

¡Damos apoyo para su bienestar durante el embarazo, parto y crianza!



Guía de trámites necesarios  
y servicios que puede  
utilizar en Japón desde el  
embarazo hasta la crianza

にほん にんしん こそだ ひつよう  
日本での妊娠から子育てに必要な  
てつづ う あんない  
手続きと受けられるサービスのご案内

安心な妊娠・出産・子育てをサポートします

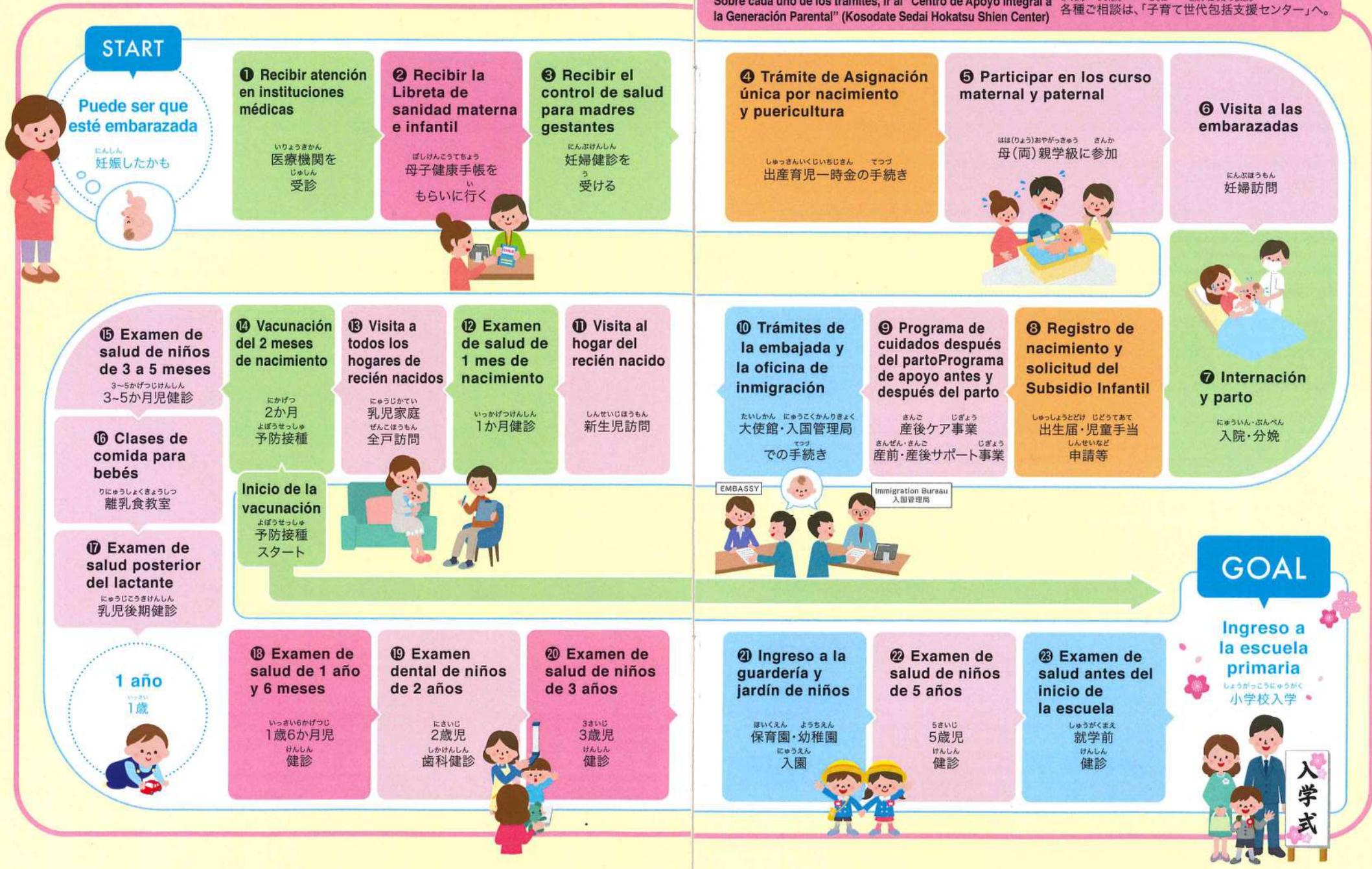
# Cuadro de crianza de niños para residentes extranjeros

Desde el embarazo y parto hasta el ingreso a la escuela primaria

外国人住民のための子育てチャート ～妊娠・出産から小学校入学まで～

■ Instituciones médicas 医療機関 ■ Programa de salud materna e infantil 母子に関する事業  
■ Programa de salud materna e infantil determinado por la ley 法律で決まっている母子保健事業  
■ Oficinas públicas 役所 ■ Otros (Embajadas – Guarderías – Escuelas Primarias) その他(大使館・保育園・小学校)

Sobre cada uno de los trámites, ir al "Centro de Apoyo Integral a la Generación Parental" (Kosodate Sedai Hokatsu Shien Center) かくしゅ そうだん こそだ せだいほかつしえん  
 各種ご相談は、「子育て世代包括支援センター」へ。



## 1. Al quedar embarazada 妊娠したら

- 1 Control de instituciones médicas 医療機関受診
- 2 Notificación de embarazo y Libreta de sanidad materna e infantil 妊娠届と母子健康手帳

Si sospecha que se ha quedado embarazada, vaya lo más rápido posible a un hospital que tenga la especialidad de obstetricia, luego vaya al municipio de donde reside y presente la "notificación de embarazo" y reciba la "Libreta de sanidad materna e infantil". En ese momento consulte a enfermeras de sanidad pública sobre lo que debe hacer en vista del parto, sobre su estado físico, etc. o cualquier tipo de inquietud. Además de recibir información sobre clases de diversos temas, puede recibir "cupones de subsidio para control de salud para madres gestantes" (cupón para poder recibir el control de salud de forma más económica).

La Libreta de sanidad materna e infantil es muy importante pues es donde se registran los datos de salud de usted y de su hijo/a. Se lleva sin falta a los exámenes de salud, a las consultas médicas en instituciones médicas, a las vacunaciones y a la educación de salud, y según la necesidad se rellena con los datos. En Japón se guarda con recelo hasta que el hijo/a se hace adulto, y hay familias en las que al casarse la madre se la entrega al hijo/a.

- 3 Control de salud para madres gestantes [Hay que pagar una parte] 妊婦健診【一部自己負担あり】

Una vez que reciba "los cupones de subsidio para el control de la salud para madres gestantes", haga sus controles periódicamente en el hospital. En Japón se recomienda hacer 14 controles de salud en total. En los mismos se hacen exámenes y mediciones para verificar su estado de salud y el desarrollo y estado de salud del bebé, se reciben consejos y demás sobre los nutrientes necesarios y sobre la vida diaria durante el embarazo.

- 4 Asignación única por nacimiento y puericultura 出産育児一時金

En Japón el costo del parto depende del hospital o clínica y es de alrededor de 400.000 a 600.000 yenes. Si está afiliado al seguro de salud recibirá 420.000 yenes en concepto de "Asignación única por nacimiento", por lo cual haga el trámite anticipadamente en la ventanilla del hospital u clínica donde tiene previsto hacer el parto.

- 5 Curso maternal y paternal 母(両)親学級

Gratis 無料

En los municipios e instituciones médicas se realizan cursos maternal y paternal, a los cuales les animamos participar. A través de estas clases, que incluyen clases prácticas, se puede aprender sobre los servicios que ofrecen los municipios antes y después del parto, la forma de bañar al bebé, los nutrientes necesarios desde el período del embarazo hasta el período de crianza, el cuidado bucal, entre otros temas, los cuales se estudian divididos en varias clases. En el transcurso del aprendizaje podrá lograr una imagen detallada sobre el parto y la crianza. Es posible que dependiendo del país de origen, la región y la religión, haya diferencias de costumbres y formas de pensar, pero le recomendamos que vaya integrando también la forma de crianza japonesa, en tanto no represente una sobrecarga.

- 6 Visitas a las embarazadas 妊婦訪問

Gratis 無料

Durante el embarazo se presentan muchas preocupaciones sobre las condiciones físicas, los cambios físicos, etc. Las enfermeras de sanidad pública y parteras del municipio hacen visitas y dan orientaciones sobre cómo nutrirse, los preparativos en vista al parto, la crianza, etc., y también asuntos que no son posibles consultar en las consultas para pacientes externos de los hospitales o clínicas, por lo cual les animamos a que usen este servicio.

- 7 Preparativos para el parto (internación) 出産(入院)の準備

A veces sucede que vienen las contracciones o se rompe la bolsa de forma súbita. Recomendamos preparar con anticipación los objetos necesarios para el momento de la internación, el parto, después de parto, la salida del hospital, etc., y dejarlos en la entrada de la casa o un lugar que sepa su familia. Como hay muchos objetos que las clínicas u hospitales donde se internará ya tienen preparados, antes de reunir los objetos verifique previamente. Hacer estos preparativos junto a su pareja o familia será un buen recuerdo.

Objetos necesarios para el trámite de internación para el parto: libreta de sanidad materna e infantil, tarjeta del seguro de salud, sello personal, tarjeta de consultas médicas de la institución médica donde se internará. Las personas que no dominan el japonés se sentirán más seguras si tienen un aplicativo de traducción.

## 2. Desde el nacimiento del niño/a hasta 1 año de edad お子さんが生まれてから1歳まで

### Trámites 諸手続き

- 8 Notificaciones al municipio (de la ciudad o del barrio) 自治体(市町村役場や区役所)に届けること

Luego del nacimiento de su hijo/a hay trámites a realizar. Como son varios tipos de trámites, para evitar el atraso, recomendamos decidir con anticipación quién los realizará, etc.

- Registro de nacimiento 出生届

Al nacer su hijo/a, dentro de los 14 días incluyendo el día de nacimiento, es necesario presentar el registro de nacimiento en el municipio de donde reside. En el momento de hacerlo, debe llevar el registro de nacimiento y el certificado de nacimiento (en caso de dar a luz en alguna institución médica, se los entregará la misma), la libreta de sanidad materna e infantil, el pasaporte suyo y el de su pareja.

- Subsidio de gasto médico infantil 小児医療費助成

Es un sistema de subsidio de los gastos médicos referente a la parte que le corresponde pagar al hijo/a. Dependiendo del municipio la edad que es objeto del subsidio varía, pero casi no es necesario el pago de los gastos médicos de los hijos hasta el egreso de la primaria, etc. Solicítele en el municipio de donde reside, llevando la tarjeta del seguro de salud, el certificado de beneficiario del pago de gasto médico infantil, etc. a nombre de su hijo/a.

- Subsidio infantil 児童手当

Es otorgado al tutor o padres hasta que el niño/a se gradúa del secundario (hay restricciones conforme a la renta, etc.). Solicítele en el municipio de donde reside dentro de los 15 días a partir del día siguiente del nacimiento. En junio de cada año se realiza la renovación presentando la "notificación de la situación actual".

- 10 Notificaciones a la embajada y a la oficina de inmigraciones 大使館・入国管理局に届けること

- Adquiera la nacionalidad y solicite el pasaporte de su hijo/a en la sede de Japón de la embajada (consulado).
- Dentro de los 30 días desde el nacimiento, se adquiere el estatus de residencia en la oficina de inmigración. Si se le otorga el estatus de residencia, presentando el pasaporte original, se le emite la tarjeta de residencia.

### Servicio de salud materna e infantil del municipio de donde reside

居住地の自治体の母子保健サービス

- 9 Programa de cuidados después del parto/ Programa de apoyo antes y después del parto 産後ケア事業/産前・産後サポート事業

- Programa de cuidados después del parto [Hay subsidio] 産後ケア事業【補助あり】

Si después del parto no se encuentra bien físicamente o se siente insegura sobre el futuro tal como por no tener el apoyo de la familia para la crianza etc., consulte con una enfermera de sanidad pública. Es posible recibir los cuidados o consejos de parteras de hospitales, lugares de parto, instituciones especializadas, etc. a través de subsidios estatales. Se puede recibir el servicio hospedándose, yendo y volviendo el mismo día y a través de visitas.

- Programa de apoyo antes y después del parto [Gratis] 産前・産後サポート事業【無料】

Dependiendo del municipio, durante el embarazo y el período de crianza, hay programas de visitas a la casa por parte de promotores de salud materna e infantil y miembros del grupo voluntario de promoción de salud (Aikuhani) entrenados, personas de edad, personas con experiencia en crianza de niños, así como programa de reuniones con personas con bebé de más o menos el mismo mes. Le animamos a que consulte sus preocupaciones cotidianas y a que forme un grupo de compañeros participando de las reuniones.

- 11 13 Visita al hogar del recién nacido / Visita a todos los hogares de lactantes

Gratis 無料

新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

La visita al hogar del recién nacido consiste en la visita de la partera dentro de los 28 días desde el nacimiento, quien verifica la recuperación del estado físico (de la madre), el desarrollo del bebé a través de la medición de la estatura y el peso. Así mismo, da consejos sobre la lactancia, el baño y el cuidado de los niños. Le animamos a que le pregunte cualquier cosa que no sepa, le preocupe, etc.

La visita a todos los hogares de lactantes consiste en la visita de enfermeras de sanidad pública, promotores, etc. a todos los hogares que tengan hijos de hasta 4 meses, y ofrecen información necesaria, escuchan las preocupaciones, etc.

### 12 15 17 Exámenes de salud de los niños 乳児期の健診

Gratuito 無料

El examen de salud de su bebé al primer mes de nacimiento se realiza en el hospital donde tuvo el parto, y se verifica el desarrollo y la salud del niño/a, así como el estado de recuperación de la madre. El examen de salud de niños de 3 a 5 meses y de lactantes del período posterior se realiza en los Centros de Apoyo Integral a la Generación Parental (Kosodate Sedai Hokatsu Shien Center), Centros de Salud Pública o instituciones médicas, en ellos se realizan consultas médicas, orientaciones sobre sanidad, orientaciones sobre nutrición, etc. para verificar el crecimiento y desarrollo del niño/a; por lo cual cuando le llegue el aviso del municipio reciba el control. Así mismo, si hay algo que no sabe o le preocupa sobre su hijo/a o sobre usted misma, déjelo anotado y consúltelo cuando recibe examen de salud.

### 14 Vacunaciones [Las vacunaciones periódicas son gratuitas·Ver la tabla de la pág.8] 予防接種(定期接種は無料・8頁一覽表参照)

Gratuito 無料

Las defensas que recibe de la madre en el período posterior del embarazo se acaban casi totalmente a los 6 meses del nacimiento. Para proteger al bebé, en reemplazo de esto, se necesitan las vacunaciones. Cuando los bebés sufren alguna enfermedad infecciosa por virus o bacterias, a veces se agravan en corto tiempo. Las enfermedades infecciosas son enfermedades que se pueden prevenir. Si se crean anticuerpos a través de las vacunaciones, el bebé estará menos expuesto a adquirir esas enfermedades y aunque las adquieran sus efectos son leves.

Hay "vacunaciones periódicas" y "vacunaciones voluntarias", e incluyendo las vacunaciones voluntarias se reciben más de 15 veces hasta cumplir 1 año, y hasta los 3 años hay unas 10 veces más. Se puede recibir vacunaciones desde los 2 meses después del nacimiento, y hay varias que se pueden recibir simultáneamente, por lo que recomendamos consultar con el médico pediatra de cabecera y se las aplique de forma planificada.

### 16 Clases de comida para bebés 離乳食教室

Gratuito 無料

A los 5 a 6 meses del nacimiento, cuando se asienta bien el cuello, es el período donde se comienza a darle comida para bebés, por lo cual se realizan clases de comida para bebés. La comida para bebés se va dando viendo el estado desarrollo del cuerpo y la boca del bebé, y según el período va cambiando no solo la dureza y la cantidad, sino también la alimentación que debe tomar. Puede ser que, por una diferencia de cultura, religión, etc. del país de origen haya cosas que difieran, pero son clases que pueden ofrecer muchas referencias.

## 3.Desde 1 año hasta el ingreso a la escuela primari

### 1歳から小学校入学まで

Lo lleva a cabo el municipio donde reside.

### 18 19 20 Examen de salud 健康診査

Gratuito 無料

El examen de salud para niños de 1 año y 6 meses y el examen de salud para niños de 3 años es obligatorio recibirlo conforme a la ley japonesa. El contenido del examen de salud consiste en consulta médica pediátrica, consulta con el dentista, orientación sobre cepillado de los dientes, orientaciones de sanidad, orientaciones de nutrición, etc. En el examen de salud con el dentista para los niños de 2 años, además de la consulta con el dentista, también hay orientaciones sobre cepillado de dientes y charla sobre nutrición.

### 22 Examen de salud de los 5 años 5歳児健診

Gratuito 無料

Médicos pediatras, enfermeras de sanidad pública, maestros de preescolar, etc. diferentes profesionales verifican el estado de desarrollo del niño/a. Debido a que en casos de haber problemas en el crecimiento, es posible detectarlo en sus etapas tempranas y encaminarlo para recibir apoyos y tratamientos, haciendo que pueda tener un crecimiento saludable. Hay municipios que no lo implementan.

### 23 Examen de salud antes del ingreso a la escuela 就学前健診

Gratuito 無料

Se recibe hasta fin de noviembre del año anterior al ingreso a la escuela primaria. Se verifica el estado de crecimiento y desarrollo del niño/a.

# A las mujeres extranjeras embarazadas que tienen su parto y crían sus hijos en Japón

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

FREE

## La mayoría de los servicios de salud materna infantil son gratuitos

日本の母子保健サービスの多くは無料です

En Japón casi todos los distintos tipos de examen de salud, las clases y las visitas son gratuitos. Les recomendamos hacer uso activo de los mismos. En especial es importante el examen de salud de los niños para verificar su crecimiento. Haga sin falta las consultas. También hay programas (examen de salud para madres gestantes, programas para el cuidado después del parto, etc.) que no son gratuitos, pero también hay subsidios para disminuir la carga de los gastos por parte de los municipios de donde reside.



FREE

## La ambulancia también es gratuita

救急車も無料です

Cuando su hijo/a sufra algún trastorno repentino de la salud, llame a la ambulancia a través del número 119. Como la ambulancia es administrada por el municipio es gratuito. Cuando llame a través de teléfono móvil, tenga su dirección a mano.



## En los Centros de Apoyo Integral a la Generación Parental (Kosodate Sedai Hokatsu Shien Center)(centros de salud pública)no se hacen tratamientos

子育て世代包括支援センター(保健センター)では治療はしません

Los Centros de Apoyo Integral a la Generación Parental (Kosodate Sedai Hokatsu Shien Center) (Centros de Salud Pública) son ventanillas de los municipios donde se ofrece apoyo de forma continua a los padres e hijos desde el período de embarazo hasta la crianza (hasta que su hijo/a ingresa a la escuela primaria). Le animamos a que haga cualquier tipo de consulta relacionada a usted y a su hijo/a. No solo recibe consulta de profesionales, sino que puede ser encaminado a los servicios necesarios. Por otro lado, el parto, las vacunaciones, los tratamientos de enfermedades y lesiones se realizan en las instituciones médicas.



## Si siente que es difícil criar a su hijo/a

育てにくさを感じたら

En la medida que su hijo/a va creciendo puede ser que perciba que su hijo/a no se queda un momento quieto y es intranquilo, si se concentra en algo ya no consigue ver a su alrededor, o que los otros niños tienen buen discernimiento entonces por qué...En esos momentos consulte con las enfermeras de sanidad pública de los Centros de Apoyo Integral a la Generación Parental (Kosodate Sedai Hokatsu Shien Center) (Centro de Salud Pública), el pediatra de cabecera, etc. Puede ser que en el examen de salud le digan que su desarrollo es diferente al de los otros niños, en ese caso interéptelo como una particularidad de ese niño/a y haga que pueda desenvolver sus cualidades recibiendo el apoyo necesario.

## No se debe permitir la violencia

暴力は×です

Antes y después del parto hay un cambio rápido en el equilibrio de las hormonas. Además, después del parto, como se tiene que levantar cada 2 a 3 horas para amamantarlo y cambiarle los pañales, hace que acumule cansancio físico y emocional, lo cual provoca estrés, y puede ser que la lleve a golpear a su hijo/a. También su pareja, si sumado al estrés del trabajo, no puede dormir por el llanto del bebé, lo puede llevar a gritar o golpear al bebé. Sin embargo, ¡está terminantemente prohibido golpear o patear al bebé sea cual sea la razón! Si se le acumulan los nervios, después de verificar que su hijo/a está bien, sepárese del niño/a un momento y busqué distraerse; o llame al Centro de Apoyo Integral a la Generación Parental (Kosodate Sedai Hokatsu Shien Center) (Centro de Salud Pública) y exprese cómo se siente.



## No se recargue con todo sola

ひとりで抱え込まないで

Cuando los niños son pequeños no se puede salir mucho afuera, y existe la tendencia de cargar sola las inseguridades y las preocupaciones. Aún más si la única persona con la que usa el idioma materno es su pareja, puede quedarse aislada. Si tiene inseguridades y preocupaciones sobre la crianza consulte en los Centros de Apoyo Integral a la Generación Parental (Kosodate Sedai Hokatsu Shien Center) (Centro de Salud Pública), y si quiere tener conocidos que hablen su idioma materno o quiere información en su idioma materno, primeramente vea en su Smartphone u ordenador los sitios web de las asociaciones de intercambio internacional de cada prefectura y las embajadas. Puede ser que haya información sobre grupos comunitarios o que la tranquilicen.



## Ejemplo de un Programa de Inmunizaciones 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 con 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 種別	Vacuna ワクチン	Infancia 乳児期								Infancia tardía / Período preescolar 幼少期					Niño en edad escolar 学童期						
		Mes 2 2月	Mes 3 3月	Mes 4 4月	Mes 5 5月	Mes 6 6月	Mes 7 7月	Mes 8 8月	Mes 9 9月	Mes 12 12月	Mes 15 15月	Mes 18 18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 hemolítica tipo b B型肝炎 HBsAg陽性	①	②	③						④											
	Vacuna antineumocócica conjugada heptavalente, para la inmunización intranasal 13価肺炎球菌ワクチン	①	②	③						④											
	Hepatitis B B型肝炎	①	②				③														
	Difteria, tos ferina, Waning y polo (DPT-IPV) 百日咳・破傷風・ポリオ		①	②	③							④									
	BCG				①																
	Sarampión y rubéola (MR) 麻疹・風しん									①						②					
	Varicela 水痘									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															11-12 años de edad (2do. Período) 11-12歳(2期)					①
	Virus papilloma humano (HPV) ヒト乳頭がんウイルス															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						
	Influenza インフルエンザ											Cada año (En octubre, noviembre, etc.) 毎年(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 (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 (monoivalente) o la vacuna oral pentavalente de rotavirus atenuado (pentavalente). Una de las dos.

ロタウイルスワクチンについては、経口接種用としてヒトウイルスワクチン(1価)と5価肺炎球菌とヒトウイルスワクチン(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](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.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\\_id=9](http://www.jpeds.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予防センター (<http://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)