Año / Mes / Día (Edad)	Fabricante/ No. de lote	Firma del médico	Observaciones
ワクチンの種類	接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Sarampión 麻疹 (はしか)	1º período 第1期			
Rubéola 風疹	2º período 第2期			

Tipo de vacuna	Fecha de vacunación Año / Mes / Día (Edad)	Fabricante/ No. de lote	Firma del médico	Observaciones
ワクチンの種類	接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Varicela 水痘	1ra. 1回			
	2da. 2回			

Registro de vacunación (3)
予防接種の記録 (3)

Encefalitis japonesa 日本脳炎				
Período	Fecha de vacunación Año / Mes / Día (Edad)	Fabricante/ No. de lote	Firma del médico	Observaciones
時期	接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Primer período 第1期 初回	1ª vez 1回			
	2ª vez 2回			
Primer período adicional 第1期追加				

Tipo de vacuna	Fecha de vacunación Año / Mes / Día (Edad)	Fabricante/ No. de lote	Firma del médico	Observaciones
ワクチンの種類	接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Virus papilloma humano (HPV 2/4) ヒトパピローマウイルス (HPV) (2価・4価)	1ra. 1回			
	2da. 2回			
	3ra. 3回			

- Registre aquí todas las alergias a medicinas, alimentos u otras sustancias.
- 薬剤や食品などのアレルギー記入欄

Registro de vacunación (4)
予防接種の記録 (4)

Tipo de vacuna	Fecha de vacunación Año / Mes / Día (Edad)	Fabricante/ No. de lote	Firma del médico	Observaciones
ワクチンの種類	接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Difteria y tétanos ジフテリア・破傷風	2º período 第2期			
Encefalitis japonesa 日本脳炎	2º período 第2期			

Tipo de vacuna	Fecha de vacunación Año / Mes / Día (Edad)	Fabricante o Nombre de la formulación / Número de lote	Firma del médico	Observaciones
ワクチンの種類	接種年月日 (年齢)	メーカー又は製剤名/ ロット	接種者署名	備考
Rotavirus ロタウイルス (※) 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチンのみ 3回目を接種 (*) La tercera aplicación, solo de vacuna oral pentavalente de rotavirus atenuado	1ra. vez 1回			
	2a. vez 2回			
	3ra. vez (*) 3回 (※)			
Paperas おたふくかぜ				
Influenza インフルエンザ				

その他の予防接種

[illegible]

予防接種スケジュールの例

■ en la tabla a continuación indica un ejemplo de edad recomendada para la inmunización.

Consulte con su médico de cabecera lo relacionado con las inmunizaciones que su niño recibirá y la programación. Los números (①, ②, etc.), indican el número de veces que la vacuna fue administrada (Por ejemplo, ① significa "1ra. vez" y ② significa "2da. vez").

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。

丸囲み数字 (①、②など) は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

Tipo 種類	Vacuna ワクチン	Infancia 乳児期							Infancia tardía / Período preescolar 幼児期						Niño en edad escolar 学童期								
		Mes 2 2か月	Mes 3 3か月	Mes 4 4か月	Mes 5 5か月	Mes 6 6か月	Mes 7 7か月	Mes 8 8か月	Mes 9~ 9か月~	Mes 12~ 12か月~	Mes 15~ 15か月~	Mes 16~ 18か月~	2 años 2歳	3 años 3歳	4 años 4歳	5 años 5歳	6 años 6歳	7 años 7歳	8 años 8歳	9 años 9歳	10 años~ 10歳~		
Inmunizaciones periódicas 定期接種	Influenza hemofílica tipo b インフルエンザ亜型b型 (H1b)	①	②	③						④													
	Vacuna antineumocócica conjugada heptavalente, para la inmunización infantil 小児用肺炎球菌	①	②	③						④													
	Hepatitis B B型肝炎	①	②				③																
	Difteria, tos ferina, tétanos y polio (DPT-IPV) 四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③						④												
	BCG					①																	
	Sarampión y rubéola (MR) 麻疹・風しん(MR)									①					②								
	Varicela 水痘 (水ぼうそう)									①	②		9-12 años de edad (2do. Período) 9~12歳 (2期)										
	Encefalitis japonesa 日本脳炎												① ②	③						④			
	Difteria y tétanos (DT) 二種混合 (DT)												11-12 años de edad (2do. Período) 11~12歳 (2期)										①
	Virus papilloma humano (HPV) ヒトパピローマウイルス (HPV)												13-14 años de edad 13~14歳										① ② ③
Inmunizaciones voluntarias / opcionales 任意接種	Rotavirus ロタウイルス	Monovalente 1価	①	②																			
		Pentavalente 5価	①	②	③																		
	Paperas おたふくかぜ									①				(2)			A partir de los 13 años de edad 13歳より						
	Influenza インフルエンザ											Cada año (En octubre, noviembre, etc.) 毎年①、② (10月、11月など)										①	

(*) Sobre el ejemplo del cronograma para la inmunización voluntaria, es según la recomendación de la Sociedad Japonesa de Pediatría

(*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

(*) En el caso del rotavirus, se puede aplicar tanto la vacuna oral monovalente de rotavirus humano atenuado (monovalente) o la vacuna oral pentavalente de rotavirus atenuado (pentavalente). Una de las dos.

(*) ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン(1価)・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン(5価)のいずれかを接種

(*) Cronograma para la vacunación recomendada por la Sociedad Japonesa de Pediatría (http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

(http://www.ipeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

* Para más información sobre inmunizaciones, vea la página de "inmunizaciones" en el sitio Web del Instituto Nacional de Enfermedades Infecciosas (<https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>).

※予防接種について詳しい情報はこちら

国立感染症研究所感染症疫学センター (<http://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

Vacunación 予防接種

◎Tipos de vacunación (a 1 de abril de 2018) 予防接種の種類（平成30年4月1日現在）

Las vacunas incluyen inmunizaciones periódicas realizadas por las municipalidades de conformidad con la Ley de Inmunización (los sujetos hacen un esfuerzo por vacunarse) y las inmunizaciones voluntarias que se realizan a petición del sujeto. Para obtener más información sobre los tipos de vacunas realizadas y el contenido de los subsidios que proporciona su municipalidad, consulte en su municipalidad.

予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。

• Inmunizaciones periódicas

定期接種

Influenza hemofílica tipo B, neumococo pediátrico, difteria, tos ferina, tétanos, poliomiélitis (DPT-IPV) (o difteria, tos ferina, tétanos (DPT), poliomiélitis), sarampión - rubéola (MR), encefalitis japonesa, BCG (tuberculosis), infección por el virus del papiloma humano (VPH), varicela, hepatitis B

Hib感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT-IPV）（又はジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、麻しん・風しん（MR）、日本脳炎、BCG（結核）、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）、水痘（水ぼうそう）、B型肝炎

• Inmunizaciones voluntarias principales

主な任意接種

Paperas, gripe, rotavirus

おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

* Las vacunaciones subyacentes son vacunas vivas que utilizan bacterias o virus vivos con baja toxicidad, o a los que se les redujo la toxicidad. Tenga cuidado porque el intervalo hasta la fecha de la siguiente vacunación debe ser de al menos 27 días (4 semanas) (para las vacunas inactivadas, el intervalo para la siguiente vacunación es de 6 días (1 semana) o más).

* Si es necesario, es posible recibir varias vacunas al mismo tiempo, así que consulte con su médico.

※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使うワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要がありますので、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日（1週間）以上）。

※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。

◎Momentos para recibir la vacunación 予防接種を受ける時期

Las vacunaciones que realizan las municipalidades se establecen según el tipo de vacunación, el contenido de la campaña y también por los momentos recomendados para la vacuna. El tiempo recomendado para aplicar cada vacuna se establece considerando la reducción del efecto inmune que la madre le transmitió al bebé, la edad donde es propensa a contraer la infección y la edad donde es propensa a que se agrave si contrae la infección. Como hay algunas vacunas que se recomiendan a partir del segundo mes de nacimiento, consulte lo antes posible en la municipalidad, en el Centro de Asistencia Amplia para Familias con Niños, en el Centro de Salud Pública, en el Centro de Salud Municipal o con su médico de cabecera.

市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種が勧められるものもあるので、早めに、市区町村、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。

◎Al recibir la vacunación 予防接種を受ける時に

Antes de salir para recibir la vacunación, debe tomar la temperatura corporal, leer bien las precauciones del cuestionario preconsulta, completar correctamente los campos necesarios del cuestionario preconsulta, llevando el cuestionario consigo junto con la libreta de salud materno-infantil. El/La niño/a debe ser acompañado/a por el padre, madre o tutor que conozca el estado de salud del/La niño/a. Ante cualquier duda, consulte con su médico.

予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。

◎Hay veces que no puede recibir la vacunación

予防接種を受けられないことがあります

Si no está en buenas condiciones físicas, al recibir la vacunación puede agravar la enfermedad o tener una fuerte reacción adversa. Si el/la niño/a se encuentra como se describe a continuación, es posible que no pueda recibir la vacunación.

からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります。

1. Tiene fiebre o tiene una enfermedad aguda.
熱がある、又は急性の病気にかかっている
2. Ha experimentado una anomalía al recibir la misma vacunación en el pasado.
過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
3. Tiene alergias a determinados medicamentos, alimentos, etc.
特定の薬物や食品等にアレルギーがある

Existen otros casos fuera de las mencionadas en donde se considera inadecuada la vacunación. Además, puede suceder que es mejor vacunarse aun si está enfermo/a, por lo que deberá consultar con el médico de cabecera que conoce muy bien el estado de salud del/La niño/a.

これ以外にも予防接種を受けるのに不適当な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。

◎Luego de recibida la vacunación 予防接種を受けた後に

Como las reacciones secundarias graves suelen manifestarse dentro de los 30 minutos de recibida la vacunación, mientras tanto vigile su estado en instituciones médicas o similar, o estar listo para comunicarse con el médico de inmediato. Si bien no hay problemas en bañarse, evite friccionar a propósito la zona vacunada. El día de la vacunación, evite los ejercicios físicos intensos. Si observa alguna anomalía como fiebre alta, convulsiones, etc., busque inmediatamente una atención médica.

En el improbable caso de que la vacunación afecte a la salud, existe un sistema de compensación. Por otro lado, el registro de la vacunación queda anotado en la libreta de salud materno-infantil, además de la emisión del certificado de vacunación completada. Como van a ser utilizados en el examen de salud al ingresar a la escuela, para los viajes al exterior, etc., los debe conservar con cuidado.

* Sistema de alivio de los daños a la salud por la vacunación (en los casos de inmunización periódica realizada por las municipalidades en base a la Ley de inmunización).
(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)

* Sistema de alivio de los daños a la salud por los efectos secundarios de medicamentos (en los casos de inmunización voluntaria por voluntad del interesado) (http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html)

重篤な副反応は、予防接種後30分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子をみるか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすることはやめましょう。接種当日は、はげしい運動は避けましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。

万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。

※予防接種健康被害救済制度（予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合）

(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)

※医薬品副作用被害救済制度（対象者の希望により行う任意接種の場合）

(http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html)

◎Si no puede recibir la vacuna en la fecha establecida

指定された日時に受けられなかった場合

Algunas vacunas requieren varias aplicaciones. Si no se vacunó en el día indicado, consulte con el médico de cabecera.

Estemos atentos.

予防接種には、複数にわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、かかりつけ医に相談しましょう。

Marque la estatura y el peso de su bebé en la siguiente gráfica.
 お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

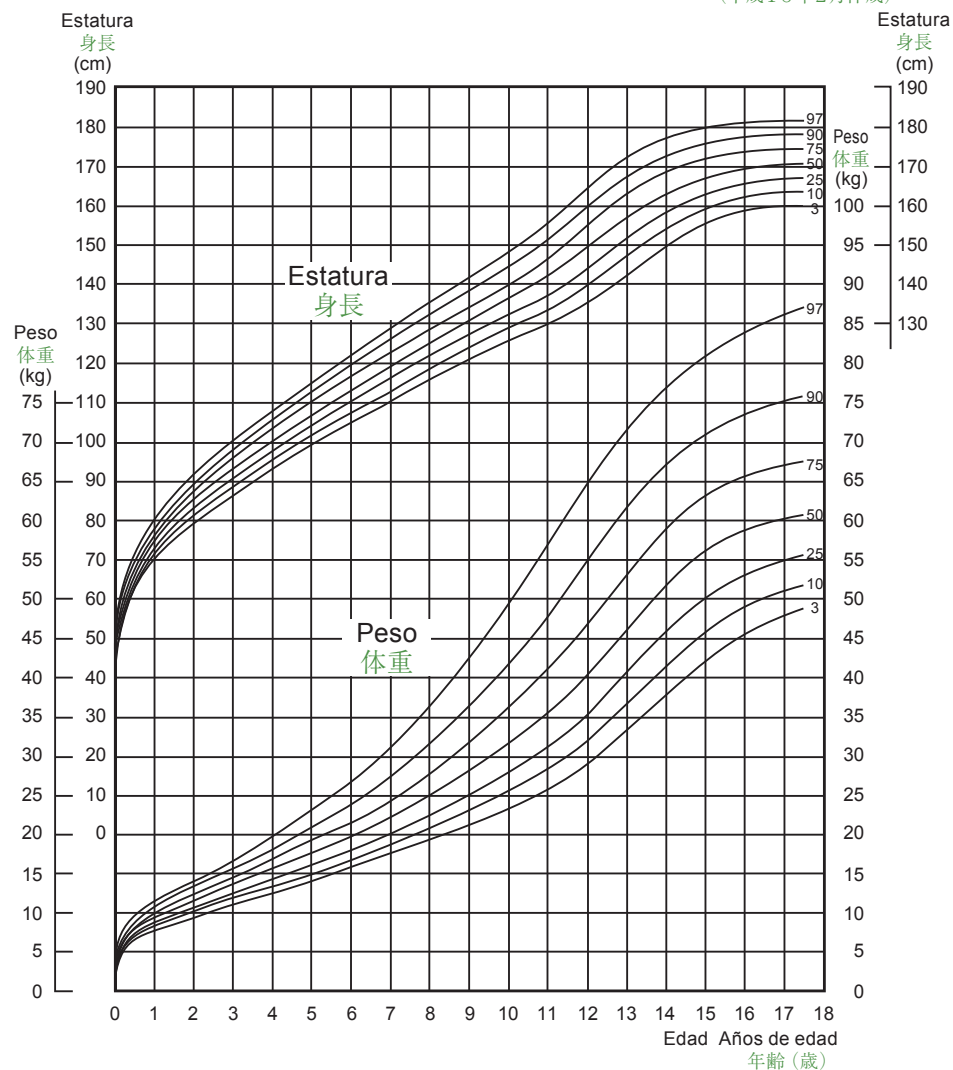
Varones

Curva de crecimiento

男の子

成長曲線

(Preparada en febrero de 2004)
 (平成16年2月作成)



- Anote la talla y el peso de su niño, y verifique su crecimiento.
- ・¿Caen la talla y el peso de su niño entre las líneas de la curva modelo?
 - ・¿Indica la línea que el peso de su niño es demasiado alto?
 - ・¿Está disminuyendo el peso de su niño?
- 身長と体重を記入して、その変化を見ましょう。
- ・身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
 - ・体重は、異常に上向きになっていませんか。
 - ・体重、は低下していませんか。

Marque la estatura y el peso de su bebé en la siguiente gráfica.
 お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

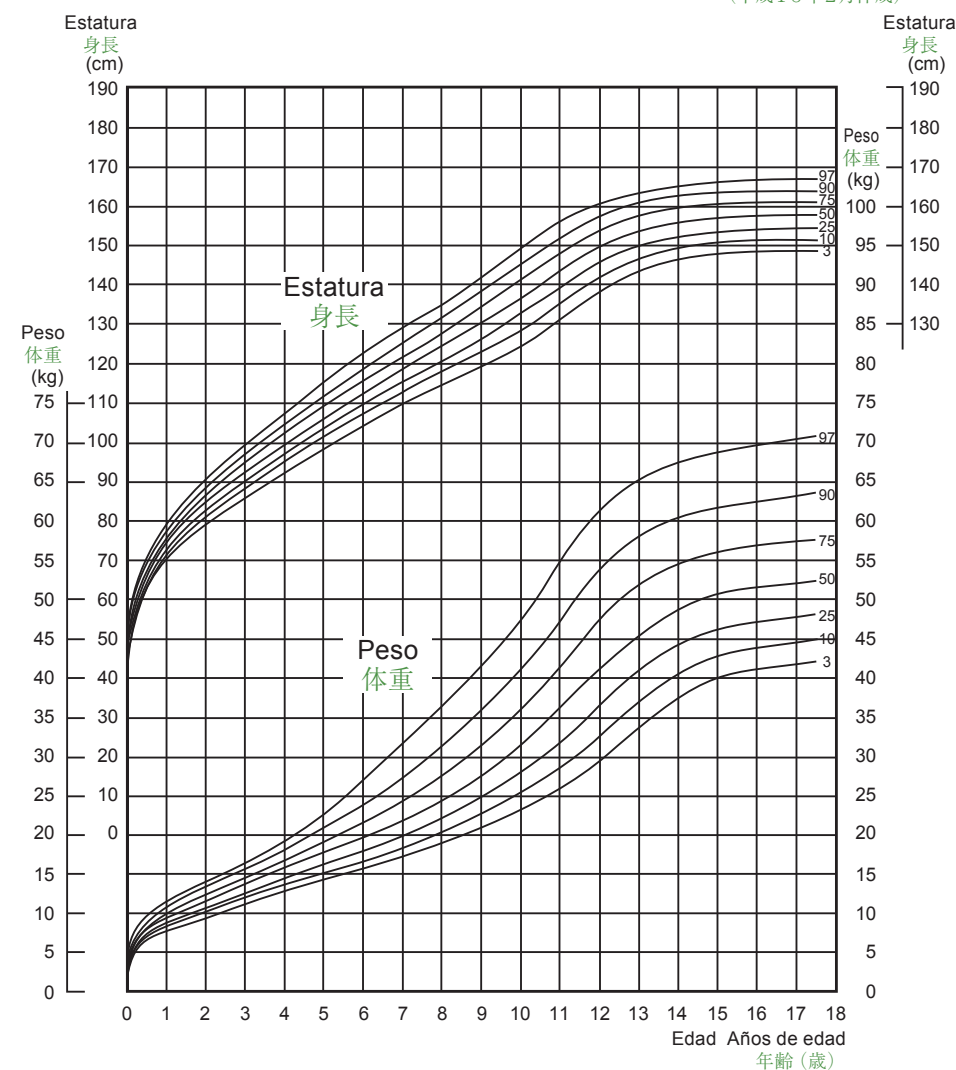
Niñas

Curva de crecimiento

女の子

成長曲線

(Preparada en febrero de 2004)
 (平成16年2月作成)



La curva media (curva de percentil 50) es la curva de crecimiento estándar.
 成長曲線のまんなかの曲線 (50のカーブ) が標準の成長曲線です。

Referencia: Informe sobre la Conferencia del desarrollo saludable ideal de los niños a través de los alimentos (desde la Perspectiva Educación Nutricional)
 (出展) 「食を通じた子どもの健全育成(—いわゆる「食育」に視点から—)のあり方に関する検討会」報告書
 (<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html>)

Llene esta página, por favor.
このページは保護者自身で記入してください。

Registro de enfermedades infantiles
今までにかかった主な病気

Mantenga un registro exacto si su niño es tratado de alguna enfermedad contagiosa (varicela, rubéola, etc.), reacciones alérgicas, asma, etc.), lesiones (huesos rotos, etc.) u otras enfermedades graves (enfermedades cardíacas, etc.).

水痘（水ぼうそう）や風しんなどの感染症、アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー疾病、骨折などの外傷、心臓病などの大きい病気にかかった場合にきちんと記録しておきましょう。

[illegible]

Tenga a bien solicitar a su dentista que complete este formulario cuando haya recibido un chequeo dental, cuidado u orientación
歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。

Examen dental, educación de salud y cuidado preventivo
歯の健康診査、保健指導、予防処置

Código de los dientes: Buen estado “/” Diente no tratado “C” Diente tratado “○” Diente perdido “△”
 歯に状態記号: 健全歯/ むし歯(未処置歯) C 処置歯○ 喪失歯△

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Edad del examen: años meses de edad 診査時年齢 歳 か月 Educación de salud (dada / no dada) 保健指導 (有・無) Cuidado preventivo (dado / no dado) 予防処置 (有・無) Encías/Membrana: Normales/Anormales: _____ 歯肉・粘膜 (以上なし・あり) Oclusión: Normal/Se requiere observación: _____ かみ合わせ (よい・経過観察) Formas, condiciones y color de los dientes (Normales/Anormales: _____) 歯の形態・色調 (異常なし・あり) Otros _____ その他 _____
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
Examinado el (Año) 年						(Mes) 月		(Día) 日				
Nombre de la institución o dentista												
診査施設名または歯科医師名												

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Edad del examen:	años	meses de edad
												診査時年齢	歳	か月
												Educación de salud (dada / no dada)	保健指導 (有・無)	
												Cuidado preventivo (dado / no dado)	予防処置 (有・無)	
												Encías/Membrana: Normales/Anormales:		
												歯肉・粘膜 (以上なし・あり)		
												Oclusión: Normal/Se requiere observación:		
												かみ合わせ (よい・経過観察)		
												Formas, condiciones y color de los dientes (Normales/Anormales:		
												歯の形態・色調 (異常なし・あり)		
												Otros		
												その他		
Examinado el						(Año)		(Mes)		(Día)				
						年		月		日				
Nombre de la institución o dentista														
診査施設名または歯科医師名														

Notas y observaciones
予備欄

Para un embarazo y parto saludable すこやかな妊娠と出産のために

◎Vida diaria durante el embarazo 妊娠中の日常生活

A medida que avanza el crecimiento del bebé en su vientre, suceden varios cambios en el cuerpo de la madre embarazada. Especialmente hasta aproximadamente 11 semanas de embarazo (3 meses) y después de 28 semanas de embarazo (8 meses), son tiempos donde las condiciones del cuerpo son inestables y debe tener mucho cuidado en la forma de trabajar, en la forma de descansar (por ejemplo, descansar acostada, aunque sea por poco tiempo en algún momento del quehacer doméstico o el trabajo), y en la forma de alimentarse. Preste atención en su salud mucho más de lo habitual, yendo a consulta a la institución médica inmediatamente si nota sangrado, ruptura de fuente, fuerte distensión o dolor abdominal y debilitamiento del movimiento fetal.

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

◎Realice exámenes de salud o reciba instrucciones de salud de los especialistas

健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

Durante el embarazo, incluso aunque no exista una preocupación en particular, realice exámenes de salud obstétrica para ver el estado del crecimiento del feto y de su propio estado de salud (presión arterial, orina, etc.) al menos una vez al mes, (dos veces o más después de 24 semanas de embarazo (7 meses) y una vez a la semana después de 36 semanas de embarazo (10 meses)).

Con el fin de tener un parto sano y seguro, es necesario prestar atención a la vida diaria, la nutrición, el medio ambiente, y muchas otras cosas. Reciba activamente orientaciones de los médicos, odontólogos, parteras, enfermeras de salud pública, higienistas dentales y dietistas registrados, y no dude en consultar con ellos cuando tengan inquietudes o preocupaciones sobre el embarazo o el parto, o cuando esté estresada en la casa o en el trabajo. Proporcionamos información útil para las clases de maternidad y en las clases para padres.

Si regresa a su hogar paterno antes o después del parto (por ejemplo, para el parto en su terreno), debe comunicarse lo antes posible al instituto de maternidad, consultando a su vez en la oficina de salud materno infantil de su domicilio y del domicilio de su hogar paterno sobre los trámites a realizar y otros temas.

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回（妊娠24週（7か月）以降には2回以上、さらに妊娠36週（10か月）以降は毎週1回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

- * Se pueden hallar las siguientes anomalías (enfermedades) durante el embarazo a partir de los exámenes de salud obstétrica.
- Aborto natural: Es el estado donde se pierde el embarazo antes de la semana 22 de gestación. Se presentan síntomas como sangrado genital y dolor abdominal. Se dice que los abortos naturales en la etapa inicial del embarazo ocurren en aproximadamente en 10 a 15 por ciento de los embarazos, incluso sin una causa en particular. Si sufre dos o más abortos naturales, hay casos donde son necesarios exámenes o terapias.
- Anemia: Durante el embarazo, se sabe que la sangre se adelgaza y es propensa a la anemia. Para estar preparada para el parto, consuma alimentos con mucho hierro. En los casos graves, serán necesarios tratamientos.
- Amenaza de parto prematuro: Es un estado donde existe la posibilidad del parto antes del término normal (a partir de las 37 semanas de embarazo). Se presentan síntomas como dolor abdominal, sangrado genital, ruptura prematura de la fuente, etc. Se indican reposo, medicación oral, etc.
- Diabetes gestacional: Durante el embarazo, aunque no se haya manifestado con anterioridad, puede quedar en un estado similar a la diabetes, y podrá ser necesario dietas y control de la glucosa en sangre.
- Síndrome de hipertensión gestacional (toxicosis en el embarazo): Es el estado en donde se observa hipertensión y proteinuria. Los síntomas pueden agravar repentinamente, si persisten los síntomas como “jaqueca continua”, “destellos en los ojos”, etc., debe prestar suma atención.
- Placenta previa: Es cuando la posición de la placenta es más baja de la normal y bloquea la salida del útero. Puede causar sangrado mayor. Será necesaria una cesárea en el momento del parto.
- Desprendimiento prematuro de la placenta normoinsera: Es cuando la placenta que provee oxígeno y nutrientes al feto se despegue (desprende) del útero. Es posible que requiera un parto urgente ya que el feto puede sufrir falta de oxígeno. Los principales síntomas son dolor abdominal y sangrado genital, pero también puede ser que se haga difícil sentir movimientos fetales.

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

- ・流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- ・貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすくとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- ・切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早く出産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- ・妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となる場合があります。
- ・妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- ・前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。
- ・常位胎盤早期剥離：赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

◎Acerca de los riesgos durante el embarazo 妊娠中のリスクについて

Se considera en general que quien coincide con algunos de los siguientes puntos, tiene un alto riesgo de presentar anomalía (enfermedad) durante el embarazo o al momento del parto. Si tiene alguna inquietud, consulte a una institución médica.

下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

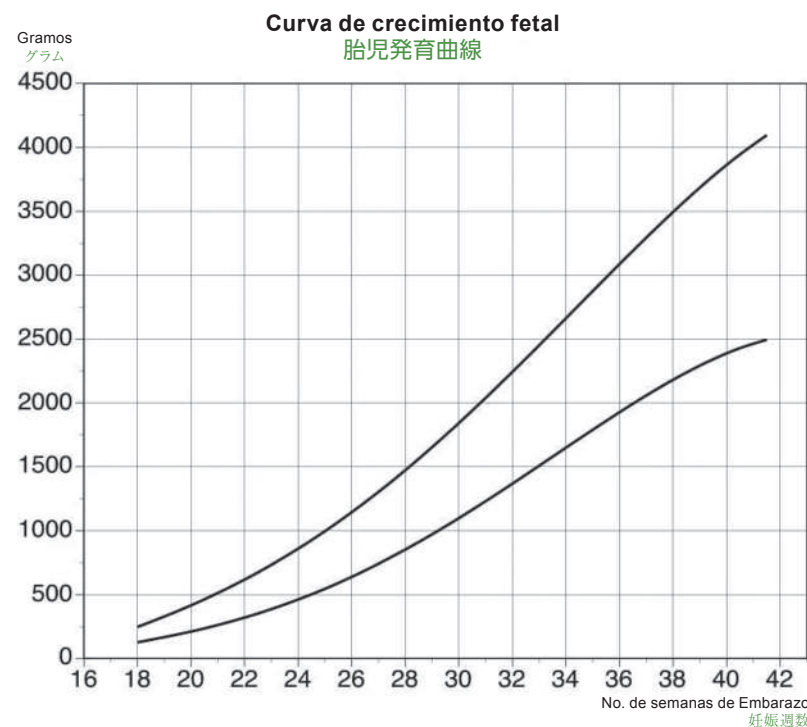
Edad joven (menos de 20 años), edad avanzada (40 años o más), baja estatura (menos de 150cm), obesidad (IMC de 25 o más), alcoholismo, tabaquismo, embarazo múltiple, embarazo por tratamientos de infertilidad, tiene enfermedades como diabetes, enfermedades renales, etc., tuvo problemas durante el embarazo o al momento del parto en el pasado. 若年（20歳未満）、高年（40歳以上）、低身長（150cm未満）、肥満（BMI25以上）、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気があり、過去の妊娠・分娩で問題があった

Para un embarazo y parto saludable すこやかな妊娠と出産のために

◎Con relación al crecimiento del feto 胎児の発育について

El peso estimado del feto puede calcularse utilizando la prueba de ultrasonido que se realiza durante los controles de salud para madres gestantes. Anote el peso estimado en la curva de crecimiento fetal y verifique el crecimiento de su bebé.

妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。



Los pesos estimados por número de semanas de embarazo de aproximadamente el 95.4 por ciento de todos los bebés caen dentro del rango entre las dos líneas curvas. Si tiene alguna preocupación, consulte inmediatamente con su médico o institución médica.

Referencia: *Peso fetal estimado y curva de crecimiento fetal*, Manual de orientación para la salud.

この曲線の、上下の線の間に約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

(出典)「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル

◎Control de la salud odontológica durante el embarazo

妊娠中の歯の健康管理

Durante el embarazo, como es difícil cepillarse cuidadosamente los dientes debido a cambios en la condición física como la náusea por embarazo, y también por los cambios en el equilibrio hormonal y los hábitos alimenticios, es una etapa donde se facilita el avance de la periodontitis y/o las caries. Para mantener la higiene bucal, además del cuidado bucal diario, consulte con regularidad a su odontólogo para acondicionar el entorno bucal, y si es necesario, realice tratamientos odontológicos durante el período estable del embarazo (aproximadamente entre el mes 4 y el mes 8). Si el entorno bucal es malo, puede afectar al bebé que está por nacer.

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし菌が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね4～8か月）に歯科治療を行いましょう。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

◎Protejamos al bebé del tabaco y del alcohol

たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

Fumar durante el embarazo hace que sea propensa a la amenaza de parto prematuro, ruptura prematura de la fuente y desprendimiento prematuro de la placenta normoinsera, además de afectar negativamente en el crecimiento del feto. Se sabe que fumar cerca de mujeres embarazadas y bebés está asociado con el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Sin mencionar el abandono del tabaquismo de las propias mujeres embarazadas, las personas que las rodean, como sus padres, no deben fumar junto a las mujeres embarazadas o los bebés.

Algunas madres retoman el hábito de fumar después del parto. Por favor, absténgase de fumar después del parto por su propio bien como madre y por el bien de su hijo/a. El alcohol también afecta negativamente en el desarrollo del feto (especialmente del cerebro). No debe beber alcohol durante todo el período del embarazo. Luego del parto, absténgase de beber alcohol durante la lactancia.

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

◎Acerca de la prevención de enfermedades infecciosas durante el embarazo

妊娠中の感染症予防について

Durante el embarazo, el sistema inmunitario se debilita y es propenso a contraer enfermedades infecciosas. Durante el embarazo, es posible que no se puedan utilizar medicamentos eficaces teniendo en cuenta el efecto en el bebé. Deberá dedicarse cotidianamente a prevenir las infecciones con el lavado de las manos, las gárgaras, etc.

Además, algunos microorganismos (bacterias, virus, etc.) pueden infectar al bebé a través de la madre, lo que en raras ocasiones afecta al bebé. En el examen de salud obstétrica, hay exámenes para averiguar si tiene infecciones o no, por lo que deberá realizar correctamente los diagnósticos para recibir los tratamientos y evitar infectar al bebé.

Existen enfermedades infecciosas que aún no se han descubierto o enfermedades infecciosas cuyo examen no se realizan normalmente. Si tiene contacto con saliva, heces u orina de niños y animales, debe lavarse bien las manos.

* Enfermedades infecciosas que se analizan en los exámenes de salud obstétrica.

(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)

* Instituto Nacional de Enfermedades Infecciosas (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html>)

* Los 5 principios para la prevención de infecciones en bebés y madres (<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べるができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。

まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物のだ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。

※妊婦健康診査で調べる感染症 (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)

※国立感染症研究所 (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html>)

※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条 (<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

Para un embarazo y parto saludable すこやかな妊娠と出産のために

◎Acerca del uso de medicamentos durante el embarazo, parto y lactancia

妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

Consulte al médico, odontólogo, farmacéutico o similares sobre el uso de medicamentos durante el embarazo y la lactancia. Interrumpir el uso de la droga, cambiar la prescripción o la dosis por su cuenta puede ser peligroso, debe observar la dosis y la prescripción indicadas por el médico y utilizarlo adecuadamente.

* En el “Centro de Información sobre Embarazos y Medicamentos” (<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>), se proporciona información sobre el uso de los medicamentos durante el embarazo. Consulte con su médico de cabecera.

A su vez, deberá recibir la explicación suficiente acerca de la necesidad, acción terapéutica, efectos secundarios, etc., de los medicamentos que se utilizan en el momento del parto como los estimulantes de contracción uterina.

* Desde el sitio web de la Agencia de Productos Farmacéuticos y Dispositivos Médicos (<https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>), puede buscar los prospectos de medicamentos particulares.

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

※「妊娠と薬情報センター」(<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>)において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。

また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。

※（独）医薬品医療機器総合機構のWebサイト (<https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>) から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。



◎Acerca del parto sin dolor 無痛分娩について

Es un método para aliviar el dolor del trabajo de parto mediante el uso de un anestésico durante el parto natural. Si está considerando un parto sin dolor, consulte con su médico y elija el método de parto después de comprender cuidadosamente el sistema de atención médica de cada institución médica, consultando por ejemplo en las siguientes URL y otros métodos.

* Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar “Acerca del parto sin dolor” (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

* “Informaciones acerca del parto sin dolor” de la Asociación Japonesa de Analgesia (<https://www.jalasite.org/>), etc.

* “Preguntas y respuestas sobre el parto sin dolor” de la Sociedad Japonesa de Anestesia Obstétrica y Perinatología (http://www.jsap.com/pompier_painless.html)

経陰分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、下記のURLを参照するなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。

※厚生労働省「無痛分娩について」(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

※無痛分娩関係学会・団体連絡協議会「無痛分娩に関する情報」など (<https://www.jalasite.org/>)

※日本産科麻酔学会無痛分娩Q&A (http://www.jsap.com/pompier_painless.html)

◎Acerca del uso del cinturón de seguridad durante el embarazo 妊娠中のシートベルト着用について

Los cinturones de seguridad son obligatorios para todos los asientos, incluido el asiento trasero. Incluso durante el embarazo, usar el cinturón de seguridad correctamente puede proteger a la madre y al feto de los daños causados por un accidente de tránsito. Sin embargo, la condición del embarazo varía según cada persona, por lo que debe confirmar con el médico si es conveniente el uso del cinturón de seguridad desde el punto de vista de la preservación de la salud.

Durante el embarazo, con el fin de reducir el impacto en el feto en caso de accidente, debe utilizar tanto el cinturón de la cintura como la del hombro y no solo la de la cintura; y es necesario colocar correctamente el cinturón de seguridad, por ejemplo, haciendo que el cinturón no atraviese la panza crecida.

* Forma correcta de colocarse el cinturón de seguridad durante el embarazo. (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html>)

シートベルトの着用は、後部座席を含む全座席について義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適切かどうか、医師に確認するようにしましょう。

妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法 (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html>)



- Use tanto el cinturón de cintura como el cinturón de hombro.
腰ベルト・肩ベルト共に着用する。
- Colocar de tal forma que el cinturón de hombro no pase por el cuello.
肩ベルトは首にかからないようにする。
- Pasar el cinturón de hombro entre los pechos y por el costado de la panza.
肩ベルトは胸の間を通し、腹部の側面に通す。
- El cinturón de cintura debe evitar la redondez de la panza, pasando por la parte más baja posible de la cadera.
腰ベルトは腹部のふくらみを避け、腰骨のできるだけ低い位置を通す。

◎El papel del esposo durante el embarazo 妊娠中の夫の役割

Para la estabilidad física y mental de la embarazada, es necesaria la comprensión y colaboración de las personas del entorno como el esposo y la familia. Hay que cuidar y respetar a la esposa, realizando activamente los quehaceres domésticos por ella. Cerca de los 10 meses del período de embarazo de la esposa es un período importante de preparación para que también el esposo crezca como “padre”. En ese período deberán conversar detenidamente acerca del significado de la presencia del/la niño/a para los dos, qué significa ser padres, etc. Además, durante el embarazo deberán conversar acerca del papel del esposo en el momento del parto y en la crianza luego del parto, y estar preparados.

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、夫にとっても「父親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

Para un embarazo y parto saludable すこやかな妊娠と出産のために

Alimentaciones durante el embarazo y luego del parto -- Una buena nutrición para la vida nueva y el cuerpo materno -- 妊娠中と産後の食事 --新しい生命と母体に良い栄養を--

◎Cambios en el cuerpo y la mente asociados con el embarazo y el parto 妊娠・出産に伴う心身の変化

Es posible que sienta inquietudes por los cambios en el cuerpo y en el estilo de vida por el embarazo y el parto. En particular, luego del parto se puede sentir deprimida, o fácil de llorar, o inquieta. En la mayoría de los casos se dice que es temporario pero la ansiedad o la depresión, o las inquietudes por la crianza puede continuar por 2 semanas o más. Se dice que la “depresión posparto” ocurre entre 10 y 15% de las madres luego del parto. Después del parto, la madre está ocupada todo el tiempo en cuidar al bebé, posponiendo las anomalías de su cuerpo o su mente.

Además, el padre y las personas del entorno priorizan al bebé y no advierten los cambios en la madre. Si siente inquietudes durante el embarazo o luego del parto y piensa que puede ser una depresión posparto, consulte al médico, partera, enfermera de salud pública, en el Centro de Asistencia Amplia para Familias con Niños, etc., evaluando el uso del Servicio de Cuidados Posparto o similares, y no debe quedarse sola con la preocupación.

Además, si hubo una anomalía durante el embarazo o el parto, los tratamientos y los exámenes médicos pueden continuar después del parto. Aunque parezca que la evolución es favorable, realice las consultas con el médico.

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じることがあります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上続く場合もあります。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。

また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見逃しがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医師、助産師、保健師、子育て世代包括支援センター等で相談し、産後ケア等の利用を検討しましょう。

また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

◎Pediatra de cabecera 赤ちゃんのかかりつけ医

Durante el embarazo, es tranquilizador tener decidido el pediatra de cabecera referido por ejemplo por el obstetra, quien podrá atender en cualquier momento y en forma accesible, los resfriados leves, fiebres leves o similares.

妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、軽い風邪や発熱などで気軽にいつでもみてもらえるよう、かかりつけの小児科医をきめておくとう安心です。

◎Marca de maternidad マタニティマーク

Las mujeres embarazadas pueden colocarse la marca de maternidad cuando utilizan los medios de transporte público o similares para facilitar a los demás que vean que está embarazada. También, se utiliza para fomentar un ambiente amable con las embarazadas haciendo que, en los medios de transporte público, en el lugar de trabajo y en los restaurantes exhiban carteles con llamados o similares.

* Página de inicio de la marca de maternidad

(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html)

マタニティマークは、妊婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店などが、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

※ マタニティマークホームページ

(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html)



Para la salud de la madre y para un crecimiento saludable del bebé, la alimentación es muy importante. Es básico comer 3 veces al día, con una alimentación balanceada que no esté sesgada a un cierto tipo de comida. Especialmente durante el embarazo y la lactancia se debe asegurar de tomar las energías y los nutrientes necesarios tomando más guarniciones, platos principales y frutas, etc. de lo habitual.

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事とることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

◎El aumento del peso corporal durante el embarazo debe ser de una magnitud deseable para la madre y el bebé 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

Durante el embarazo, por el crecimiento del bebé, la placenta, el líquido amniótico, el útero y la mama del cuerpo materno, es necesario un aumento adecuado del peso corporal. El aumento del peso deseable durante el embarazo varía según el tipo de físico previo al embarazo. De acuerdo al aumento de peso recomendado de la siguiente tabla, vigile si el aumento del peso corporal es adecuado considerando el contenido de la comida, la forma de tomarlo y el estilo de vida, recibiendo los consejos del médico y la partera.

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。次の表の推奨体重増加量を目安に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

Aumento de peso recomendado durante el embarazo por constitución física 体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

Clasificación de la constitución física sin estar embarazada	Aumento de peso recomendado durante todo el período de embarazo	Aumento de peso recomendado por cada semana desde el término medio hasta el final del embarazo. 妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
非妊娠時の体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	
Peso bajo (flaca): menos de IMC 18.5 低体重(やせ): BMI18.5未満	9 a 12 kg 9～12kg	0,3 a 0,5 kg / semana 0.3～0.5kg/週
Normal: IMC 18.5 o más, y menos de 25.0 ふつう: BMI18.5以上25.0未満	7 a 12 kg 7～12kg	Nota 1 注1 0,3 a 0,5 kg / semana 0.3～0.5kg/週
Obesa: IMC 25.0 o más 肥満: BMI25.0以上	Atención personal 個別対応	Nota 2 注2 Necesita consultar al médico 医師に要相談

*IMC (índice de masa corporal): $\text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)}^2$

※BMI (Body Mass Index): $\text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2$

Nota 1 Cuando la constitución física es “Normal”, si el IMC está cerca del “Bajo peso (flaca)”, es deseable que el aumento de peso esté cerca del límite superior del aumento de peso recomendado, y si está cerca de “Obesa”, es deseable que esté cerca del límite inferior del aumento de peso recomendado.

Nota 2 Si el IMC supera ligeramente el 25.0, se toma como referencia un aumento de peso corporal cercano a 5kg. Si el IMC es significativamente mayor que 25.0, es deseable consultar con un médico, o similar ya que es necesario atender personalmente, teniendo en cuenta otros riesgos.

注1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限に近い範囲の体重増加が望ましい。

注2 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要があるため、医師などに相談することが望ましい。

Alimentaciones durante el embarazo y luego del parto

-- Una buena nutrición para la vida nueva y el cuerpo materno --

妊娠中と産後の食事

--新しい生命と母体に良い栄養を--

◎Para prevenir la anemia 貧血予防のために

Para prevenir la anemia, es importante tomar todos los días una alimentación balanceada en forma correcta. En cuanto al suministro de hierro, tratar de incorporar carne roja y pescado que contienen una gran cantidad de hierro hemo que tiene una alta tasa de absorción. También es importante tomar alimentos que contienen proteína y vitamina C para aumentar la tasa de absorción de hierro.

Incorpore con inteligencia alimentos con muchas proteínas de alta calidad, hierro, vitaminas, etc. (huevos, carnes, hígado, mariscos, derivados de soja (tofu, natto, etc.), verduras verdes y amarillas, frutas, algas (hijiki, etc.))

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスのとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類（豆腐、納豆など）、緑黄色野菜類、果物、海藻（ひじきなど））を上手にとり入れましょう。

◎Para prevenir el síndrome de hipertensión gestacional

妊娠高血圧症候群の予防のために

Para prevenir el síndrome de hipertensión gestacional, duerma y descansa lo suficiente, evite el exceso de trabajo e intente que el aumento de peso sea el ideal. La dieta diaria debe ser equilibrada, moderar el consumo del azúcar y las golosinas, tomar la cantidad adecuada de carne y pescado con bajo contenido de grasa, así como proteínas de alta calidad tales como productos lácteos, tofu, natto, etc., verduras, frutas, etc. Los alimentos deben ser poco salados.

妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味は薄くするようにしましょう。

◎Para hacer huesos y dientes fuertes 丈夫な骨や歯をつくるために

Para que el bebé que va a nacer tenga los huesos y los dientes fuertes, es importante tomar no solo alimentos con calcio, sino también los que contengan nutrientes como proteínas, fósforos, vitaminas A, C y D, en forma balanceada. Luego del parto debe continuar con un hábito alimenticio balanceado para mantener la salud del bebé y la madre.

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。

◎Acerca de la ingesta de ácido fólico 葉酸摂取について

Para prevenir el desarrollo de trastornos del cierre del tubo neural como la espina bífida, desde antes del embarazo hasta la etapa inicial del embarazo, es deseable que las mujeres tomen 400 µg de ácido fólico por día en forma adicional por medio de suplementos o similares. Sin embargo, se debe tener cuidado en tomar en exceso.

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり 400 µgの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。

* El trastorno del cierre del tubo neural es un trastorno nervioso causado porque no se forman adecuadamente la parte llamada tubo neural que forma el cerebro y la médula espinal en la etapa inicial del embarazo. Se desarrolla por la combinación de muchos factores, incluyendo el genético además de la insuficiencia de ácido fólico.

※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◎Acerca del mercurio que contienen los mariscos

魚介類に含まれる水銀について

Los pescados y mariscos contienen gran cantidad de proteínas de alta calidad y micronutrientes. Existen informes que algunos pescados y mariscos contienen altas concentraciones de mercurio a través de la cadena alimentaria, con riesgos de afectar al feto. No se debe sesgar en un tipo de pescados, y se debe evitar comer mucho todos los días.

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりに偏ることなく、毎日たくさん食べることは避けましょう。

◎Acerca de la prevención de enfermedades intoxicaciones alimentarias durante el embarazo

妊娠中の食中毒予防について

Durante el embarazo, la función inmune se reduce, y es más probable que los alimentos sean susceptibles a enfermedades causadas por la intoxicación alimentaria. Entre los patógenos que requieren especial atención para las mujeres embarazadas se encuentran las bacterias *Listeria* y los protozoos *Toxoplasma*. Además, aun cuando la madre no tiene síntomas, los patógenos en los alimentos pueden afectar al bebé. Muchos de estos son causados por comer alimentos con los patógenos adheridos. Debe tener cuidado a diario en la manipulación de los alimentos lavando y calentándolos suficientemente.

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取扱いに注意しましょう。

* Para más detalles, consulte con el dietista registrado de su ciudad.

* Información detallada sobre el embarazo y la alimentación

・Página de inicio del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar: “Para usted que va a ser mamá” (<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

・Página de inicio de Padres e Hijos saludables 21 (2da. etapa), “Costumbres alimentarias para las embarazadas” <http://sukoyaka21.jp/syokuiku>

※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。

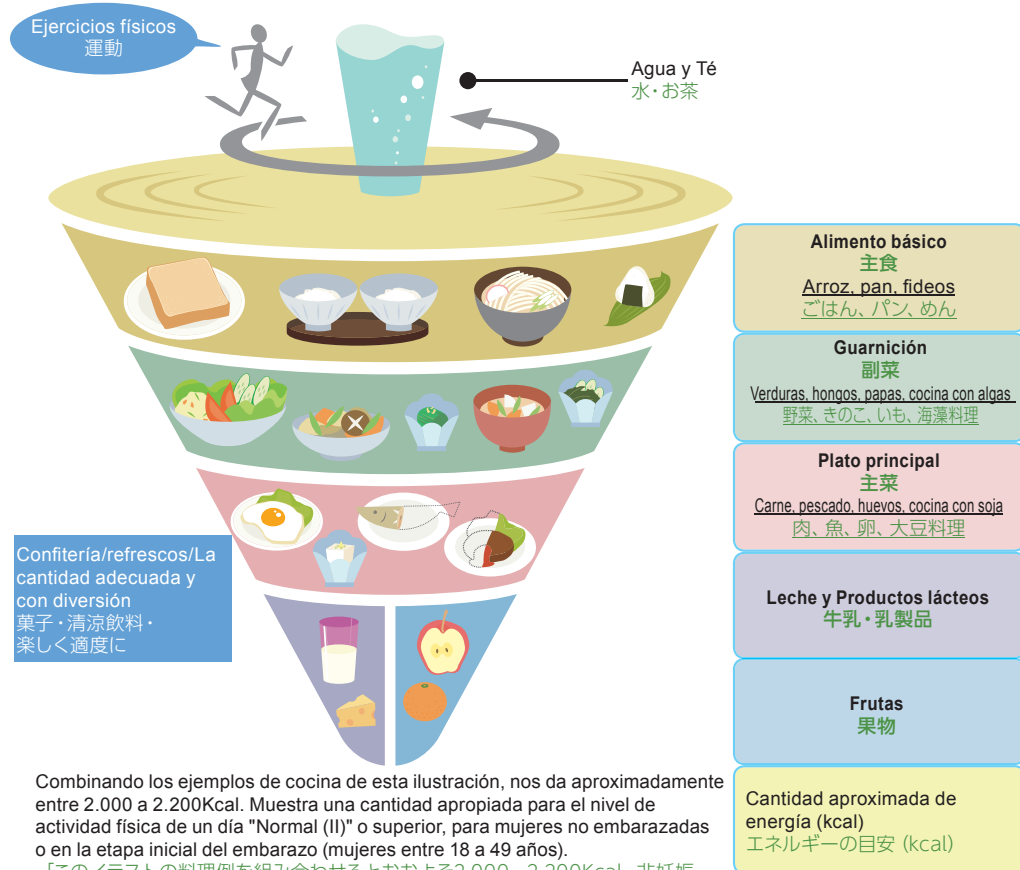
※妊娠と食事についての詳しい情報

・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」(<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

・健やか親子21（第2次）ホームページ「妊産婦のための食習慣」<http://sukoyaka21.jp/syokuiku>

Guía de balance dietético para las embarazadas 妊産婦のための食事バランスガイド Guía para la alimentación durante el embarazo y luego del parto 妊娠中と産後の食事の目安

Para la salud de la madre y para un crecimiento saludable del bebé, la alimentación es muy importante. Es una guía para poder ver de un vistazo "qué" y "cuánto" es bueno comer en un día. Indica en forma fácil por medio de ilustraciones, las combinaciones de cocina y alimentos para tomar la cantidad adecuada de cada uno de los 5 grupos de "alimento básico", "guarnición", "plato principal", "leche y productos lácteos" y "frutas". お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



Cantidad adicional por día 1日分付加量				Ejemplo de cocina 料理例	
No embarazada 非妊娠時	Etapa inicial del embarazo 妊娠初期	Etapa media del embarazo 妊娠中期	Etapa final del embarazo Etapa de lactancia 妊娠末期 授乳期		
5 a 7 raciones (SV) 5~7つ (SV)	—	—	+ 1	1 ración 1つ分 1.5 raciones 1.5つ分	2 raciones 2つ分
5 a 6 raciones (SV) 5~6つ (SV)	—	+ 1	+ 1	1 ración 1つ分 2 raciones 2つ分	2 raciones 2つ分
3 a 5 raciones (SV) 3~5つ (SV)	—	+ 1	+ 1	1 ración 1つ分 3 raciones 3つ分	2 raciones 2つ分
2 raciones (SV) 2つ (SV)	—	—	+ 1	1 ración 1つ分	2 raciones 2つ分
2 porciones (TP) 2つ (SV)	—	+ 1	+ 1	1 ración 1つ分	2 raciones 2つ分
2,000~2,200	+250	Etapa final del embarazo 妊娠末期 Etapa de lactancia 授乳期 +450 +350			

Cantidad deseable para agregar en la etapa media del embarazo 妊娠中期に追加したい量		
Guarnición 副菜	Plato principal 主菜	Frutas 果物
Cantidad deseable para agregar en la etapa final del embarazo y etapa de lactancia 妊娠末期・授乳期に追加したい量		
Alimento básico 主食	Guarnición 副菜	Plato principal 主菜
Leche y Productos lácteos 牛乳・乳製品	Frutas 果物	

SV es la abreviación de Serving Size (ración en inglés, que es la unidad de la cantidad suministrada para la comida) SVとはサービング (食事の提供量の単位) の略
 La sal y la grasa se utilizan para cocinar y no se muestran como "escena" en la ilustración, pero cuando se muestran en la escena de la selección real de la comida, es deseable que también se proporcione una cantidad equivalente de sal y lípidos. 食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

☆ Es necesario suplir con la cantidad adicional para el cuadro correspondiente a la etapa media del embarazo, etapa final del embarazo y etapa de lactancia, tomando como base la cantidad para un día de mujeres no embarazadas o en la etapa inicial del embarazo. 非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。
 (Referencia) Guía de balance dietético para las embarazadas
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>
 (参考) 妊産婦のための食事バランスガイド
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>



Neonatos (bebés de hasta cerca de 4 semanas de nacimiento) 新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

Cerca de 4 semanas de nacido, especialmente las primeras 2 semanas es un período importante ya que el bebé tiene que acostumbrarse a crecer por sí solo en un ambiente completamente diferente al del cuerpo de la madre. Prestando atención a la siguiente nota, hagamos que pueda dar sus primeros pasos en la vida haciendo que se acostumbre a vivir sin dificultades separado del cuerpo de la madre.

生まれて約4週間、特に最初の2週間は、赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。

下記のような注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。

◎Lugar donde va a estar el bebé 赤ちゃんが過ごす場所

El bebé recién nacido duerme casi todo el tiempo excepto cuando toma la leche. Deberá dejar que duerma cómodamente en un lugar limpio y tranquilo.

Además, al menos que por razones médicas el médico recomiende que duerma boca abajo, haga dormir al bebé boca arriba para poder ver su cara. A su vez, trate de no dejar solo al bebé. Esto previene además el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y accidentes como asfixia, ingestión accidental y lesiones.

生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群（SIDS）や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

◎Mantenimiento de la temperatura 保温

Como los bebés todavía no pueden controlar bien su temperatura corporal, trate de que la temperatura de la habitación no baje de los 20°C. Sin embargo, no se olvide de mantener fresco el aire de la habitación.

赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

◎Leche materna 母乳

Para los recién nacidos, la leche materna es la base. Los nutrientes de la leche materna previenen las enfermedades en los bebés y fortalece el vínculo entre el bebé y la madre. Especialmente como el calostro es la primera comida que prueba el bebé, es algo insustituible y sería muy deseable dárselo. No se angustie si no sale la leche materna, haga que el bebé chupe pacientemente hasta donde quiera. Para mejorar la segregación de la leche materna, también es importante que la madre se alimente y descanse bien.

Mientras amamanta el bebé, apague el televisor y otras distracciones para disfrutar tranquila con su bebé.

新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるにまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。授乳中はテレビなどを消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんと向き合いましょう。

◎Limpieza 清潔

Lávese las manos antes de cuidar a su bebé y mantenga su ropa de cama, ropa y pañales limpios en todo momento. Además, debe bañarse todos los días para mantener limpia la piel. Es importante también en cuidar que personas engripadas no sostengan ni se acerquen al bebé.

赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

◎Notificación de bebés con bajo peso de nacimiento y subsidio médico para bebés prematuros

低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

Es obligatorio por ley notificar al municipio si el bebé es un bebé con bajo peso de nacimiento, teniendo menos de 2.500g de peso al nacer. No se olvide de notificar luego del nacimiento. Si el peso al nacer es de 2.000g o menos, o si tiene otras anomalías, puede recibir asistencias como visitas a domicilio, etc. A su vez, si necesita internación, puede recibir subsidios médicos por lo que debería comunicarse con el municipio.

出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000g以下の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。

◎Cuando el bebé no está bien 赤ちゃんの具合が悪い時

Si observa síntomas como que no toma la leche materna o la leche como siempre, tiene fiebre y está desganado, tiene diarreas o espasmos, tiene un mal semblante, la respiración es extraña, tiene una fuerte ictericia, etc., acuda rápidamente a una consulta médica.

母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があつて元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

◎Realizar las pruebas para la anomalía metabólica congénita y otros exámenes

先天性代謝異常等の検査を受けましょう

Para todos los recién nacidos se realizan pruebas con la sangre para detectar anomalías metabólicas congénitas como la fenilcetonuria y pruebas de detección para el hipotiroidismo congénito. Si se detectan a tiempo, estas enfermedades se pueden tratar con leches especiales o con medicamentos de hormona tiroidea. Si se le notifica de una anomalía en los resultados de las pruebas, consulte inmediatamente en una institución médica.

すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニールケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。

◎Realizar las pruebas de audiometría neonatal 新生児聴覚検査を受けましょう

Se dice que uno o dos de cada 1.000 bebés nacen con deficiencias auditivas.

Si en esos casos se hace una detección temprana y se comienza con una rehabilitación adecuada lo antes posible, se puede lograr un efecto significativo en el desarrollo del lenguaje y la comunicación del bebé. Para una detección temprana, se debe realizar una prueba de audiometría en las primeras etapas del nacimiento (aproximadamente dentro de los 3 días). Si se determina que necesita un examen detallado, deberá consultar con una institución médica especializada a más tardar hasta los 3 meses del nacimiento. Además, incluso si no hubo anomalías en la prueba, si tiene dudas por su audición, consulte en la institución médica.

生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは、1,000 人に1～2人といわれています。

その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこばやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期（概ね3日以内）に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも 生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。



Página web de la Sociedad Japonesa de Otorrinolaringología
"Lista de Instituciones de audiometría detallada"

日本耳鼻咽喉科学会 HP
「精密聴力検査機関リスト」



Página web de la Sociedad Japonesa de Otorrinolaringología
“P y R de las enfermedades del oído, nariz y garganta de los niños”

日本耳鼻咽喉科学会HP
「子どもののみみ・はな・のどの病気 Q&A」

Neonatos (bebés de hasta cerca de 4 semanas de nacimiento) 新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

◎Acerca del desarrollo de la visión 視覚の発達について

La visión se desarrolla a partir del nacimiento. El recién nacido no puede fijar la mirada y ve tenuemente el mundo exterior. Sin embargo, la visión se desarrolla gradualmente al continuar viendo. Particularmente el período desde el primer mes de nacido hasta 1 año y 6 meses es cuando más se desarrolla la visión. Es muy importante que en este período vea bien los objetos con ambos ojos. Si observa síntomas como pupilas blancas o brillantes, no abre los ojos, si cubre suavemente cada ojo con la mano gira la cara con disgusto solo con alguno de los ojos, o tiene dudas sobre su forma de mirar, consulte con el oculista.

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかり見ることが大切です。ひとみが白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

Hoja de control para averiguar la salud de los ojos

* Asociación Japonesa de Ortopistas Certificados (http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf)

目の健康を調べるチェックシート

※日本視能訓練士協会 (http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf)

◎Para la prevención del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) 乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

El SMSL es una enfermedad en la que un bebé que estaba sano hasta entonces muere sin ningún aviso previo durante el sueño. No se conoce la causa, pero se sabe que se puede reducir la incidencia de esta enfermedad si diariamente presta atención en los siguientes puntos:

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

- 1 Al acostar al bebé, hacer que duerma boca arriba.
Sin embargo, hay ocasiones en donde el médico puede recomendar que lo acueste boca abajo por razones médicas, en dicho caso debe obedecer las instrucciones del médico.
赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。
ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。
- 2 No fumar durante el embarazo ni en los alrededores del bebé.
妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。
- 3 Tratar de criar con leche materna en lo posible.
できるだけ母乳で育てましょう。

◎Para la prevención de la luxación de cadera 股関節脱臼の予防のために

La luxación de cadera es una enfermedad que es común en las niñas y en los partos de nalgas (presentación podálica), en donde se salen las articulaciones del pie con la cadera. Para prevenir, como es deseable que ambas piernas del bebé formen una letra M con ambas rodillas y la articulación de la cadera suficientemente doblada y que pueda mover libremente abriéndose hacia afuera, cuando carga al bebé deberá abrazar por el frente y prestar atención en la posición cuando está durmiendo, etc.

* Folleto para la prevención de la luxación de la cadera, de la Asociación de Ortopedia Pediátrica de Japón.

(<http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf>)

股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女兒や逆子（骨盤位）に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気をつけましょう。

※日本小児整形外科学会股関節脱臼予防パンフレット

(<http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf>)

◎No debe sacudir con violencia al bebé (Acerca del síndrome del bebé sacudido)

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで（乳幼児揺さぶられ症候群について）

Al sacudir violentamente a un bebé, como los músculos del cuello no están desarrollados, el cerebro es propenso a recibir el impacto pudiendo provocar afecciones graves como daños cerebrales, pudiendo incluso causar la muerte (Síndrome del bebé sacudido). Aunque cualquiera puede estar nerviosa porque el bebé no deja de llorar, nunca debe sacudir al bebé. En el caso de que lo haya sacudido violentamente, acuda inmediatamente a una institución médica y hágalessaber.

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達のために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります（乳幼児揺さぶられ症候群）。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

* ¿Por qué llora el bebé?

Como los bebés no pueden hablar, tratan de comunicar con el llanto que tiene hambre, que se ensució el pañal, que quiere que lo cargue, que tiene calor, que tiene frío, etc. Si el padre y la madre están junto al bebé, de a poco irán entendiendo su llanto. Si el bebé no deja de llorar, aunque le haya cambiado el pañal, lo haya amamantado, cargado, puesto en un ambiente tranquilo, etc., los padres pueden ponerse nerviosos. En esos casos, respire profundamente o acueste al bebé en un lugar seguro y aléjese momentáneamente, o converse con alguien, o realice cualquier otra actividad para cambiar de ánimo. La mayoría de los bebés se cansan de llorar y se duermen. Si algo le preocupa, consulte con su médico de cabecera.

※赤ちゃんが泣くのは？

言葉を話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で分かってきます。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、だっこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣きやまない時は、イライラしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全な所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉をかわしたりなどして、気分転換をしてみましょう。たいいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配な事があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。

* Página de inicio del DVD de difusión pública “El bebé no deja de llorar - para entender y tratar los llantos”, del Ministerio de

Salud, Trabajo y Bienestar

(http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html)

※厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」ホームページ

(http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html)

◎Visitas domiciliarias a recién nacidos y de todos los hogares con bebés lactantes (visita domiciliaria “hola bebé”)

新生児訪問や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）など

Las enfermeras de salud pública, las parteras, etc., visitan los hogares para verificar el estado de crecimiento de los bebés, atendiendo consultas de salud de las madres y consultas sobre el cuidado de los/las niños/as, brindando información sobre la asistencia para la crianza, etc. Cuando nazca su bebé, envíe por correo una postal de aviso de nacimiento a su ciudad tan pronto como sea posible.

保健師や助産師などが自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、お母さんの健康相談、育児相談、子育て支援に関する情報提供などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、早めに出生通知のハガキを市区町村に郵送しましょう。

Guía para la crianza 育児のしおり

Es una anotación de las claves para la crianza de acuerdo al crecimiento del/la niño/a en cada etapa, que los padres deberán tener en cuenta para la crianza.

育児の上で保護者の方に心得て頂きたい各時期の子どもの成長に合わせた育児のポイントを記したものです。

◎Con un espíritu relajado ゆったりとした気持ちで

Las variaciones individuales en el crecimiento y desarrollo de los bebés son muy grandes. No debe preocuparse por las diferencias con los otros bebés. La crianza diaria es una carga pesada, tanto física como mentalmente. La salud mental y física es lo más importante para las madres y los padres. Debe tratar de descansar y estar siempre presente que la salud es lo primero. 赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

◎Para que los/las niños/as crezcan saludablemente 子どもを健やかに育むために

Golpear o gritar aduciendo disciplina en la crianza no solo ayuda al crecimiento de los/las niños/as, y lo más probable es que tenga un efecto negativo. Trate de criar saludablemente a los/las niños/as teniendo en cuenta las siguientes claves:

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならない。子どもに悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを意識しながら、子どもを健やかに育みましょう。

1. No utilizar castigos físicos o violencia verbal para la crianza
子育てに体罰や暴言を使わない
2. Si los niños sienten terror hacia los padres, no pueden pedir auxilio
子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
3. Enfriar la cabeza cuando esté a punto de explotar
爆発寸前のイライラをクールダウン
4. Los padres mismos deben pedir ayuda
親自身がSOSを出そう
5. Pensar separando los sentimientos de las conductas de los/las niños/as,
alentando el crecimiento.
子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援



Página de inicio de Padres e Hijos
Saludables 21

“Operación Eliminación del Porque te
Quiero, te Castigo”
健やか親子21ホームページ
「愛の鞭ゼロ作戦」

◎Cuando está preocupada, hay que consultar 心配な時は相談を

En los exámenes de salud se verifican periódicamente el estado de salud del bebé, y es una oportunidad para consultar sobre los asuntos que le preocupan. En particular, en todos los municipios se realizan los exámenes de salud de 1 año y 6 meses y de 3 años. Acuda correctamente al examen y si tiene asuntos que no entiende del bebé o la crianza o tiene preocupaciones, consulte sin dudar al médico, enfermera de salud pública, partera, etc. También se ofrecen consultas telefónicas en los Centros de Asistencia Amplia para Familias con Niños, centros de salud pública, centros de salud municipales, etc. Hay que aprovechar también las visitas domiciliarias de las enfermeras de salud pública, parteras o las personas con experiencia en la crianza.

健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区町村で実施しています。きちんと受診し、赤ちゃんのこと、育児のことでわからないこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。子育て世代包括支援センターや保健所、市町村保健センター等では電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょう。

◎El papel del padre お父さんの役割

El padre también debe participar activamente en la crianza, cambiando los pañales, bañando, jugando, etc. No debe dejar sola a la madre, el padre tiene un importante rol para apoyarla anímicamente y cuidar de ella. Es importante que el padre y la madre conversen mucho para que ambos sientan que la crianza es algo de los dos.

お父さんもおむつを替えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。お母さんを独りぼっちにせず、精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。お父さんとお母さんがよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。

Lactancia (hasta 1 año de edad)

乳児期 (1歳まで)

◎Llorar es la forma de comunicación de los bebés

泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

Cuando un bebé de cerca de 1 a 2 meses llora o lloriquea y el pañal no está sucio o no tiene hambre, debe cargarlo y calmarlo. El bebé se tranquiliza y deja de llorar al ser cargado por la madre o el padre. No hay que preocuparse de que se acostumbre demasiado a que lo carguen. Cerca de los 6 meses, aumenta la cantidad de niños/as que lloran de noche. Si parece que tiene hambre, no hay problemas de que le dé de mamar o darle la leche, aunque sea de noche. También es necesario hablarle, abrazarlo o a veces jugar con el bebé.

1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分なだめてあげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

◎Al bebé le encanta que lo carguen 赤ちゃんはだっこが大好き

Al bebé le encanta que lo carguen. Cuando el bebé siente miedo o está ansioso, debe cargarlo y calmarlo para que se tranquilice. 赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

◎Debe hablarle al bebé 赤ちゃんに話しかけましょう

A los 3 o 4 meses, comienza a sonreír cuando lo hace entretener y comienza a emitir voces como si quisiera hablarle. Juegue con el bebé mirando su cara y hablándole.

3～4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

◎El padre también debe participar en la crianza お父さんも育児を

El padre también debe tener un buen contacto piel a piel con el bebé, cambiando el pañal, bañándose juntos, etc., comenzando desde lo que puede hacer. Si la madre puede dejar al padre a cargo del bebé y puede salir, será de una gran ayuda para la madre.

お父さんも赤ちゃんとのスキンシップをしっかりともち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

◎Comer 食べること

Los bebés juegan chupando el dedo o llevándose los juguetes a la boca. Como eso fomenta el desarrollo de la boca, debe darle los juguetes y otros elementos debidamente higienizados. Alrededor de los 9 a 10 meses, el bebé empezará a querer comer por sí solo. 赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。9～10か月頃になると、自分で食べたがるようになります。

◎La timidez también es una prueba de crecimiento 人見知りも成長の証拠

Aunque el periodo y el grado de timidez varía según el/la niño/a, es una prueba de que puede distinguir entre la familia y personas desconocidas. Hay que tratar de crear oportunidades para que estén juntos con niños/as de edades similares.

人見知りは、子どもによって時期や程度はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証拠です。同じくらしいの年の子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。

Primera infancia (alrededor de 1 año)

幼児期 (1歳頃)

◎Empieza a surgir el ego 自我が芽生えてきます

A medida que aumenta las cosas que puede hacer, comienza a surgir el sentimiento de querer hacer todo por sí mismo. A veces llorará, se enojará o gritará si algo no sale como pensaba, trate de felicitar cuando lo hace bien para desarrollar las ganas de hacer. Confiando en que puede hacer más cosas, también puede hacer más cosas. Piense y actúe de acuerdo a lo que puede hacer. No se preocupe por no poder hacer algo. Piense y actúe de acuerdo a lo que puede hacer. No se preocupe por no poder hacer algo.

◎Léale libros ilustrados y háblele 絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

Alrededor de 1 año y 6 meses, comienza a enseñar señalando los animales o las cosas. Juegue con el/la niño/a viendo juntos los libros ilustrados, etc. Para aumentar el tiempo de contacto padre/madre-hijo/a y para fomentar el desarrollo de la palabra, hay que evitar que vean por largas horas la televisión, DVD, teléfono inteligente o tableta.

1歳6か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビ、DVD、スマートフォンやタブレットなどを長時間見せるのはやめましょう。

◎Establecer el ritmo de vida y mover mucho el cuerpo

生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

Si se acostumbra a dormir y levantarse temprano, los propios niños jugarán con energía y los padres podrán dedicarse alegremente a la crianza con más tiempo. Deberá crear oportunidades para que se diviertan vivamente caminando, corriendo y moviendo suficientemente el cuerpo.

早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元気がよく遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を作ってあげましょう。

Primera infancia (alrededor de 2 años)

幼児期 (2歳頃)

◎Jugar en lugares que no sean peligrosos 遊びは危険のない場所で

Empieza a gustar cada vez más en correr y mover el cuerpo. Trate de crear oportunidades de jugar con los amigos y afuera, haciendo que jueguen libremente en lugares que no sean peligrosos. Comienzan a jugar haciendo garabatos con crayones o construyendo cosas que significan algo con bloques de madera y cajas. Jueguen junto con ellos.

走ったり、体を動かしたりすることがますます好きになります。なるべく外遊びや友達との遊びの機会を作り、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。クレヨンなどでなぐり書きを楽しんだり、積木やブロックでなにか意味のあるものを作ったりして遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。

◎La autosuficiencia comienza a hacer más fuerte 自立心が強くなります

Comienza a querer comer y vestirse solo. Aunque muchas veces llorará o se enojará si no lo puede hacer, trate de alentar y hacer que pueda hacer cada vez más cosas de a poco y felicitando cuando lo logra. Si acude al papá o a la mamá cuando tiene miedo o se encuentra con algo nuevo, abrácelo con cariño y reconforte.

食事や着替えなど、自分ひとりでできるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどで優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

Comenzar a practicar de a poco para que deje los pañales

少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

Comienza a poder decir “Hice pis” o “Hice caca”, y empieza a comprender cuando le dice “avisame si hiciste”. Si lo puede hacer, hay que felicitarlo y no debe retar si no lo puede hacer. Va a ver que comienza a lograr antes de que se dé cuenta. Poder abandonar los pañales de noche todavía está lejos.

「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。

◎Trabajar para prevenir las caries むし歯予防に取り組みましょう

Es un período propenso a tener caries. Es posible prevenir las caries determinando la cantidad y hora para las colaciones, con el cepillado asistido y con la aplicación de fluoruros.

むし歯ができやすい時期です。おやつ回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

Primera infancia (alrededor de 3 años)

幼児期 (3歳頃)

◎En esta etapa todavía quiere ser consentido まだまだ甘えたい時期です

El papá y la mamá debe sonreír y abrazar a los/las niños/as.

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

◎Comienza a ser asertivo 自己主張が始まります

Comienza a ser quisquilloso, asertivo y con exigencias egocéntricas. No debe negarse unilateralmente, primero debe escuchar y responder con cariño. En esta etapa comienza a querer hacer sus cosas por sí mismo. Aunque no lo pueda hacerlo perfectamente, ayúdelo un poco, pero trate de que haga las cosas que puede hacer.

好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。

◎Retar inteligentemente 上手に叱りましょう

No hay que ponerse emocional si hace cosas peligrosas o indebidas. Tiene que convencerlo de que lo deje de hacer, explicando con paciencia por qué no lo tiene que hacer. Si logra entender, felicítelo.

危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。

◎Disfrutar la comida en familia 家族で食事を楽しみましょう

Es importante crear un ambiente alegre de comer con toda la familia reunida. A partir de los 3 años, cuando ya tiene todos los dientes de leche, la fuerza de la mordida comienza a desarrollar. Trate de que coma masticando lentamente aun las cosas algo duras.

El desarrollo de una mandíbula saludable, masticando bien la comida con la boca cerrada y otras acciones también afectan favorablemente a la alineación de los dientes permanentes.

家族そろった楽しい食事と団らんの際は大切です。乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。口を閉じてよくかんで食べることなどによる健やかなあごの成長発育は、永久歯の歯並びにも良い影響を与えます。

Infancia (4 años)

幼児期 (4歳)

◎Ser proactivo en crear oportunidades para que juegue con los amigos

友だちと遊ぶ機会を積極的に

Alrededor de los 4 años, comienza a disfrutar de juegos con roles “jugar a que” (jugar a la mamá, jugar a ser héroe, jugar con automóviles, etc.). Debe crear activamente oportunidades para que juegue con sus amigos.

4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど）を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。

◎Hacer que nos ayude お手伝いしてもらいましょう

Es bueno que tenga roles para ayudar en el hogar. Desde la preparación de la comida hasta la cocina, trate de que comience a ayudar de a poco a medida que pueda.

家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。

◎Felicitarse por las cosas buenas 良いところをほめてあげましょう

Hay que encontrar las cosas buenas del/la niño/a y felicitarlo. Aunque esté atareado/a, escuche lo que le dice el/la niño/a. 子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。

Infancia (entre 5 a 6 años)

幼児期 (5～6歳)

◎Interactuar con amabilidad 優しい気持ちで接しましょう

Los/Las niños/as imitan a sus padres. Si los padres interactúan amablemente con ellos, crecerán con amabilidad.

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

◎Jugar en contacto con su hijo/a 親子でふれあい遊びを

Desarrollan habilidades manuales delicadas, y podrán usar hábilmente las tijeras y los lápices. ¿Por qué no crear algo entre padres/madres e hijos/as utilizando los diversos materiales que hay en el hogar? Comienza a poder jugar con pelotas.

手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょうか。ボール遊びもできるようになります。

◎Hay que hacer que se cambie de ropa solo ひとりで着替えをさせましょう

Aunque se demore, hay que alentarle y felicitar cuando lo logre.

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎Asignar roles dentro del hogar 家の中で役割を持たせましょう

Hay que hacer que se divierta realizando ayudas como poner la mesa, levantar la mesa, etc. Hay que hacer que se acostumbre a que por sí mismo guarde los juguetes luego de jugar.

食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。

◎Se desarrollan el lenguaje y la imaginación 言葉や想像力が発達します

A los 5 años, la pronunciación es clara y limpia. Si confunde algunas letras o se traba en alguna palabra, los adultos no deben tratar de corregir forzosamente, tienen que escuchar haciendo que hable lentamente con la pronunciación correcta. Hay que acompañar la imaginación del/la niño/a, pensando juntos la continuación de la historia del libro ilustrado, etc.

5歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。タ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、大人はわりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってください。

◎Darle importancia a las promesas y reglas 約束やルールを大切に

Comienza a tener buenos amigos y jugar juntos muy seguido. Experimentando de muchas formas con los amigos, va aprendiendo sobre la sociabilidad. Hay que alentar para que respete las promesas y las reglas, y dejar la etapa en donde actúa solo por capricho. 仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

◎Comienzan a crecer los dientes permanentes 永久歯が生え始めます

Como son dientes muy valiosos que va a utilizar toda la vida, hay que aprovechar la oportunidad del cambio para cultivar la autonomía de que comience a cepillarse los dientes por sí mismo. Como los molares son muy propensos a formar caries, hay que continuar con el cepillado asistido.

一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、仕上げみがきを続けましょう。

*** Compendio de pistas para la crianza**

※ 子育てのヒント集

Página de inicio de “Educación hogareña para cultivar el futuro de los/las niños/as”, del Ministerio de Educación, Cultura, Deportes, Ciencia y Tecnología

(<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

Como compendio de pistas para la crianza, se publica el “Manual para la educación hogareña”

文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」ホームページ

(<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。

Enfermedades y lesiones de los niños 子どもの病気やけが

No es raro que los/las niños/as tengan infecciones o accidentes como quemaduras, lesiones o ingestión accidental. Si los padres que están en contacto permanente con los/las niños/as sienten que el/la niño/a “está algo cambiado” o “algo está mal”, deberá observar detenidamente el estado del/la niño/a. Si hay algo que le preocupa, consulte con su médico de cabecera.

子どもは、感染症にかかったり、やけど、けが、誤飲などの事故にあったりすることも稀ではありません。いつも子どもと接している保護者が、子どもの様子が「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よく子どもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

◎Acerca de la consulta a la institución médica 医療機関への受診について

Si observa síntomas como dificultad para respirar, languidez, vómitos seguidos, espasmos o pérdida de conciencia, deberá consultar en una institución médica. Para la consulta en la institución médica, tenga anotado los síntomas del/la niño/a, su evolución, fecha y hora de cada suceso, etc. Además, es obligatorio llevar la Libreta de salud materno-infantil ya que contiene registros históricos importantes.

呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。医療機関を受診する際には、子どもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。また、母子健康手帳にはこれまでの重要な記録があるので、必ず持参しましょう。

- ・ Programa de Consulta Telefónica Médica para Niños (Número de teléfono: #8000 (Discado abreviado único nacional) ・ 子ども医療電話相談事業 (電話番号: #8000 (全国同一の短縮ダイヤル))

Si no está segura de cómo tratar los síntomas de los niños en días festivos o por la noche, o si tiene dudas en visitar o no un hospital, puede recibir el asesoramiento de un pediatra o enfermero sobre cómo responder adecuadamente de acuerdo a los síntomas, qué hospital consultar, etc.

休日、夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷った時は、小児科医師や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

* Acerca del Programa de Consulta Telefónica Médica para Niños (#8000)” del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar. (<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)

* Página de inicio de "Emergencia de niños" de la Sociedad Japonesa de Pediatría (<http://kodomo-qq.jp/>) ※厚生労働省「子ども医療電話相談事業 (#8000) について」

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)

※ (公社) 日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ (<http://kodomo-qq.jp/>)

◎Para el correcto uso de los antibióticos (antibacterianos)

抗生物質（抗菌薬）を正しく使うために

Los antibióticos (antibacterianos) son fármacos para combatir las bacterias y no tiene efecto sobre los virus que causan el “gripe” o la influenza. También puede causar efectos secundarios y bacterias que no responden a los antibióticos (bacterias resistentes a los medicamentos). Para decidir con cuidado si necesita antibióticos o no, al consultar por una “gripe”, debe informar detalladamente los síntomas al médico y preguntar si hay algo que no entiende. También, si es prescripto, deberá cumplir con la cantidad y período de medicación.

* Acerca de la resistencia a los medicamentos (RAM) (Centro de Referencia Clínica de la RAM) (<http://amr.ncgm.go.jp/general>) 抗生物質（抗菌薬）は、細菌を退治する薬であり、“かぜ”やインフルエンザの原因であるウイルスには効きません。また、副作用や抗生物質の効かない細菌（薬剤耐性菌）を産む原因にもなります。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断できるように、“かぜ”で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。また、処方された場合は量と期間を守りましょう。

※薬剤耐性 (AMR) について (AMR臨床リファレンスセンター) (<http://amr.ncgm.go.jp/general>)

Consultas sobre las preocupaciones de la madre y el padre, y la crianza お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

Desde que nace el bebé, la madre y el padre estarán muy ocupados. Durante la crianza, es fácil de acumular el estrés. Por lo tanto, incluso las madres y padres que normalmente son activos comienzan a perder las condiciones físicas y mentales como estar nervioso, no poder dormir, volverse introspectivo, etc.

赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

◎¿Siente algo así a diario? Repasando las conductas?

日頃こんなことを感じますか?振り返ってみましょう

Como estar inquieto, deprimido, insomnio o nervioso, fatigarse sin razón, no divertirse con la crianza, no saber cómo jugar con los/las niños/as, no tener quien lo ayude o pueda hablar sobre la crianza, etc.

不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいないなど

◎¿Tiene preocupaciones por los asuntos del/la niño/a?

子どものことで不安に思っていることはありませんか

Problemas como terribles llantos nocturnos, no dormir bien, no querer mamar, rechazar la comida para el destete, etc.

No se acostumbra con los maestros o los amigos de la guardería, escuela infantil, jardín infantil designado, no habla claramente, se limita solo a cosas que le interesan, es muy inquieto en grupo, no responde a las preguntas, repite siempre las mismas palabras, etc.

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがるなど

保育所、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返すなど

Si tiene algo que le molesta o le preocupa, primero hable con la familia. Luego busque a personas que puedan ayudar en la crianza fuera de la familia.

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

Todos tienen problemas en la crianza de los/las niños/as. Si tienes alguna preocupación acerca de su salud o de la crianza, primero debe compartir sus sentimientos y conversar muy bien con la familia. Los/Las niños/as van creciendo sostenido por las manos de muchas personas. El padre y la madre no deben quedarse solo con los problemas, no dude en consultar en los centros de salud de la prefectura o municipio, en los centros de salud pública, en el centro de Asistencia Amplia para Familias con Niños, etc.

A su vez, los padres/madres e hijos/as que conocieron en las clases para madres (para ambos progenitores), los voluntarios para la crianza del vecindario y otras personas son colegas con quienes pueden pensar juntos sobre la crianza. Utilizar el Servicio de Cuidados Posparto, el Centro de Consulta en Cuidado Infantil, las Clases de Crianza, el Círculo de Crianza, etc., para ampliar la red de conocidos sirven para aliviar el estrés de los padres y las madres.

子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合しましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、子育て世代包括支援センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。産後ケア、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

Consultas sobre las preocupaciones de la madre y el padre, y la crianza お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

Instituciones de consulta relacionados a las preocupaciones de los padres y las madres en la crianza.

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎Consultas acerca de las preocupaciones sobre la salud y la mente del padre y/o de la madre, del crecimiento, desarrollo y la forma de crianza de los/las niños/as.

お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談

Institución médica de cabecera, Centro de Asistencia Amplia para Familias con Niños, Centro de salud municipal, centro de salud pública, Centro de Salud Mental y de Bienestar, Centro de Asistencia al Trastorno de Desarrollo, Centro de Asistencia al Desarrollo infantil, かかりつけの医療機関、子育て世代包括支援センター、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター

Nombre 名称	Contacto 連絡先
Nombre 名称	Contacto 連絡先
Nombre 名称	Contacto 連絡先

◎Consultas sobre las preocupaciones en la crianza e inquietudes de la vida diaria

養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

Centro de Asistencia Amplia para Familias con Niños, Centro de Asistencia Regional para la Crianza, escuela infantil, guardería, jardín infantil designado, casa de niños, Voluntario Comisionado del Bienestar Infantil (*), Voluntario de Bienestar Público e Infantil(*), Oficina de Beneficencia, Servicio de Consulta Infantil, Centro Municipal de Apoyo Integral del Niño y el Hogar

[Discado único nacional del Servicio de Consulta Infantil 189]

[Discado único nacional de la Orientación de Consulta en Violencia Doméstica 0570-0-55210]

子育て世代包括支援センター、地域子育て支援拠点、幼稚園、保育所、認定こども園、児童館、主任児童委員（※）、民生・児童委員（※）、福祉事務所、児童相談所、市区町村子ども家庭総合支援拠点

【児童相談所全国共通ダイヤル189】

【DV相談ナビ全国共通ダイヤル0570-0-55210】

Nombre 名称	Contacto 連絡先
Nombre 名称	Contacto 連絡先
Nombre 名称	Contacto 連絡先

* Encomendado por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar, realiza las asistencias necesarias como atención de consultas y asistencias a las preocupaciones durante el embarazo o las inquietudes para la crianza, así como la coordinación con otras instituciones relacionadas como agencias de bienestar y demás.

※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

◎Apoyo comunitario para la crianza 地域の育児サポート

Si está agotada por la crianza o está enferma, es una buena idea utilizar los apoyos comunitarios para la crianza. Específicamente, proporcionamos "cuidado temporal" y de "corta estancia" para cuidar temporalmente a los niños en las guarderías, el "Centro de Apoyo Familiar" para proporcionar actividades de apoyo mutuo para la crianza de niños en la comunidad, el "Centro de Asistencia Amplia para Familias con Niños" o el "Centro Municipal de Apoyo Integral del Niño y el Hogar" para la consulta y apoyo durante el embarazo, el parto y la crianza de los hijos, etc., y el "Centro de Asistencia Regional para la Crianza" que proporciona atención a consultas sobre la crianza de los hijos/as e informaciones locales sobre la crianza de los hijos, proporcionando un lugar donde los padres/madres y los/las niños/as pueden reunirse e interactuar casualmente en lugares familiares. Existen también visitas domiciliarias para el apoyo en los quehaceres domésticos, orientaciones para la crianza, apoyo a la educación familiar, etc. En algunas regiones se pueden utilizar diversos otros servicios gubernamentales. Consulte en la oficina a cargo de la salud pública, bienestar, apoyo a la crianza y asistencia a la educación familiar de su municipio.

育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「子育て世代包括支援センター」や「市区町村子ども家庭総合支援拠点」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導・家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

Nombre 名称	Contacto 連絡先
Nombre 名称	Contacto 連絡先
Nombre 名称	Contacto 連絡先

(Información relacionada) Página de inicio del “Nuevo Sistema de Apoyo a los Niños y la Crianza”, de la Oficina de Gabinete Ministerial.
(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)
También se publican acerca de escuela infantil, guarderías, jardín infantil designado, así como de “Guarderías Vecinales” y guarderías de niños/as enfermos/as, que cuidan a los/las niños/as en grupos pequeños.

(関連情報) 内閣府「子ども・子育て支援新制度」ホームページ

(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)

幼稚園、保育所、認定こども園や少人数の単位で子どもを保育する「地域型保育」、病児保育についても掲載しています。

Prevención de accidentes 事故の予防

En Japón, los accidentes inesperados son actualmente la causa más alta de muertes infantiles. Aunque el contenido del accidente varía según la edad, la mayoría son evitables si el entorno presta atención. Es importante para la prevención de los accidentes, saber cuándo y qué tipo de accidente es probable que ocurra durante el proceso de crecimiento.

現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

Accidentes que pueden ocurrir según las edades en meses y años 月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

Edad en mes y año 月・年齢	Accidentes fáciles de ocurrir 起こりやすい事故	Principales causas del accidente y medidas a tomar 事故の主な原因と対策
Neonato 新生児	Por descuido del entorno 周囲の不注意によるもの	☆ Dejar caer cosas desde arriba por descuido 誤って上から物を落とす ☆ El/La niño/a mayor lo carga y lo lastima, o le hace comer cosas 上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする
	Asfixia 窒息	☆ La cara se entierra en colchas o almohadas blandas (utilizar colchas y similares duras, hacer que duerma boca arriba) まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる（硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる）
1 a 6 meses 1～6カ月	Caída 転落	☆ Caer desde la cama o el sofá (hacer que duerma en lo posible en cunas y no en la cama del adulto, colocar la baranda si se aleja de la cama) ベッドやソファなどから落ちる（大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる）
	Quemadura やけど	☆ El adulto derrama líquido caliente mientras tiene cargado el/la niño/a 大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7 a 12 meses 7～12カ月	Caída, tropiezo, quedar apretado 転落・転倒・はさむ	☆ Puerta, escalera, cama, cochecito, silla 扉、階段、ベッド、バギー、椅子
	Quemadura やけど	☆ Plancha, agua caliente de termos y calentadores eléctricos, vapor de la arrocera o del humidificador por vapor アイロン、魔法瓶や電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気
	Ahogo 溺水	☆ Caer en la bañera o en el lavarropas (no dejar resto de agua de baño en la bañera) 浴槽、洗濯機に落ちる（残り湯をしない）
	Ingestión accidental, intoxicación 誤飲・中毒	☆ Cigarrillo, medicamentos, cosméticos, detergentes, monedas, etc. たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	Asfixia 窒息	☆ Atragantarse con comidas como golosinas, etc. お菓子などの食品がのどにつまる
	Lesiones dentro de vehículos 車中のけが	☆ Caída desde el asiento (se puede prevenir con un asiento para niños) 座席から転落（チャイルドシートで防止できる）

Edad en mes y año 月・年齢	Accidentes fáciles de ocurrir 起こりやすい事故	Principales causas del accidente y medidas a tomar 事故の主な原因と対策
1 a 4 años 1～4歳	Ingestión accidental (intoxicación) 誤飲（中毒）	☆ El rango de acción se amplía, cualquier cosa puede ser la causa 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	Asfixia 窒息	☆ Atragantarse con comidas como golosinas, etc. お菓子などの食品がのどにつまる
	Caída, tropiezo 転落・転倒	☆ Escalera, balcón (no poner cosas que sirvan de apoyo del pie) 階段、ベランダ（踏台になるものを置かない）
	Quemadura やけど	☆ Tocar ollas calientes, tirar del mantel y volcar agua caliente (No utilizar mantel) 熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす（テーブルクロスは使用しない）
	Ahogo 溺水	☆ Caerse en la bañera, jugar con agua 浴槽に落ちる、水あそび
	Accidentes de tránsito 交通事故	☆ Accidente por salir corriendo (caminar agarrado de la mano) 飛び出し事故（手をつないで歩く）
	Lesiones y muerte por jugar con fuego 火遊びによる死傷	☆ Jugar con fuego con encendedores, fósforos, etc. (no dejar encendedores, etc., al alcance de la mano de los/las niños/as) ライター、マッチなどによる火遊び（子どもの手の届くところにライターなどを置かない）

* Referencia “¡Protejamos a los niños de los accidentes!, guía para prevenir accidentes”

(Información relacionada)

※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」

(Related information) (関連情報)

Página web de la Agencia de Asuntos del Consumidor “¡Protejamos a los niños de los accidentes!, guía para prevenir accidentes”

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/)

消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る!事故防止ポータル」(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/)

子どもの事故予防に関する豆知識や注意点などを、Twitterやメール配信しています

- ・ “¡Proteger a los niños de los accidentes! de la Agencia de Asuntos del Consumidor”
Correo electrónico de Seguridad Infantil, desde la Agencia de Asuntos del Consumidor
Twitter (@caa_kodomo)
- ・ 「消費者庁子どもを事故から守る」 Twitter (@caa_kodomo)
- ・ Página de Twitter
Registro en el Correo Electrónico de Seguridad Infantil
・ 子ども安全メール from消費者庁



Página de Twitter
Twitterページ



Página de la guía para la
prevención de accidentes en niños
子どもの事故防止ハンドブックページ



Registro en el Correo Electrónico de
Seguridad Infantil
子ども安全メール登録

Prevenção de accidentes 事故の予防

- * Provee informaciones y atiende consultas sobre intoxicaciones agudas provocadas por sustancias químicas (cigarrillo, productos para el hogar, etc.) medicamentos, venenos provenientes de plantas o animales (no se atienden sobre ingestión accidental de objetos (piedritas, canicas, etc.), intoxicación por alimentos, intoxicación crónica y efectos secundarios de medicamentos en dosis normal).

Centro de Información sobre Intoxicaciones de Japón (<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>)

- 110 Intoxicaciones en Osaka TEL 072-727-2499 (atención las 24 horas, 365 días)

- 110 Intoxicaciones en Tsukuba TEL 029-852-9999 (atención de 9 a 21 horas, 365 días)

- Línea exclusiva por cigarrillos TEL 072-726-9922 (gratuito (suministro de información grabada), atención las 24 horas, 365 días)

※化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。

（公財）日本中毒情報センター（<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>）

・大阪中毒110番TEL072-727-2499（24時間365日対応）

・つくば中毒110番TEL029-852-9999（9時～21時365日対応）

・たばこ専用回線TEL072-726-9922（無料（テープによる情報提供）24時間365日対応）

◎Asientos para niños/as que protegen la vida 子どもの命を守るチャイルドシート

Por ley, es obligatorio el uso de asientos para niños/as en menores de 6 años. Para proteger la vida de los/las niños/as y para prevenir o reducir los daños por accidentes, cuando es acompañado por niños/as, deberá utilizar correctamente los asientos para niños/as. Si no utiliza asientos para niños/as, la tasa de mortalidad o lesiones graves en el momento de un accidente es significativamente mayor que cuando lo utiliza. Además, aunque utilice asientos para niños/as, si la instalación o la posición del/la niño/a sentado/a es inadecuada, la efectividad se reduce significativamente, por lo que utilice correctamente respetando el manual de uso y otras indicaciones.

- * Debe tener preparado el asiento para bebés homologado por la norma de seguridad nacional para poder usarlo al regresar el bebé por primera vez a su hogar luego de ser dado de alta en la institución médica donde nació. Además, trate de tener fijado el asiento para niños/as en el asiento trasero del vehículo.

- * Al ir acompañado por un infante (niños/as menores de 6 años) cuando maneja un vehículo, excepto en los casos donde por razones terapéuticas no puede utilizar asientos para niños/as debido a enfermedades, en donde se exceptúa la obligación de uso, es obligatorio por ley el uso de los asientos para niños/as.

- * Informaciones relacionadas a los asientos para niños. - Para proteger la preciosa vida que está por nacer

Página de inicio de la Agencia Nacional de Policía (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>)

Página de inicio del Ministerio de Tierras, Infraestructuras, Transporte y Turismo

(<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>)

Agencia Nacional para la Seguridad Vehicular y Ayuda a las Víctimas (NASVA) (Agencia Administrativa Independiente)

(http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search)

法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用していても取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、取り扱い説明書などに従って、正しく使用しましょう。

※医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。

※乳幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。

※チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～

警察庁ホームページ（<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>）

国土交通省ホームページ（<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>）

（独）自動車事故対策機構（NASVA）（http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search）

◎Peligros dentro del vehículo 車の中の危険

Dentro de un vehículo con las ventanas cerradas, aun si no fuera en pleno verano, la temperatura dentro del vehículo se eleva rápidamente, provocando deshidratación o golpe de calor en los/las niños/as, pudiendo hasta perder la vida. Pueden ocurrir accidentes cuando los/las niños/as manipulan los aparatos que están dentro del vehículo. No importa la brevedad del tiempo, nunca debe alejarse del vehículo dejando al/a niño/a adentro. También, hay accidentes donde el cuello o los dedos quedan atrapados por la ventanilla eléctrica, provocando lesiones graves. Antes de manipular, siempre llame la atención y normalmente manténgalo bloqueado.

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウィンドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。

◎Peligros con la bicicleta 自転車の危険

respetando las reglas y la seguridad, y haciendo que se coloque el casco exclusivo para montar en bicicleta y el cinturón de seguridad del asiento. Elija una bicicleta segura y homologada por las normas como Normal, Asistencia Eléctrica, Para llevar dos niños/as, etc. Además, como hay riesgo de caídas, nunca debe alejarse de la bicicleta con el/la niño/a montado/a en ella.

- * Página de inicio de la Agencia Nacional de Policía (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、ルールを守って安全な運転を心がけるとともに、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。自転車は普通・電動アシスト・幼児2人同乗用といった基準に適合した安全なものを選びましょう。また、転倒のおそれがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。

※警察庁ホームページ（<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>）

◎Primeros auxilios si se atraganta con la comida o un juguete

食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

Los bebés se llevan a la boca cosas que los adultos no se imaginan. Si se atraganta con la comida, juguete, etc., hay peligro de que se asfixie.

En todo momento, los adultos del entorno deben conocer el tamaño aproximado de las cosas que puede atragantar a un bebé (la apertura máxima de la boca de un/a niño/a de 3 años es de 39mm, y la distancia desde la boca a la garganta es de 51mm. Un tamaño de 39mm es equivalente al tubo del papel higiénico), además de comprobar con cuidado las notas de atención relacionadas al manejo de las comidas y los juguetes. También es necesario conocer sobre los primeros auxilios para poder tratarlo rápidamente.

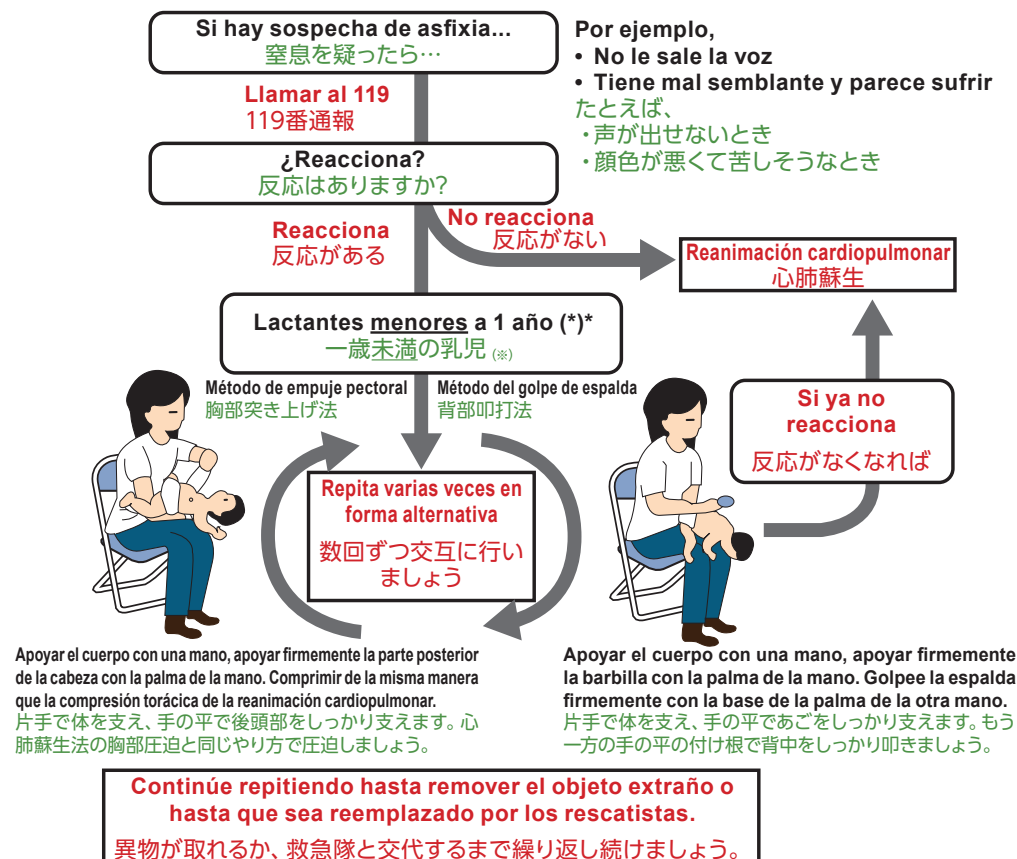
- * Si mete el dedo en la boca tratando de sacarlo, a veces puede empujar más a fondo el objeto extraño.

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。

周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。

※口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

[Primeros auxilios cuando se atraganta con algo]
【ものがのどにつまった時の応急処置】



◎Verifique el crecimiento corporal y el estado nutricional

身体発育や栄養の状態を確認しましょう

El cuerpo de los/las niños/as en la etapa de lactancia cambia con el crecimiento, y hay grandes diferencias individuales y por los métodos de nutrición. Complete regularmente la estatura y el peso del/la niño/a en el gráfico de la curva de crecimiento corporal para ver el estado del crecimiento corporal y la nutrición.

乳幼児期の子どもからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。

◎Acerca de la lactancia 授乳について

La leche materna es la base para la nutrición del bebé. El calostro en particular contiene muchos ingredientes que protegen a los bebés de las enfermedades. Si por los efectos de alguna enfermedad de la propia madre, no puede darle leche materna, o por circunstancias laborales, se puede utilizar leche en polvo o leche líquida infantil.

Como la cantidad que bebe depende de cada bebé, no debe forzar a que beba. Si toma con alegría y el peso sube normalmente, no hay nada de qué preocuparse. Si tiene alguna preocupación en relación a la lactancia materna, consulte en la institución médica donde hizo el parto o a la partera.

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用します。

飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よるこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

◎Cómo elaborar leche con leche en polvo 粉ミルクのつくり方

Para elaborar leche con leche en polvo, lo importante es disolver en la densidad establecida por el producto. El agua de pozo o el agua de manantial puede dañar la salud del bebé debido a las bacterias. Para suministrar hidratación a la leche en polvo para el bebé, utilice agua de la canilla, agua de pozo aprobado en las pruebas del estándar de calidad del agua, agua contenida en envase hermético para la preparación de la leche, etc.

Para preparar la leche en polvo, siempre debe lavarse la mano y disolver la leche en polvo en agua caliente a mayor de 70 previamente hervida. Dele de beber luego de comprobar que se enfrió lo suficiente hasta alcanzar aproximadamente la temperatura corporal. La leche que no alcanzó a beber o la que pasó 2 horas o más de preparado deben ser desechadas.

粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。

粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯で粉ミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

◎Debe tener más de 1 año de edad si quiere darle miel de abeja

はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

Como existe el riesgo de provocar botulismo infantil, trate de no dar miel hasta superar 1 año de edad. はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

Nutrición en la etapa de lactancia 乳幼児期の栄養

◎Acerca del destete 離乳について

El destete es cuando se comienza a dar alimentos en puré suave a bebés que solo estaban tomando leche materna, leche en polvo o leche líquida infantil, aumentando gradualmente la dureza, cantidad y clase de alimentos. Alrededor de 5 a 6 meses es la edad adecuada para comenzar a dar alimentos en puré suave.

No existe un fundamento nutricional para darles jugo de frutas a bebés lactantes antes del destete. Por otro lado, el uso de cucharas o similares es adecuado a partir del inicio del destete ya que normalmente a partir del mes 5 a 7 de nacido se va debilitando hasta desaparecer el reflejo para mamar, y comienza a aceptar meter la cuchara en la boca durante dicho proceso. Continuando paso a paso con el proceso de destete, se desarrolla la fuerza para masticar firmemente y la capacidad para tragar.

Alrededor de 9 a 10 meses, empieza a comer agarrando con la mano. Al comer agarrando con la mano, además de practicar para comer por sí mismo, se desarrollan las ganas de comer por sí mismo.

母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5～6か月頃が適当です。

なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりかむ力や飲み込む力が発達します。

9～10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。

Nutrición en la etapa de lactancia 乳幼児期の栄養

◎Pautas para avanzar con el destete 離乳の進め方の目安

Hay que avanzar con el destete de acuerdo al crecimiento y el estado de desarrollo del/la niño/a. Además, se deben idear mecanismos para que vaya incorporando el ritmo de vida y que puedan experimentar el placer de la comida.

子どもの発育、発達の状態にあわせて離乳をすすめましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。

	Inicio del destete 離乳の開始	Finalización del destete 離乳の完了			
Los siguientes ítems son sólo una guía y se debe ajustar respondiendo al apetito, el crecimiento y el estado de desarrollo del/la niño/a. 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達 の状況に応じて調整する。					
	Etapa inicial del destete 離乳初期 Alrededor de 5 a 6 meses de edad 生後5～6か月頃	Etapa media del destete 離乳中期 Alrededor de 7 a 8 meses de edad 生後7～8か月頃	Etapa final del destete 離乳後期 Alrededor de 9 a 11 meses de edad 生後9～11か月頃	Etapa de finalización del destete 離乳完了期 Alrededor de 12 a 18 meses de edad 生後12～18か月頃	
Pautas de la forma de comer 食べ方の目安	- Empezar por una vez de una cuchara, observando la condición del/la niño/a. 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める - Dar leche materna o leche tanto como desee beber. 母乳やミルクは飲みたいだけ与える	- Comenzar a incorporar el ritmo de vida con 2 comidas diarias. 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 - Comenzar a aumentar los tipos de comida para que comience a disfrutar de distintos sabores y texturas. いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	- Dando importancia al ritmo de la comida, continuar con 3 comidas diarias. 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 - Acumular experiencias donde se disfruta la comida a través de la comida compartida. 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	- Dando importancia al ritmo de comida, ajustar el ritmo de la vida con 3 comidas por día. 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 - Aumentar el placer de comer por sí mismo a través de comer con las manos. 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。	
Aspecto de la preparación de la comida 調理形態	En estado de puré suave なめらかにすりつぶした状態	Dureza tal que se puede aplastar con la lengua 舌でつぶせる固さ	Dureza tal que se puede aplastar con las encías 歯ぐきでつぶせる固さ	Dureza tal que se puede masticar con las encías 歯ぐきで噛める固さ	
Cantidad aproximada por vez 一回あたりの目安量					
I	Cereales (g) 穀類 (g)	Comenzar con papilla de arroz Probar también con puré de verduras Una vez que se acostumbra, probar con puré de tofu, pescado blanco, yema de huevo, etc. つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	50 a 80 de potaje de arroz entero 全がゆ 50-80	90 de potaje de arroz entero a 80 de arroz cocido blando 全がゆ90～軟飯80	90 de arroz cocido blando a 80 de arroz cocido normal 軟飯90～ご飯80
II	Verduras y Frutas (g) 野菜・果物 (g)		20 a 30 20-30	30 a 40 30-40	40 a 50 40-50
III	Pescado (g) 魚 (g) o carne (g) 又は肉 (g) o Tofu (g) 又は豆腐 (g) o huevos (g) 又は卵 (個) o productos lácteos (g) 又は乳製品 (g)		10 a 15 10-15	15	15 a 20 15-20
			10 a 15 10-15	15	15 a 20 15-20
			30 a 40 30-40	45	50 a 55 50-55
		1 yema de huevo a 1/3 de huevo entero 卵黄1～全卵1/3	1/2 de huevo entero 全卵1/2	1/2 a 2/3 de huevo entero 全卵1/2～2/3	
		50 a 70 50-70	80	100	

	Inicio del destete 離乳の開始		Finalización del destete 離乳の完了	
Los siguientes ítems son sólo una guía y se debe ajustar respondiendo al apetito, el crecimiento y el estado de desarrollo del/la niño/a. 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。				
	Etapa inicial del destete 離乳初期 Alrededor de 5 a 6 meses de edad 生後5～6か月頃	Etapa media del destete 離乳中期 Alrededor de 7 a 8 meses de edad 生後7～8か月頃	Etapa final del destete 離乳後期 Alrededor de 9 a 11 meses de edad 生後9～11か月頃	Etapa de finalización del destete 離乳完了期 Alrededor de 12 a 18 meses de edad 生後12～18か月頃
Más o menos cuando comienza a asomarse los dientes 歯の萌出の目安		Comienzan a crecer los dientes de leche. 乳歯が生え始める。	Alrededor de 1 año de edad, los 8 dientes delanteros están creciendo. 1歳前後で前歯が8本生えそう。 Alrededor de la segunda mitad de la etapa de finalización del destete, comienzan a crecer los dientes molares (primer molar de leche). 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
Pautas de la función de ingestión 摂食機能の目安	Puede ingerir y tragar con la boca cerrada. 口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。	Puede aplastar con las mandíbulas inferior y superior. 下と上あごで潰していくことが出来るようになる。	Puede aplastar con las encías. 歯ぐきで潰すことが出来るようになる。	Comienza a utilizar los dientes. 歯を使うようになる。
				

* Dar alimentos cocinados para que sea fácil de comer, cuidando muy bien el aspecto de la higiene.

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

Nutrición en la etapa de lactancia 乳幼児期の栄養

Nota) Claves para los alimentos para el destete

注) 離乳食のポイント

a) Clase y combinación de las comidas

ア 食品の種類と組合せ

De acuerdo al avance del destete, se irá incrementado la cantidad y clase de alimentos.

El destete se comienza con papilla de arroz y al empezar con un nuevo alimento hay que darle de a una cucharada utilizando una cuchara para destete e ir aumentando la cantidad observando la reacción del/la niño/a. Cuando se acostumbre, se le puede dar verduras y frutas como papas, zanahoria, etc., e ir aumentando las clases de alimentos como tofu, pescado blanco, yema de huevo duro, etc., a medida que se siga acostumbrando.

A medida que se sigue avanzando con el destete, seguir con más variedades, el pescado desde el pescado blanco a pescado rojo y luego a azul, el huevo desde solo la yema a huevo entero, carnes con poca grasa y cocinado para que sea fácil de comer, legumbres, verduras como hortalizas verdes y amarillas, algas, yogur, quesos con poca sal y grasa, etc.

Las carnes con mucha grasa habrá que dejar para más tarde.

Una vez que se acostumbra a la comida para destete, y para cuando ya haya avanzado para 2 comidas diarias, se debe comenzar a combinar las gramíneas (alimento básico), verduras (guarnición) y frutas, alimentos proteicos (plato principal) en las comidas. A su vez, si se incorporan comidas para el resto de la familia, pero apartadas antes de sazonar, o preparado con sabor más suave, el repertorio de los tipos de comida y su preparación será muy variado.

En el caso de lactancia materna, existen informes que alrededor del mes 6 de nacido comienza a tener déficit de hierro y de vitamina D, por lo que es importante comenzar el destete en un momento adecuado, incorporando conscientemente y viendo cómo reacciona, alimentos que son fuentes de hierro y vitamina D.

Si el destete no avanza bien y existe un alto riesgo de deficiencia de hierro, o no se observa un aumento de peso adecuado, luego de consultar al médico y a medida de las necesidades se puede evaluar el uso de leche de seguimiento.

Si se da leche de vaca, desde el punto de vista de la prevención de la anemia por deficiencia de hierro, es deseable que sea a partir de 1 año de edad.

離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていきます。

離乳の開始は、おかゆ（米）から始め、新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしましょう。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしてみましょう。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚や青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へ、食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、緑黄色野菜などの野菜類、海藻とヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズと新たな種類も増やしてみましょう。

脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事にしましょう。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れると、食品の種類や調理方法が多様になります。

母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄欠乏やビタミンD欠乏の報告があることから、適切な時期に離乳を開始し、様子をみながら鉄やビタミンDの供給源となる食品を意識的に取り入れることが重要です。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用も検討しましょう。

牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましいです。

b) Aspecto de la preparación y método de preparación de la comida

イ 調理形態・調理方法

A medida que progresa el destete, se debe comenzar a dar comida preparada para que sea fácil de comer. Como los/las niños/as son menos resistentes a las bacterias, en el momento de la preparación debe prestar mucha atención en la higiene. La comida se debe cocinar calentando para que sea lo suficientemente blando como para que el/la niño/a pueda aplastar dentro de la boca. Se puede comenzar con “papilla de sopa de arroz” luego con sopa de arroz aplastado para seguir con sopa de arroz sin aplastar para continuar con arroz cocido blando. Las verduras y los alimentos proteicos se cocinan suave al principio y de a poco se lo hace más granulado. Aproximadamente en la etapa media del destete, comienza a aprender el movimiento de hacer un bollo con las comidas aplastadas, por lo que es necesario ingeniar para espesarlo y que sea fácil de tragar.

Con respecto a los condimentos, en la etapa inicial del destete no es necesario sazonar, y a medida que se avanza con el destete, si se utilizan condimentos como sal de mesa o azúcar, se deberá cocinar enriqueciendo el sabor de la propia comida para que sea delicioso y poco sazonado. Se podrá usar un poco de grasas y aceites.

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与えましょう。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に気を配りましょう。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理し、初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行させます。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になります。

調味について、離乳の開始時期は、調味料は必要なく、離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類も少量の使用としましょう。

◎Finalización del destete 離乳の完了

La finalización del destete se refiere a la condición en la que es posible masticar alimentos en la forma original, y que la mayor parte de la energía y nutrientes se pueden tomar de alimentos fuera de la leche materna, la leche en polvo o la leche líquida infantil. Esta etapa es aproximadamente a las 12 a 18 meses de nacido, y no significa que no está tomando leche materna, leche en polvo o leche líquida infantil. En esta etapa está tomando 3 comidas al día, con 1 a 2 colaciones por día.

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

◎Hábitos alimenticios de la primera infancia 幼児期の食生活

La primera infancia es una época donde se forma la base de los hábitos alimenticios. Es importante que los/las niños/as se acostumbren a comer con regularidad, también es importante prestar atención en el equilibrio entre cantidad y nutrición aun en las colaciones que es una parte de la comida para los/las niños/as, además de hacer que tengan pocos caprichos en la comida.

Es importante crear un ambiente agradable de comer con toda la familia. En esta época, habrá altibajos en la forma de comer. Si están de buen humor y no hay cambios en su vida diaria, se debe evitar que coman a la fuerza o alargar el tiempo de la comida.

幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。

家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。

* Para más detalles, consulte con el dietista registrado de su ciudad.

- (Referencia) ・Guía de apoyo para la lactancia materna y el destete (marzo de 2019) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf>)
・Para que los niños disfruten comiendo (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)
・Sitio de la comunidad de hábitos saludables, acostarse y levantar temprano con un buen desayuno (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

- (参考) ・授乳・離乳の支援ガイド（2019年3月）(<https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf>)
・楽しく食べる子どもに (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)
・早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

La salud de la boca y los dientes お口と歯の健康

◎Acerca de los momentos donde crecen los dientes 歯の生える時期について

Hay 10 dientes de leches arriba y 10 abajo, en total son 20 dientes. Alrededor del mes 7 a 8 de nacido, comienzan a crecer los dientes delanteros y alrededor de 2 años y medio a 3 años, los 20 dientes están crecidos. Por otro lado, hay diferencias individuales para el momento y la secuencia de crecimiento de los dientes.

Los dientes permanentes son 16 arriba y 16 abajo, en total 32 dientes si se suman las muelas de juicio (tercer molar). En muchos de los casos, el primer diente permanente que sale es el diente delantero de abajo, luego salen los molares (primer molar) que tienen mayor fuerza de mordida. Alrededor de 12 a 13 años de edad, todos los dientes están crecidos.

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろういます。

また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は親知らず（第三大臼歯）をあわせると上下16歯ずつ、合計32歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く12～13歳頃までに生えそろういます。

◎Claves para el primer cepillado de los dientes 初めての歯みがきのポイント

Para que los/las niños/as se acostumbren a cepillarse los dientes, hay que comenzar con la siguiente secuencia:

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

- (1) Los padres deberán cepillarse los dientes con placer delante de los/las niños/as.
子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- (2) Cuando comienzan a crecer los dientes de leche, los padres pueden comenzar haciendo que el niño se acueste boca arriba sobre sus piernas, observando los dientes (contar la cantidad de dientes). Observando el crecimiento de los dientes, se comienza frotando con una gasa para luego ir acostumbrando de a poco con el cepillo de dientes.
乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。
- (3) Una vez que finaliza la observación de los dientes, hay que practicar tocando 1 a 2 veces con un cepillo de dientes para bebé.
Hay que felicitarlo luego de la práctica. (cerca de 1 mes)
歯の観察ができたなら、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）
- * Si rechaza, hay que hacerlo cuando está de buen humor. Hay que ingeniarlo para no hacerlo llorar.
嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。
- (4) Una vez que se acostumbra a tener el cepillo de dientes en la boca, hay que comenzar con el cepillado. Mientras observa los dientes, se va cepillando uno por uno, tomando el cepillo como si fuera un lápiz y sin aplicar fuerza, tratando de mantener el buen humor del/la niño/a. Con 5 segundos por diente es suficiente.
歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。
- * Aunque es importante el cepillado de los dientes en sí, lo fundamental es hacer que se acostumbre a los estímulos del cepillo de dientes y que le empiece a gustar el cepillado de los dientes.
歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。
- * Para acostumbrar a un cepillado de dientes seguro, no debe hacer que agarre el cepillo de dientes por su cuenta, además de elegir cepillos de dientes seguros.
安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎Acerca del lavado bucal うがいについて

El lavado bucal es efectivo para prevenir los resfriados y las caries, por lo que debemos fomentarlo junto con el lavado de las manos. El lavado bucal se divide a grandes rasgos en aquello para lavar la boca (buches) y para lavar la garganta (gárgaras). Los padres deberán mostrar cómo se hace para comenzar a alentar para que lo hagan (al superar los 2 años, puede empezar a practicar de a poco los “buches”).

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう（2歳を過ぎたら、少しずつ「ブクブクうがい」の練習をさせていきましょう。）

◎Acerca del uso del fluoruro (flúor) フッ化物（フッ素）の利用について

Aplicando fluoruro (flúor) directamente en la superficie del diente que está creciendo, hace que sea un diente fuerte resistente a las caries. Se realiza en clínicas odontológicas, centros de salud pública, centros de salud municipal, etc. Además, cepillarse los dientes diariamente con pasta dentífrica fluorada o, a partir de los 4 años, hacer que haga “buches” con enjuagues bucales fluorada previene las caries.

フッ化物（フッ素）の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

◎Cuidados en las comidas durante la lactancia 乳幼児期の食事の際の注意

Cuando comienza a crecer los dientes de leche, hay que cuidar de que no queden alimentos y bebidas en la superficie del diente. En particular, cuando finaliza el destete, ya está comiendo distintos tipos de comida y restos de comida azucarada fácilmente pueden quedar en la superficie de los dientes. El hábito de seguir comiendo por mucho tiempo colaciones dulces facilita las caries, por lo que se debe hacer que coman más o menos 2 veces al día, con una cantidad y tiempo determinado. Además, es necesario tener cuidado con los jugos, bebidas ionizadas y bebidas lácteas fermentadas ya que facilitan la formación de caries. La hidratación normal deberá ser agua o té de cebada, evitando las bebidas dulces. Además, si el ambiente bucal de los padres es malo, si da de comer boca a boca, las bacterias causantes de las caries de los padres se transmiten a la boca del/la niño/a a través de la saliva, por lo que se debe evitar este comportamiento.

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物の残りが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移して与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにうつることがあるので避けましょう。

◎Acerca de la costumbre de chuparse los dedos 指しゃぶりについて

Cuando está inseguro o preocupado, a veces comienza a chuparse los dedos para tranquilizarse. Si chupa los dedos en exceso, hasta ampolarse los dedos, puede causar trastornos en el crecimiento de la mandíbula o en la alineación de los dientes y en la mordida. En vez de forzar a que deje de chuparse los dedos, hay que distraerlos hablándoles o jugando juntos. Si continúa chupando los dedos con frecuencia después de los 3 años de edad, consulte a un odontólogo u otros especialistas tan pronto como sea posible.

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

Página web de la Asociación Dental de Japón

“Prevención y cuidado de la boca” (http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)

日本歯科医師会ウェブサイト

「お口の予防とケア」(http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)

Sistemas relacionados al parto y cuidado de niños para mujeres y hombres que trabajan 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎Al conocer que está embarazada 妊娠がわかったら

- **Debe informar la fecha prevista de parto y la previsión de licencia lo antes posible a su compañía**
- **Si necesita tiempo para el examen de salud obstétrica o para recibir una instrucción de salud, deberá solicitar a su compañía**

Al recibir la solicitud, la compañía deberá asegurar el tiempo necesario para el examen de salud y otros estudios.
(Si es licencia paga o no, depende del estatuto de la compañía).

Cantidad: Hasta la semana 23 de embarazo, 1 vez cada 4 semanas, a partir de la semana 24 hasta la semana 35, 1 vez cada 2 semanas, y a partir de la semana 36 hasta el parto, 1 vez por semana (si el médico indica otra forma, será la cantidad indicada por el médico).

- **Si con el examen de salud obstétrica o similar, el médico o similar realiza una observación...**

Si recibe instrucciones del médico o similar para que alivie el viaje al trabajo o prolongue las horas de descanso, o que acorte el tiempo de viaje al trabajo o que limite el trabajo o se tome licencia de acuerdo a los síntomas de la náusea por embarazo o las hinchazones, deberá informar a su compañía para que se tomen las medidas necesarias.

Al recibir la información, la compañía deberá tomar las medidas adecuadas al contenido de las instrucciones del médico o similar. Con el fin de poder comunicar adecuadamente los puntos de la instrucción del médico o similar, una medida efectiva es hacer que el médico complete la “Tarjeta de Control y Guía de la Salud Materna” (formulario anexo, se puede usar realizando una copia ampliada) para comunicar a su compañía.

・出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう

・妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう

申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。

(有給か無給かは、会社の規定によります。)

回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回 (医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数)

・妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら...

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(別記様式。拡大コピーをして用いることができます)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

◎Vida laboral durante el embarazo 妊娠中の職場生活

- **Limitaciones a la aplicación de horas extras, trabajo en los días feriados, limitación del trabajo nocturno y limitaciones a la aplicación de la distribución irregular de la jornada laboral.**

La embarazada puede solicitar ser exceptuada de trabajar en horas extras, trabajo en los días feriados o trabajos nocturnos.

Incluso si toma el sistema de la distribución irregular de la jornada laboral, puede solicitar que no se trabaje más horas de lo estipulado legalmente por día o por semana.

- **Traslado a tareas aliviadas**

Si durante el embarazo le cuesta realizar trabajos de pie o manipular cosas pesadas, puede solicitar el traslado a tareas más aliviadas.

・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

・軽易業務転換

妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。



◎Al tomar la licencia de maternidad y licencia posparto

産前・産後休業を取るときは

- **Licencia de maternidad**

Si lo solicita, puede obtener por 6 semanas previas a la fecha prevista del parto (en el caso de embarazo múltiple, hasta 14 semanas).

- **Licencia posparto**

No puede trabajar desde el parto hasta 8 semanas. Sin embargo, si pasan 6 semanas desde el parto y lo solicita la persona misma, puede trabajar si el médico lo permite.

- **In addition to permanent employees (seishain), anybody, including part-time workers (baito, paato) and temporary workers La licencia de maternidad y la licencia posparto lo puede obtener cualquiera sin importar si es trabajadora regular, trabajadora a tiempo parcial o trabajadora contratada.**

・産前休業

出産予定日以前の6週間 (双子以上の場合は14週間) について請求すれば取得できます。

・産後休業

出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

・産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます

◎Para regresar al trabajo luego de la licencia posparto

産後休業後に復職するときは

- **Tiempo para el cuidado infantil**

Las mujeres que crían niños/as que no llegan al año de edad, puede solicitar tiempos de cuidado infantil de al menos 30 minutos por vez, dos veces al día.

- **Medidas para el cuidado de la salud materna**

Las mujeres que no han pasado un año después del parto, si tienen instrucciones del médico o similar, pueden solicitar que se asegure el tiempo necesario para los exámenes de salud o similares. Además, si reciben instrucciones médicas, pueden recibir las medidas adecuadas.

- **Limitaciones a la aplicación de horas extras, trabajo en los días feriados, limitación del trabajo nocturno y limitaciones a la aplicación de la distribución irregular de la jornada laboral, limitaciones al trabajo con tareas peligrosas o tóxicas.**

Para las mujeres que no han pasado un año después del parto, estas disposiciones se aplican tal como cuando estaba embarazada.

・育児時間

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。

・母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

Sistemas relacionados al parto y cuidado de niños para mujeres y hombres que trabajan

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎Al obtener la licencia para crianza 育児休業を取るときは

・ ¿Qué es el régimen de licencia para crianza?

Los trabajadores/as que crían niños/as que no llegan al año, puede tomar una licencia para criar al hijo/a por el período que desea.

・ 育児休業制度とは

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。

・ ¿Quién puede obtener la licencia para crianza?

No sólo los empleados regulares, los empleados a tiempo parcial y los trabajadores contratados por un tiempo determinado como los trabajadores de agencia, pueden obtener la licencia para crianza si cumplen con determinados requisitos.

・ 育児休業を取ることができる人は

正社員だけでなく、パートや派遣などの有期契約労働者も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

・ Trámites para obtener la licencia para crianza

Para obtener la licencia para crianza, es necesario hacer una solicitud por escrito a su compañía. Deberá presentar una solicitud de licencia para crianza a la compañía, al menos 1 mes antes del inicio de la licencia.

・ 育児休業を取るための手続き

育児休業を取得するためには、会社で書面で申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申請書を提出しましょう。

◎Un tratamiento desfavorable o acoso en razón del embarazo, parto, licencia para crianza, etc., es imperdonable

妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません

Está prohibido un tratamiento desfavorable como despido, suspensión, degradación de puesto, etc., en razón del embarazo, parto, licencia para crianza, etc. Además, la compañía está obligada a prevenir los acosos relacionados al embarazo, parto, licencia para crianza, etc., en los lugares de trabajo. Si recibe un acoso, consulte con su compañía.

妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止する義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。

・ Licencia por crianza plus para papá y mamá

Si ambos padres toman la licencia para crianza, el período posible de licencia se extiende y cada uno puede obtener una licencia para crianza por 1 año, hasta que el/la niño/a cumpla 1 año y 2 meses.

・ パパ・ママ育休プラス

両親ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間、それぞれ育児休業を取得できます。

・ Extensión de la licencia para crianza

A partir de 1 año de edad del/la niño/a, si por razones como el no ingreso a una guardería, puede extender hasta que el/la niño/a cumpla 1 año y 6 meses. Si a partir de 1 año y 6 meses, si por razones como el no ingreso a una guardería, puede extender la licencia para crianza hasta que el/la niño/a cumpla 2 años.

・ 育児休業の延長

子が1歳以降、保育所に入れないなどの場合には、子が1歳6か月に達するまでの間、子が1歳6か月以降、保育所に入れないなどの場合には、子が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

◎Para poder seguir trabajando criando un/a niño/a pequeño/a 幼い子どもを育てながら働き続けるために

・ Régimen de trabajo de horario reducido

La compañía debe establecer para el/la trabajador/a que crían niños/as de menos de 3 años, un régimen de trabajo de horario reducido (básicamente de 6 horas diarias)

・ 短時間勤務制度

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6 時間）を設けなければなりません。

・ Licencia para la enfermería del/la niño/a

El/la trabajador/a que crían niños preescolares, si lo solicitan a la compañía, pueden obtener aparte de las licencias pagas anuales, una licencia de hasta 5 días si es un/a solo niño/a o hasta 10 días si son 2 o más niños/as para la enfermería del/la niño/a lastimado o enfermo, o para la vacunación o exámenes de salud, en unidades de 1 día o de medio día.

・ 子の看護休暇

小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は半日単位で休暇を取得することができます。

Para consultas sobre las informaciones mencionadas: Departamento de Medio Ambiente e Igualdad de Empleo de la Oficina de Trabajo de la Prefectura (Oficina)
以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

◎Apoyo al reemplazo para quienes renunciaron por la crianza o similar

育児等のために退職した方への再就職支援

- Se implementan apoyos como la elaboración del plan para el reemplazo, suministro de informaciones, seminarios para el reemplazo, etc., para quienes renunciaron por la crianza y desean volver a emplearse en el futuro.
- Puede recibir el seguro de desempleo en principio por un año desde la renuncia, por el tiempo que realiza las actividades para el reemplazo. Si durante ese período no puede volver a trabajar por embarazo, parto, crianza, enfermedad o lesiones, se puede extender el período de recepción del seguro de desempleo (por un máximo de 4 años desde la renuncia).
- 育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。
- 雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。

Contacto: Oficina Pública de Seguridad de Empleos (Hello Work)
問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）



Sistemas relacionados al parto y cuidado de niños para mujeres y hombres que trabajan 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎Pago por única vez por el parto y la crianza, subsidio por el parto y exención del pago de la prima del Seguro Social y del pago de la prima del Seguro de Pensión Nacional

出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除

- Para el parto, existe el sistema donde se le paga un beneficio por única vez por el parto y la crianza, y un subsidio por el parto. También existen sistemas para la exención del pago de la prima del Seguro Social (Seguro de Salud y Pensión de Empleados) durante el período de licencia de maternidad y posparto, o durante el período de licencia para crianza, así como el sistema para la exención del pago de la prima del Seguro de Pensión Nacional durante el período de licencia de maternidad y posparto.
- ・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料（健康保険・厚生年金）が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度があります。

Contacto: En el lugar de trabajo, Asociación Nacional de Seguros de Salud (Asociación Kenpo), Sociedad de Seguros de Salud, Oficina de Pensiones, Oficina a cargo de la pensión nacional en los municipios (solo para el sistema de exención del pago de las primas del Seguro de Pensión Nacional), etc.

問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合、年金事務所、市区町村の国民年金担当窓口（国民年金保険料に係る免除制度に限る）など

◎Subsidio infantil 児童手当

- Se paga para quien está criando un/a niño/a. El monto del subsidio varía según el ingreso, la edad del/la niño/a, etc. Es necesario solicitar dentro de los 15 días a partir del día siguiente del nacimiento del/la niño/a en el municipio de su domicilio (el funcionario público, en su lugar de trabajo).
- ・児童を養育している方に支給されます。支給額は所得や児童の年齢等によって異なります。子どもが生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの市区町村（公務員は勤務先）に申請が必要です。

Contacto: Oficina a cargo del subsidio infantil del municipio

問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口

◎Beneficio por licencia para crianza 育児休業給付

- Al obtener la licencia para crianza, existe un sistema por la cual, si cumple determinados requisitos, puede recibir un beneficio por licencia para crianza equivalente al 67% del sueldo al momento del inicio de la licencia (50% a partir del séptimo mes del inicio de la licencia) desde el seguro de desempleo.
- ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります

Contacto: Oficina Pública de Seguridad de Empleos (Hello Work)

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

Principales sistemas de beneficios médicos y similares 主な医療給付等の制度

◎Para los bebés prematuros 未熟児に対して

Para los neonatos que nacieron con el crecimiento del cuerpo inmaduro y necesita internación, la atención médica podrá estar a cargo del gasto público.

からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院が必要な場合、公費で医療が受けられます。

◎Para los/las niños/as con enfermedades crónicas pediátricas específicas

小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

Si el/la niño/a está enfermo por algunos de los síndromes que pertenecen a las enfermedades crónicas pediátricas específicas que se mencionan a continuación, los gastos médicos estarán cubiertos por el sistema de seguro de salud. Además, es posible que pueda recibir diversos beneficios de apoyo (Programa de Apoyo para la Autosuficiencia) y equipos de la vida diaria para la autosuficiencia. 子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援（自立支援事業）や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

Neoplasias malignas, enfermedad renal crónica, enfermedad respiratoria crónica, cardiopatía crónica, enfermedad endocrina, colagenosis, diabetes, trastorno metabólico congénito, hematopatía, enfermedad inmunológica, enfermedad neurológica y muscular, enfermedad digestiva crónica, síndromes que causan trastornos cromosómicos o genéticos dermatosis, enfermedad del sistema óseo, enfermedad del sistema vascular.

悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患

* Centro Informativo para las Enfermedades Crónicas Pediátricas Específicas (<https://www.shouman.jp/>)

※小児慢性特定疾病情報センター (<https://www.shouman.jp/>)

◎Para los/las niños/as con discapacidad 障害児に対して

Al realizar un tratamiento como la cirugía para reducir la condición de la discapacidad física, los gastos médicos (para servicios y apoyo a las personas con discapacidad) estarán cubiertos por el sistema de seguro de salud. Además, en algunos casos puede recibir el beneficio para el pago de los dispositivos de asistencia y subsidios para los equipos de la vida diaria. En cualquiera de los casos, hay límites dependiendo del grado de la enfermedad y el ingreso, así que por favor consulte con su municipio.

En el caso de que le suceda algo inesperado a los padres (muerte, lesiones graves), existe el sistema de ayuda mutua para personas con discapacidad (afiliación voluntaria) que otorga una pensión de por vida al/a niño/a o adulto con discapacidad. Consulte con el municipio de su domicilio o de las ciudades designadas.

身体の障害の状態の軽減を行う手術などの治療を行う場合、公費で医療（自立支援医療）が受けられます。また、補装具費の支給や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。いずれの場合も、病気の程度や所得などに応じて制限がありますので、市町村などに相談してください。

保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

Sistema de Compensación Médica Obstétrica por Parálisis Cerebral 産科医療補償制度

Si realiza el parto en una institución obstétrica que está afiliada al Sistema de Compensación Médica Obstétrica por Parálisis Cerebral y por una eventualidad el bebé queda con una parálisis cerebral grave por problemas relacionadas con el parto, si cumple con estándares como el peso al nacer, semana de gestación, grado de discapacidad, etc., se otorgará un subsidio para la enfermería y el cuidado, junto con el análisis de la causa de la aparición de la parálisis cerebral. En el sitio web de la Consejo para la Calidad Médica de Japón (<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp>) se publica la lista de las instituciones obstétricas que están afiliadas a este sistema.

Tenga en cuenta que el plazo de solicitud de la compensación es hasta el quinto cumpleaños de su hijo/a.

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなり、出生体重、在胎週数、障害の程度などの基準を満たした場合には、看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、（公財）日本医療機能評価機構のホームページ (<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp>) に掲載されています。

なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。

- Consultas para el Sistema de Compensación Médica Obstétrica por Parálisis Cerebral Central de llamadas exclusivo para el Sistema de Compensación Médica Obstétrica por Parálisis Cerebral

Teléfono: 0120-330-637

Horario de atención: 9 a 17 horas (excepto sábados, domingos y feriados)

・産科医療補償制度についてのお問い合わせ先

産科医療補償制度専用コールセンター

電話 0120-330-637

受付時間: 午前9時～午後5時（土日祝除く）

<Notas>

<メモ>

Nombre de la institución obstétrica donde dio a luz: _____

出産をした分娩機関の名称:

Fecha de expedición del certificado de registro: _____

登録証交付日:

Número de control materno: _____

妊産婦管理番号:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

* El número de control materno está anotado en la Tarjeta de Registro del Sistema de Compensación Médica Materna emitida por la institución obstétrica. Guarde cuidadosamente el certificado de registro hasta que su hijo/a cumpla 5 años.

※妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される「産科医療補償制度 登録証」に記載されています。登録証はお子様5歳になるまで大切に保管してください。



Símbolo del Sistema de Compensación Médica Obstétrica por Parálisis Cerebral
産科医療補償制度のシンボルマーク

(Frente)
(表)
Tarjeta de Control y Guía de la Salud Materna
母性健康管理指導事項連絡カード

Señor Empresario
事業主殿

Año Reiwa: Mes: Día:
令和 年 月 日
Nombre de la institución médica o equivalente:
医療機関等名
Nombre del médico o equivalente: Sello
医師等氏名 印

Quien corresponde al punto 1 siguiente, como resultado del examen de salud o instrucciones de salud, se admite que son necesarias las medidas mencionadas en los puntos 2 a 4 siguientes.
下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

Nota
記

1. Nombres y demás
氏名等

Nombre y apellido 氏名	Semana de embarazo 妊娠週数	Semana 週	Parto previsto 分娩予定	Año: Mes: Día: 年 月 日
-------------------------	----------------------------	-------------	------------------------	-------------------------

2. Instrucciones: (Marque con ○ en el ítem de instrucción correspondiente)
指導事項 (該当する指導項目等に○をつけてください。)

Síntomas y demás: 症状等		Ítem de instrucción: 指導項目	Medida estándar: 標準措置
Náusea de embarazo つわり	Si los síntomas son significativos 症状が著しい場合		Reducción del horario laboral 勤務時間の短縮
Hiperémesis gravídica 妊娠悪阻			Licencia (Con hospitalización) 休業 (入院加療)
Anemia de embarazo 妊婦貧血	Hb9g/dl o más, menos de 11g/dl Hb9g/dl 以上11g/dl 未満		Limitar los trabajos pesados o reducir las horas laborales 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Menos de Hb9g/dl Hb9g/dl 未満		Licencia (Tratamiento domiciliario) 休業 (自宅療養)
Retraso en el desarrollo fetal intrauterina 子宮内胎児発達遅延	Leve 軽症		Limitar los trabajos pesados o reducir las horas laborales 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Grave 重症		Licencia (Tratamiento domiciliario o con hospitalización) 休業 (自宅療養または入院加療)
Amenaza de parto prematuro (menos de 22 semanas de embarazo) 切迫早産 (妊娠22週未満)			Licencia (Tratamiento domiciliario o con hospitalización) 休業 (自宅療養または入院加療)
Amenaza de parto prematuro (22 semanas de embarazo o más) 切迫早産 (妊娠22週以後)			Licencia (Tratamiento domiciliario o con hospitalización) 休業 (自宅療養または入院加療)
Edema gestacional 妊娠浮腫	Leve 軽症		Reducir las horas laborales o limitar los trabajos pesados, o los trabajos con largas horas de pie, o los trabajos que fuerzan estar en la misma posición corporal. 負担の大きい作業、長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮
	Grave 重症		Licencia (Con hospitalización) 休業 (入院加療)
Proteinuria en el embarazo 妊娠蛋白尿	Leve 軽症		Reducir las horas laborales o limitar los trabajos pesados, o los trabajos que hacen sentir gran estrés o ansiedad. 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
	Grave 重症		Licencia (Con hospitalización) 休業 (入院加療)
Síndrome de hipertensión gestacional (Toxicosis en el Embarazo) 妊娠高血圧症候群 (妊娠中毒症)	Cuando se observa hipertensión 高血圧がみられる場合	Leve 軽症	Reducir las horas laborales o limitar los trabajos pesados, o los trabajos que hacen sentir gran estrés o ansiedad. 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		Grave 重症	Licencia (Con hospitalización) 休業 (入院加療)
	Cuando la hipertensión va acompañada de proteinuria 高血圧に蛋白尿を伴う場合	Leve 軽症	Reducir las horas laborales o limitar los trabajos pesados, o los trabajos que hacen sentir gran estrés o ansiedad. 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		Grave 重症	Licencia (Con hospitalización) 休業 (入院加療)
Enfermedades previas al embarazo (si los síntomas empeoran debido al embarazo) 妊娠前から持っている病気 (妊娠により症状の悪化が見られる場合)	Leve 軽症		Limitar los trabajos pesados o reducir las horas laborales 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Grave 重症		Licencia (Tratamiento domiciliario o con hospitalización) 休業 (自宅療養または入院加療)

(Revés)
(裏)

Síntomas y demás: 症状等		Ítem de instrucción: 指導項目	Medida estándar: 標準措置
Enfermedades susceptibles durante el embarazo 妊娠中にかりやすい病気	Várices 静脈瘤	Si los síntomas son significativos 症状が著しい場合	Tomar descansos acostada o limitar los trabajos con largas horas de pie, o los trabajos que fuerzan estar en la misma posición corporal. 長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は横になっての休憩
	Hemorroides 痔	Si los síntomas son significativos 症状が著しい場合	
	Dolor de espalda baja, etc. 腰痛等	Si los síntomas son significativos 症状が著しい場合	Limitar los trabajos con largas horas de pie, o los trabajos que cargan sobre la cadera, o los trabajos que fuerzan estar en la misma posición corporal. 長時間の立ち作業、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	Cistitis 膀胱炎	Leve 軽症	Limitar los trabajos pesados, o los trabajos donde no puede alejarse del lugar de trabajo por mucho tiempo, o los trabajos en lugares fríos. 負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
		Grave 重症	Licencia (Con hospitalización) 休業 (入院加療)
Embarazos múltiples (多胎妊娠 (		fetos) 胎)	Limitar los trabajos pesados o reducir las horas laborales según las necesidades 必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 En el caso especial de embarazo múltiple, o de 3 fetos o más, se necesitan controles con especial cuidado. 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要
Recuperación incompleta del posparto 産後の回復不全		Leve 軽症	Limitar los trabajos pesados o reducir las horas laborales 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		Grave 重症	Licencia (Tratamiento domiciliario) 休業 (自宅療養)

Complete si hay observaciones especiales como la necesidad de medidas diferentes a las medidas estándar, etc.
標準措置と異なる措置が必要であると等の特記記事があれば記入してください。

3. Tiempo necesario para las medidas mencionadas en 2 (Coloque un ○ en el período previsto por el momento)
上記2の措置が必要な期間
(当面の予定期間に○をつけてください)

1 semana (mes: día: a mes: día:) 1週間 (月 日～ 月 日)	
2 semanas (mes: día: a mes: día:) 2週間 (月 日～ 月 日)	
4 semanas (mes: día: a mes: día:) 4週間 (月 日～ 月 日)	
Otros (その他 ())	

(Notas para completar el formulario)
(記入上の注意)

- (1) En la columna "Medidas de alivio del viaje al trabajo durante el embarazo" del "4 Otras instrucciones", coloque la marca ○ si son necesarias medidas teniendo en cuenta el estado de congestión del medio de transporte y el progreso del embarazo.
[4 その他の指導事項]の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、○印をご記入ください。
- (2) En la columna "Medidas relacionadas al descanso durante el embarazo" del "4 Otras instrucciones", coloque la marca ○ si son necesarias medidas teniendo en cuenta la situación del trabajo y el progreso del embarazo.
[4 その他の指導事項]の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、○印をご記入ください。

Solicitud de medidas para hacer cumplir las instrucciones
指導事項を守るための措置申請書

Como se mencionó anteriormente, solicitaremos las medidas basadas en las instrucciones médicas o equivalentes.
上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

Año Reiwa: Mes: Día:
令和 年 月 日

Señor Empresario
事業主殿

Departamento
所属
Nombre y apellido Sello
氏名 印

El campo "Tarjeta de Control y Guía de la Salud Materna" de este formulario debe ser completado por el médico o equivalente y el campo "Solicitud de medidas para hacer cumplir las instrucciones" debe ser completada por la trabajadora.
この様式の「母性健康管理指導連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

Espacio de reserva
予備欄

* El espacio de reserva es para utilizar cuando visita a una institución médica o para anotar las cosas que le llama la atención de la madre o del/la niño/a. Utilícelo libremente.
※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使いください。

Direcciones y Números Telefónicos Necesarios
連絡先メモ

Instalación de control de la salud 健診受診施設	Nombre 名称		Tel. 電話	
	Dirección 所在地			
Institución donde planea dar a luz 分娩予定施設	Nombre 名称		Tel. 電話	
	Dirección 所在地			
Pediatría 小児科	Nombre 名称		Tel. 電話	
	Dirección 所在地			
Dentista 歯科	Nombre 名称		Tel. 電話	
	Dirección 所在地			
	Nombre 名称		Tel. 電話	
	Dirección 所在地			
	Nombre 名称		Tel. 電話	
	Dirección 所在地			
	Nombre 名称		Tel. 電話	
	Dirección 所在地			

Su partera debe llenar esta sección si usted va a dar a luz en un hogar de maternidad. (De acuerdo con el Artículo 6, Sección 4, Párrafo 2 de la Ley de Atención Médica) 助産所で分娩予定の場合は助産所にて記載 (医療法6条の4の2によるもの)		Fecha de llenado: 記載日:			(Año) 年	(Mes) 月	(Día) 日
Nombre del hogar de maternidad: 助産所の名称:		Número de contacto de emergencia: 緊急連絡先:					
Nombre de la partera: 助産師の名称:							
Condición de embarazo* 助産所で管理できる妊婦の状態 (※)		☐ Una partera puede encargarse sola del embarazo 助産師が管理できる妊婦 ☐ Una partera puede manejar la condición de la futura madre junto con él/la ginecólogo/a de su paciente. 連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦					
Medidas en caso de emergencia 異常の際の対応について	Nombre de la institución médica que manejará cualquier emergencia 連携して異常に対する医療機関名		Tel. 電話				
	Dirección 所在地						

* Consulte la “III Lista de adaptación del control de la embarazada” de la guía 2019 de los trabajos de la partera y marque en ☐.
※助産業務ガイドライン2019の「Ⅲ妊婦管理適応リスト」を参照して☐にチェックを記載すること。

Carta Constitucional para los Niños/as 児童憲章

Nosotros los japoneses, respetando el espíritu de la Constitución, adoptamos los principios de la Carta Constitucional que establece las actitudes, a tomarse para con los/las niños/as, y al beneficio de los/las niños/as.
われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

Los/Las niños/as son respetados/as como personas.

児童は、人として尊ばれる。

Los/Las niños/as deberán considerarse como un legítimo miembro de la sociedad.

児童は、社会の一員として重んぜられる。

Los/Las niños/as deberán criarse en un ambiente sano y salvo.

児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. Debe garantizarse a todos/as los/las niños/as un ambiente que les asegure cuerpo y mente sanos.
すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
2. Todos los niños tendrán derecho a criarse en su propio hogar con el amor familiar, debido cuidado y buena educación. A aquellos niños que no tienen hogar deberán asignárseles un ambiente cálido como el de un hogar.
すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. Todos los niños deben estar adecuadamente nutridos, vestidos y protegidos contra enfermedades y daños.
すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. Todos/as los/las niños/as deben ser educados de acuerdo a su individualidad y capacidad. Además, deben ser orientados de manera que ellos sean dotados del sentido de honradez e independencia y lleguen a cumplir sus responsabilidades dentro de la sociedad.
すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. Todos/as los/las niños/as deben ser orientados/as al desarrollo del sentido del amor por la naturaleza, respeto a la ciencia y el arte, y el reconocimiento del valor de la moralidad.
すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつつかわれる。
6. Todos/as los/las niños/as deben tener acceso a la escuela y contar con todas las facilidades educativas.
すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. Todos/as los/las niños/as deberán tener oportunidad de recibir orientación y capacitación vocacional.
すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. Todos/as los/las niños/as deberán estar completamente protegidos contra la explotación laboral que podría perjudicar o impedir su desarrollo mental y físico, así como la oportunidad de recibir instrucción escolar y llevar una vida adecuada a su edad.
すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. Todos/as los/las niños/as deberán tener acceso a los recursos recreativos y culturales y estar protegidos contra los ambientes perjudiciales.
すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. Todos/as los/las niños/as deberán estar protegidos/as contra abuso, explotación, abandono y otros tratamientos indebidos. Los/Las niños/as que cometieron algún error, deberán ser protegidos y guiados adecuadamente.
すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. A todos/as los/las niños/as con desventajas mentales o físicas deberán ofrecerse adecuado cuidado médico, educación y protección.
すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. Todos/as los/las niños/as deberán estar orientados/as de manera que guarden un sentimiento de amor y sinceridad al prójimo, así como devoción por la paz y cultura de la humanidad.
すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

Acerca de la Libreta de salud materno-infantil 母子健康手帳について

Construyamos un hogar luminoso, manteniendo la salud de la madre y el/la niño/a.

母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

- ◎ Durante el embarazo o en la etapa de lactancia el estado de salud puede cambiar repentinamente, y como esta etapa es la base para formar la salud que lo llevará por toda la vida, se ha elaborado la Libreta de salud materno-infantil para proteger la salud de la madre y del/la niño/a. Al recibir, primero realice una primera lectura y luego complete los campos correspondientes a la propia embarazada o de los padres.
妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつけられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。
- ◎ Esta libreta es importante como registro de salud de la madre y del/la niño/a. Deberá llevar obligatoriamente, completando los datos necesarios al recibir un examen de salud, una consulta en obstetricia o pediatría, vacunación o instrucciones de salud. Los registros de la libreta no solo sirven como referencia durante el examen de salud del/la niño/a, como también sirve como registro público de la vacunación luego del ingreso a la escuela, tenga cuidado en no extraviarla. Además, utilice como ayuda memoria del estado de salud, del resultado de los exámenes, etc., de la madre y del/la niño/a.
この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。
- ◎ Utilizando este cuaderno, haga que el padre y la madre juntos tengan el interés en la salud y crecimiento del bebé. El padre también deberá anotar proactivamente la condición del niño, sus sentimientos, etc. También es significativo si cuando el/la niño/a se convierte en adulto, esta libreta sea entregado en mano por el padre y la madre.
この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。
- ◎ Si sabe que va a nacer mellizos o más, reciba una nueva libreta de salud materno-infantil de la ventanilla de la municipalidad de su domicilio para tener una libreta por cada hijo/a.
双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。
- ◎ Si se rompe o se ensucia hasta tener problemas en su uso o lo extravía, reciba la libreta de salud materno-infantil reimpresa desde la ventanilla de la municipalidad de su domicilio.
使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくしたりしたときは、お住まいの市区町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。
- ◎ Si tiene otras dudas, consulte en la ventanilla de la municipalidad donde lo recibió, en el centro de Asistencia Amplia para Familias con Niños, en el centro de salud pública o en el centro de salud municipal.
その他わからないことは、受けとった市区町村窓口、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。

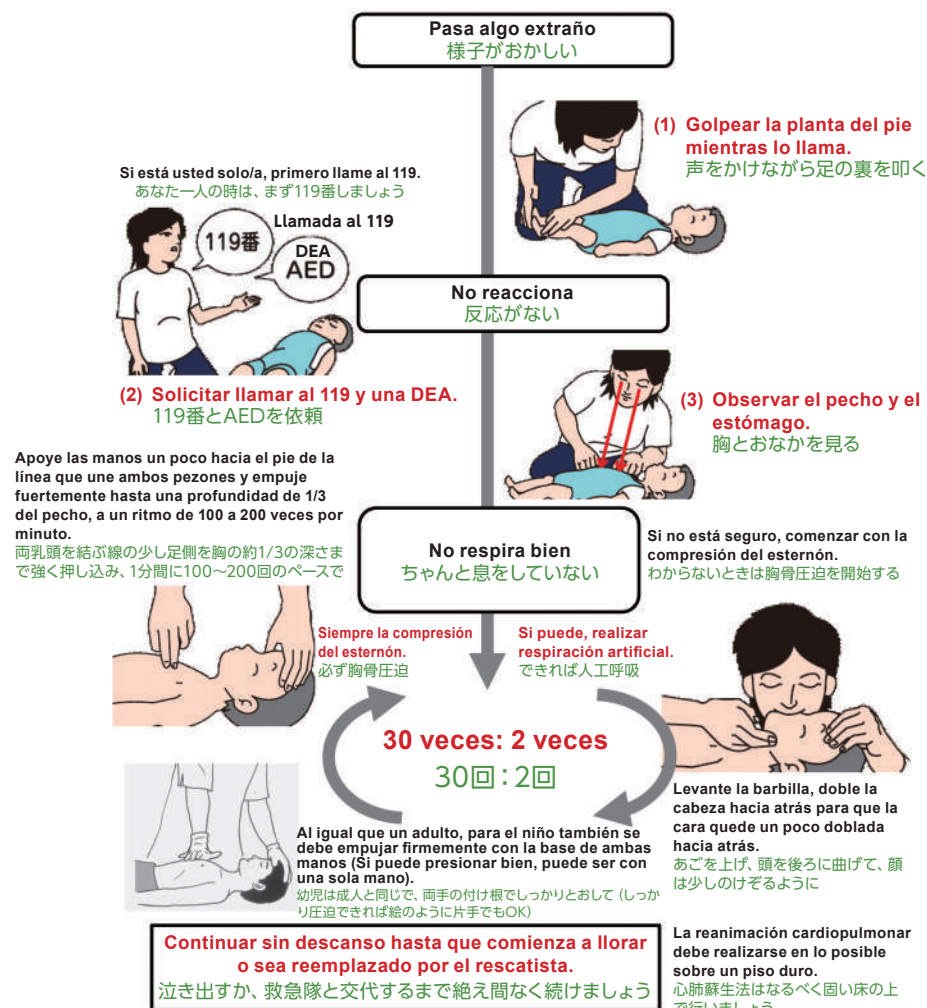
Reanimación cardiopulmonar 心肺蘇生法

La base de la reanimación cardiopulmonar es la compresión del esternón y la respiración artificial. Aunque sea solo la compresión del esternón o solo la respiración artificial, la valentía de hacer algo conduce a la resucitación del/la niño/a.

Si nota algo extraño, pida ayuda y comience con el siguiente procedimiento de reanimación cardiopulmonar.

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。

様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



(Supervisión) Sociedad Japonesa de Emergencia Pediátrica, Comité de Reanimación Cardiopulmonar de la Fundación Médica de Emergencia de Japón

(監修) 日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

* En el cuartel de bomberos y similar se realizan seminarios de primeros auxilios. Como es tranquilizador si tiene práctica, trate de participar.

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくと安心なので、参加してみましょう。