

Português

ポルトガル語
版

Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança

ほ し けん こう て ちょう
母子健康手帳



Emitido em	交付日	Ano	Mês	Dia	Número.
_____	_____	年	月	日	No. _____

Nome do(a) tutor(a) ふりがな 保護者の氏名

Nome da Criança ふりがな 子の氏名 Ordem de Nascimento

第 子

Data de Nascimento 生年月日 Sexo 性別

年 月 日

Índice

目次

Sobre a Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança 母子健康手帳について	2
Pais ou Tutor da Criança e Certidão de Registro de Nascimento 保護者・出生届出済証明	3
Estado de Saúde da Gestante, Profissão e Situação Familiar da Gestante 妊婦の健康状態等・妊婦の職業と環境	4 ~ 5
Dados Pessoais da Gestante 妊婦自身の記録	6 ~ 9
Desenvolvimento da Gravidez 妊娠中の経過	10 ~ 11
Registro de check-ups 検査の記録	12
Registro do Curso aos Pais 母親（両親）学級受講記録	14
Estado Dentário durante a Gravidez e Pós-Parto 妊娠中と産後の歯の状態	15
Estado do Parto 出産の状態	16
Estado Materno Pós-Parto 出産後の母体の経過	17
Registro do Desenvolvimento do Recém-nascido 早期新生児期の経過 / 後期新生児期の経過	18
Registro de check-ups 検査の記録	19
Registro de confirmação - cor das fezes 便色の確認の記録	21
Desenvolvimento e check-up de saúde do seu bebê (de aproximadamente 1 mês a 6 anos de idade) 保護者の記録と健康診査等（1か月頃～6歳）	20 ~ 43
Gráfico de Desenvolvimento Físico do Lactente e da Criança 乳幼児身体発育曲線	44 ~ 49
Gráfico de Peso e a Altura da Criança 幼児の身長体重曲線	50 ~ 51
Registro de Vacinação 予防接種の記録	52 ~ 56
Exemplo de calendário de imunizações, Vacinação 予防接種スケジュールの例・予防接種	57 ~ 59
Curva de desenvolvimento 成長曲線	60 ~ 61
Registro das Principais Doenças Contraídas 今までにかかった主な病気	62
Exame Odontológico, Orientação de Saúde e Medidas de Prevenção 歯の健康診査、保健指導、予防処置	63
Para uma gravidez e um parto saudável すこやかな妊娠と出産のために	64 ~ 70
Alimentação durante a gravidez e no pós-parto 妊娠中と産後の食事	71 ~ 75
Recém-nascidos (bebês até cerca de 4 semanas de idade) 新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）	76 ~ 79
Manual da Criação dos Filhos, Doenças e acidentes com crianças 育児のしおり・子どもの病気やけが	80 ~ 86
Consulta sobre as preocupações dos pais sobre a criação dos filhos お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談	87 ~ 89
Prevenção de acidentes 事故の予防	90 ~ 94
Nutrição no período até 1 ano de idade, Saúde bucal e dental 乳幼児期の栄養・お口と歯の健康	95 ~ 101
Sistemas de apoio ao parto e à criação de filhos para os pais que trabalham 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度	102 ~ 105
Principais sistemas de subsídio médico, Sistema de auxílio para assistência obstétrica 主な医療給付の制度・産科医療補償制度	106 ~ 107
Ficha de notificação de orientações médicas relacionadas à saúde das mães 母性健康管理指導事項連絡カード	108 ~ 109
A Carta da Criança, Ressuscitação cardiopulmonar 児童憲章・心肺蘇生法	112 ~ 113
Endereço e Telefone de Contato 連絡先メモ	114

Cole aqui uma foto do bebê

ここに赤ちゃんの写真を貼りましょう

Mensagem

Message

Data da fotografia

撮影日

Sobre a Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança

母子健康手帳について

Protegendo a saúde das mães e crianças e criando famílias felizes

母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

◎A Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança foi criada com o objetivo de proteger a saúde de ambos, considerando o fato de que no período de gravidez até 1 ano de idade ocorrem facilmente mudanças repentinas no estado de saúde, e além disso, constrói-se a base para a manutenção da saúde que continuará pelo resto da vida. Após recebê-la, primeiramente leia, e depois preencha as informações pessoais, dados do responsável e outros campos necessários.

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 caderneta é um importante registro sobre a saúde da mãe e da criança. Certifique de carregá-la sempre que for realizar exames de saúde, consultas obstétricas e pediátricas, tomar vacinas preventivas, receber orientações sobre saúde, etc., e solicite o preenchimento de informações caso necessário. Além de servir como referência nos check-ups médicos da criança, os registros da caderneta também são usados como comprovantes oficiais de vacinação mesmo após o ingresso escolar. Portanto, tome cuidado para não perdê-los. Use também para anotar informações como o estado de saúde da mãe e da criança, e resultados de exames médicos.

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。

◎Tanto a mãe como o pai devem juntos utilizar a caderneta e se interessar pela saúde e pelo desenvolvimento do bebê. O pai também deve participativamente registrar o estado da criança, observações, sentimentos, etc. A caderneta também pode ser algo especial entregue à criança pelos pais, quando ela atingir a maioridade.

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。

◎Deve-se atribuir uma caderneta por criança. Portanto, quando souber que a gravidez é múltipla ou mais, comunique o departamento responsável do seu município e receba outra caderneta.

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。

◎Se a caderneta estiver rasgada ou suja a ponto de dificultar o uso, ou se perdê-la, comunique o departamento responsável do seu município e realize os procedimentos para emissão de uma nova caderneta.

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。

◎Se houver qualquer outra dúvida, entre em contato com o departamento responsável do seu município, centros gerais de apoio à criação dos filhos, centros de saúde pública ou centros de saúde municipais.

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。

Pais ou tutor da criança 子の保護者	Parentesco 続柄	Nome 氏名	Data de Nascimento (idade) 生年月日 (年齢)	Profissão 職業	
	Mãe (Gestante) 母 (妊婦)		Ano/Mês/Dia (anos de idade) 年 月 日生 (歳)		
	Pai 父		Ano/Mês/Dia (anos de idade) 年 月 日生 (歳)		
			Ano/Mês/Dia (anos de idade) 年 月 日生 (歳)		
	Domicílio atual 居住地			Tel. 電話	
				Tel. 電話	
			Tel. 電話		

Certidão de Registro de Nascimento

出生届出済証明

Nome da Criança 子の氏名	Masculino/Feminino 男 ・ 女		
Local de Nascimento 出生の場所	Prefeitura 都道府県	Cidade/Município/Bairro/Vila 市区町村	
Data de Nascimento 出生の年月日	Ano 年	Mês 月	Dia 日

Certifico que o nascimento da criança acima foi devidamente registrada no

_____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia).

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。

Selo oficial do Prefeito
市区町村長

印

*Deverá registrar a criança dentro de 14 dias após o seu nascimento para a obtenção do Certidão de Registro de Nascimento
*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。

Estado de Saúde da Gestante

妊婦の健康状態等

Altura 身長	cm	Peso ふだんの体重	kg	Idade ao casar 結婚年齢	Anos 歳
IMC BMI		IMC (índice de massa corpórea) = peso (kg) ÷ altura (m) ÷ altura (m) BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)			

- Já contraiu alguma das seguintes doenças? (Faça um círculo nelas.)

次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)

Pressão Alta / Nefrite / Diabete / Hepatite / Problema Cardíaco / Doenças na Tireoide

高血圧 慢性腎炎 糖尿病 肝炎 心臓病 甲状腺の病気

Doença mental / Outras doenças (Nome da doença: _____)

精神疾患 (心の病気) その他病気 (病名 _____)

- Já contraiu alguma das seguintes doenças transmissíveis?

次の感染症にかかったことがありますか。

Rubéola (Sim (____anos de idade) / Não / Estou vacinado.)

風しん (三日はしか) (はい (____ 歳) いいえ 予防接種を受けた)

Sarampo (Sim (____anos de idade) / Não / Estou vacinado.)

麻疹 (はしか) (はい (____ 歳) いいえ 予防接種を受けた)

Varicela (Catapora) (Sim (____anos de idade) / Não / Estou vacinado.)

水痘 (水ぼうそう) (はい (____ 歳) いいえ 予防接種を受けた)

- Já foi operado alguma vez? Não / Sim (nome da doença _____)

今までに手術を受けたことがありますか。 なし あり (病名 _____)

- Remédios que está tomando (Que toma habitualmente): _____

服用中の薬(常用薬):

- Você se sente muito estressada em sua vida cotidiana, em casa ou no trabalho? Sim / Não

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

- Você está preocupada com esta gravidez por causa de algo que aconteceu na gravidez ou no parto anterior? Sim / Não

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

- Você tem qualquer outra preocupação? (_____)

その他心配なこと (_____)

- Você é fumante? Não / Sim (____cigarros por dia)

たばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 _____ 本)

- Tem algum fumante que vive na mesma casa? Não / Sim (____cigarros por dia)

同居者は同室でたばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 _____ 本)

- Você toma bebidas alcoólicas? Não / Sim (____cigarros por dia)

酒類は飲みますか。 いいえ はい (1日 _____ 程度)

- Como fumar e beber álcool podem ter um efeito ruim no desenvolvimento do seu bebê, é prudente parar.

※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。

Estado de Saúde do Marido	Satisfatório / Insatisfatório (Nome da doença ou problema: _____)
夫の健康状態	健康 よくない (病名 _____)

Gravidez Anterior いままでの妊娠

Data do parto 出生年月	Estado de Saúde na Gravidez/Parlo e Pós-Parto 妊娠・出産・産後の状態	B/Peso/Sexo da criança recém-nascida 出生児の体重・性別	Estado de Saúde Atual da Criança 現在の子の状態
Ano / Mês 年 月	Normal / Anormal (Aprox. na ____ semana do ____ mês da gestação) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	Masculino/ Feminino g 男・女	Satisfatório / insatisfatório 健・否
Ano / Mês 年 月	Normal / Anormal (Aprox. na ____ semana do ____ mês da gestação) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	Masculino/ Feminino g 男・女	Satisfatório / insatisfatório 健・否
Ano / Mês 年 月	Normal / Anormal (Aprox. na ____ semana do ____ mês da gestação) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	Masculino/ Feminino g 男・女	Satisfatório / insatisfatório 健・否

*Se você estiver preocupada com a sua gravidez ou insegura sobre o parto e/ou como criar um filho, sinta-se à vontade em consultar o Centro de Saúde Pública, o escritório municipal (Centro de Saúde Pública) ou qualquer instituição 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。

Profissão e Situação Familiar da Gestante

妊婦の職業と環境

Condição de Trabalho no início da gravidez 妊娠に気づいたときの状況	Situação profissional 職業			
	Tipo de trabalho e ambiente do local (*) 仕事の内容と職場環境 (※)			
	Profissão 仕事をする時間	Aproximadamente () horas diárias. Das () horas às () horas Tem trabalho irregular com turnos, etc. ? (Sim / Não) 1日約 () 時間・() 時~() 時 交代制などの変則的な勤務 (あり・なし)		
	Meio de Transporte até o trabalho 通勤や仕事に利用する乗り物			
	Tempo de Percurso 通勤の時間	Ida () minutos 片道 () 分	Grau de congestionamento 混雑の程度	Muito Congestionado / Normal ひどい・普通
Itens Profissionais Alterados Após Gravidez 妊娠してからの変更点	Pedido de licença: (na _____ semana do _____ mês de gravidez) 仕事を休んだ (妊娠 _____ 週 (第 _____ 月) のとき)			
	Mudança de Emprego: (na _____ semana do _____ mês de gravidez) 仕事を変えた (妊娠 _____ 週 (第 _____ 月) のとき)			
	Demissão: (na _____ semana do _____ mês de gravidez) 仕事をやめた (妊娠 _____ 週 (第 _____ 月) のとき)			
	Outros: () その他 ()			
Licença-maternidade antes do parto 産前休業	A partir de _____ (Mês) _____ (Dia) Durante _____ dias 月 日から 日間			
Licença-maternidade após o parto 産後休業	A partir de _____ (Mês) _____ (Dia) Durante _____ dias 月 日から 日間			
Licença no trabalho para puericultura (Pai Mãe) 育児休業 (父親・母親)	A partir do _____ (Mês) _____ (Dia) Até _____ (Mês) _____ (Dia) 月 日から 月 日まで			
	A partir do _____ (Mês) _____ (Dia) Até _____ (Mês) _____ (Dia) 月 日から 月 日まで			
Tipo de Residência 住居の種類	Casa independente de (_____) andares/Residência popular de (_____ andares, _____ andar, com/sem o elevador) / outros (_____) 一戸建て (階建) ・集合住宅 (階建 階・エレベーター: 有・無) ・その他			
Ruído Ambiental 騒音	Calmo / Normal / Barulhento 静・普通・騒	Exposição Solar 日当たり	Satisfatório / Normal / Insatisfatório 良・普通・悪	
Coabita com 同居	Filhos (número de filhos: _____), Marido, Sogro, Sogra, Seu Pai, Sua Mãe, outras pessoas (pessoas _____) 子ども (_____ 人) ・夫・夫の父・夫の母・実父・実母 その他 (_____ 人)			

*Escrever os seguintes tipos de itens especiais: Serviço pesado, tais como trabalho em pé, etc., temperatura extremamente alta e humidade, terrível fumaça de cigarro, muita vibração, muito estresse, dificuldade de descansar, muitas 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。

Dados Pessoais da Gestante (1)

妊婦自身の記録 (1)

*Use o espaço abaixo para escrever sobre sua condição física, quaisquer perguntas que você gostaria de fazer quando estiver fazendo check-ups de saúde para gestantes, e como você e sua família se sentem sobre a chegada de um novo bebê.
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。

<Terceiro mês de gravidez> 8 a 11 semanas de gravidez (____ (mês) ____ (dia) a ____ (mês) ____ (dia))
<妊娠3か月> 妊娠8週～妊娠11週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*E reconfortante e animador encontrar alguém que você possa pedir conselhos livremente com respeito à gravidez e ao 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とう安心です。

<Quarto mês de gravidez> 12 a 15 semanas de gravidez (____ (mês) ____ (dia) a ____ (mês) ____ (dia))
<妊娠4か月> 妊娠12週～妊娠15週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*É recomendável verificar os resultados do seu exame de sangue durante a primeira fase da gravidez (bem como os resultados de todos os testes subsequentes).

*Se você estiver planejando retornar à sua cidade natal para dar à luz, é bom consultar o seu médico ou a parteira e discutir sobre os preparativos com a sua família

※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。

Primeiro Dia da Última Menstruação 最終月経開始日	____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日
Primeira Consulta Médica desta Gravidez この妊娠の初診日	____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日
Primeiro Movimento do Feto Sentido 胎動を感じた日	____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日
Data Prevista do Parto 分娩予定日	____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日

*Para mulheres que trabalham, recomenda-se usar o Cartão de Informações de Manutenção da Saúde Materna sempre que recebam instruções (incluindo tratamento preventivo) de seus médicos durante os check-ups de saúde para 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。

Dados Pessoais da Gestante (2)

妊婦自身の記録 (2)

*Use o espaço abaixo para escrever sobre sua condição física, quaisquer perguntas que você gostaria de fazer quando estiver fazendo check-ups de saúde para gestantes, e como você e sua família se sentem sobre a chegada de um novo bebê.
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 mês de gravidez> 16 a 19 semanas de gravidez (____ (mês) ____ (dia) a ____ (mês) ____ (dia))
<妊娠5か月> 妊娠16週～妊娠19週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*Verifique os diversos programas relacionados ao parto e à educação de filhos para mulheres e homens que trabalham

※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 mês de gravidez> 20 a 23 semanas de gravidez (____ (mês) ____ (dia) a ____ (mês) ____ (dia))
<妊娠6か月> 妊娠20週～妊娠23週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*Escreva seus pensamentos quando você sente seu bebê se movendo

※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

*Cerifique-se de se submeter aos check-ups de saúde para gestantes.

O seu corpo passa por várias mudanças físicas durante a gravidez mesmo se você não as percebe. Por isso, é recomendável se submeter aos check-ups de saúde para 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。

*Sintomas a serem observados durante a gravidez

Os seguintes sintomas podem indicar uma doença que poderia influenciar enormemente você e/ou seu bebê que está por nascer:

(inchaço, sangramento vaginal, estômago inchado, dor abdominal, febre, diarreia, constipação persistente, corrimentos incomuns, dores de cabeça fortes, tontura, náusea, vômitos.)

Consulte imediatamente um médico se tiver qualquer um desses sintomas. Você também deve consultar seu médico se tiver fraqueza devido a enjoo matinal, sentir-se instável, tiver palpitações fortes, sentir-se muito inseguro ou já não sentir seu bebê se movendo.

※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・腹痛・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。

Dados Pessoais da Gestante (3)

妊婦自身の記録 (3)

*Use o espaço abaixo para escrever sobre sua condição física, quaisquer perguntas que você gostaria de fazer quando estiver fazendo check-ups de saúde para gestantes, e como você e sua família se sentem sobre a chegada de um novo bebê.
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。

<Sétimo mês de gravidez> 24 a 27 semanas de gravidez (____ (mês) ____ (dia) a ____ (mês) ____ (dia))
<妊娠7か月> 妊娠24週～妊娠27週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

<Oitavo mês de gravidez> 28 a 31 semanas de gravidez (____ (mês) ____ (dia) a ____ (mês) ____ (dia))
<妊娠8か月> 妊娠28週～妊娠31週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

Endereço Residencial na Gestação e Pós-Parto 出産前後の居住地	Endereço 住所	No de Tel. 電話
Contatos em caso de Emergência durante e Pós-Parto (Nome) 妊娠・分娩に係る緊急連絡先 (知らせてほしい人)	Nome 氏名 Nome 氏名	No de Tel. 電話 No de Tel. 電話
Meio de Transporte até o Hospital 分娩施設へのアクセス方法	Cano particular/Táxi/a Pé/Outros () tempo de deslocamento (____ horas ____ minutos) 自家用車・タクシー・徒歩・その他 (____) 所要時間 (____ 時間 ____ 分)	
Alguém que pode ajudar com as tarefas domésticas e os cuidados com o bebê antes e depois do parto 出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

*Consulte seu médico imediatamente se tiver sangramento vaginal, estômago inchado ou dor abdominal, se a sua bolsa se romper ou se os movimentos do seu bebê estiverem fracos ou tiverem parado.

※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。

Dados Pessoais da Gestante (4)

妊婦自身の記録 (4)

*Use o espaço abaixo para escrever sobre sua condição física, quaisquer perguntas que você gostaria de fazer quando estiver fazendo check-ups de saúde para gestantes, e como você e sua família se sentem sobre a chegada de um novo bebê.
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。

<Nono mês de gravidez> 32 a 35 semanas de gravidez (____ (mês) ____ (dia) a ____ (mês) ____ (dia))
<妊娠9か月> 妊娠32週～妊娠35週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*Prepare-se para o parto confirmando as informações de contato necessárias e os itens que você levará para o hospital ou outras instalações para parto.

*Se você tiver quaisquer perguntas ou dúvidas sobre o parto e a vida cotidiana após a chegada do bebê, consulte sua instituição médica habitual ou a enfermeira de saúde 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 mês de gravidez> 36 a 39 semanas de gravidez (____ (mês) ____ (dia) a ____ (mês) ____ (dia))
<妊娠10か月> 妊娠36週～妊娠39週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

A partir da 40a semana
妊娠40週～
(a partir de ____ (mês) ____ (dia))
(____ 月 ____ 日～)

Data do parto: ____ (ano) ____ (mês) ____ (dia)
出産日: ____ 年 ____ 月 ____ 日

*Escreva o sentimento dos pais que esperam o nascimento da criança.
※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 seu médico imediatamente se tiver sangramento vaginal, estômago inchado ou dor abdominal, se a sua bolsa se romper ou se os movimentos do seu bebê estiverem fracos ou tiverem parado.

※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 check-ups

検査の記録

Tipo de check-up 検査項目	Data do check-up 検査年月日	Notas 備考
Tipo sanguíneo 血液型	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	A B O 型 Rh
Anticorpos irregulares 不規則抗体	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
Teste de câncer do colo do útero 子宮頸がん検診	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
Exame de Serológico de Sífilis 梅毒血清反応	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
Antígeno HBs (vírus da hepatite B) HBs抗原	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
Anticorpos anti-HCV (hepatite C) HVC抗体	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
Anticorpos anti-HIV (vírus da imunodeficiência humana) HIV抗体	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
Anticorpos para o vírus da rubéola 風しんウイルス抗体	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
Anticorpos anti-HTLV-1 (vírus linfotrófico de células T humanas do tipo 1) HTLV-1抗体	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
Antígeno de clamídia クラミジア抗原	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
Estreptococo do grupo B B群溶血性連鎖球菌	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
	Realizado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	

*Quando registrar os resultados do check-up certifique-se de dar uma explicação à gestante e obter sua aprovação.
 ※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。

Observações

予備欄

Registro do Curso aos Pais

母親（両親）学級受講記録

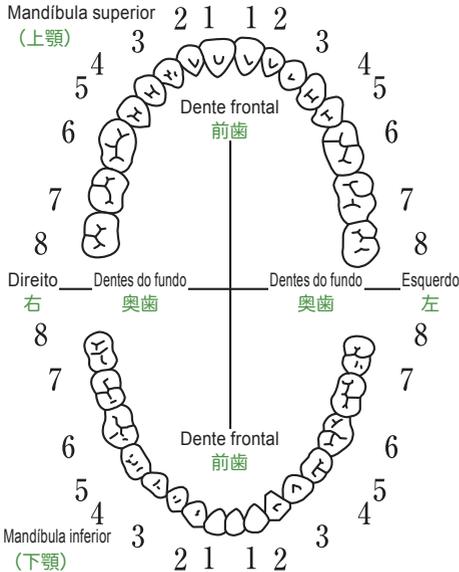
Data das Aulas 受講年月日	Tópicos 課目	Notas 備考
___ (Ano) ___ (Mês) ___ (Dia) 年 月 日		
___ (Ano) ___ (Mês) ___ (Dia) 年 月 日		
___ (Ano) ___ (Mês) ___ (Dia) 年 月 日		
___ (Ano) ___ (Mês) ___ (Dia) 年 月 日		
___ (Ano) ___ (Mês) ___ (Dia) 年 月 日		
___ (Ano) ___ (Mês) ___ (Dia) 年 月 日		
___ (Ano) ___ (Mês) ___ (Dia) 年 月 日		
___ (Ano) ___ (Mês) ___ (Dia) 年 月 日		

Observações

予備欄

Estado Dentário durante a Gravidez e Pós-Parto

妊娠中と産後の歯の状態



Código do estado dentário 歯の状態記号:
 Dente Saudável: / 健全歯 /
 Dente Cariado Não Tratado: C むし歯 (未処置歯) /
 Dente Tratado: ○ 処置歯 ○
 Dente Perdido: △ 喪失歯 △

Data do Início de Tratamento ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia)	
初回診査 年 月 日	
Semana de Gravidez () semanas 妊娠 週	
Cárie 要治療のむし歯	Não なし Sim (no e cáries () あり (本)
Plaqueta de Dente Calcificada 歯石	Não / Sim なし・あり
Inflamação na gengiva 歯肉の炎症	Não なし Sim (precisa de instrução) あり (要指導) Sim (precisa de tratamento) あり (要治療)
Recomendação 特記事項	
Nome da Clínica, instituição ou do 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	Semana de gravidez/Semanas após o parto () semanas 妊娠・産後 週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Placa de Dente Calcificada 歯石	Não / Sim なし あり
Recomendação 特記事項		Não / Sim (precisa de instrução) / なし あり (要指導) Sim (precisa de tratamento) あり (要治療)
Data do Tratamento ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日 検査		Nome da Clínica, instituição ou do 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	Semana de gravidez/Semanas após o parto () semanas 妊娠・産後 週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Placa de Dente Calcificada 歯石	Não / Sim なし あり
Recomendação 特記事項		Não / Sim (precisa de instrução) / なし あり (要指導) Sim (precisa de tratamento) あり (要治療)
Data do Tratamento ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日 検査		Nome da Clínica, instituição ou do Dentista 施設名又は担当者名

*Condições como cáries e gengivite tendem a piorar durante a gravidez. É recomendável consultar um dentista sobre doença gengival, pois isso pode provocar parto prematuro etc.

*Lembre-se de dizer ao dentista que você está grávida.

※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。

Estado do Parto

出産の状態

Período da Gestação 妊娠期間	_____ semanas _____ dias 妊娠 週 日		
Data do Parto 娩出日時	_____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia) _____ da manhã/de tarde 年 月 日 午前・午後 時 分		
Tipo de Parto 分娩経過	Posição Normal (頭位) Posição irregular (骨盤位) Outros (その他) () Comentário Especial: 特記事項		
Método de parto 分娩方法			
Duração do parto 分娩所要時間	_____ Dias _____ Horas _____ Minutos 日 時間 分	Volume de Hemorragia 出血量	Pouco / Moderado / Bastante (ml) 少量・中量・多量 (ml)
Transusão de sangue (incluindo uso de produtos derivados de sangue) 輸血 (血液製剤含む) の有無		Não / Sim () 無・有 ()	
Estado de Nascimento da Criança 出産時の児の状態	Sexo/Número 性別・数	Masculino/ Feminino/ Indefinido 男・女・不明	Único/ Múltiplo () 単・多 () (胎)
	Medidas da Criança 計測値	Peso: 体重	g 身長
		Circunferência do Buste: 胸囲	cm Circunferência da Cabeça: 頭囲
	Condições, Tratamentos Especiais 特別な所見・処置	Asfixia - criança recém-nascida → (Falecido/Ressuscitado) / Nascimento de Criança Morta 新生児仮死 → (死亡・蘇生)・死産	
Certidão 証明	Certidões de Nascimento/Atestado de Natimorto (Relatório Médico de Natimorto) / Certidão de Nascimento e Atestado de Óbito 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		
Local de Nascimento 出産の場所			
Nome da instituição 名称			
Nome dos Atendentes da Criança 分娩取扱者氏名	Médico: 医師	Outros: その他	
	Parteira: 助産師		

Estado Materno Pós-Parto

出産後の母体の経過

Dia/Mês após o Parto	Recuperação ao Tamanho e Posição Normal do Útero	Hemorragia Vaginal ou lóquios	Estado do Seio	Pressão Sanguínea	Proteína na Urina	Açúcar na Urina	Peso	Notas
産後日月数	子宮復古	悪露	乳房の状態	血圧	尿蛋白	尿糖	体重	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			- + #	- + #		

Dados Pessoais da Mãe

母親自身の記録

- Amamentei a criança pela primeira vez _____ horas após o seu nascimento.
赤ちゃんに初めてお乳を飲ませたのは生後（ ）時間目です。
- Este leite foi materno/leito em pó.
そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。
- Ficou alguma vez deprimida, apatizada ou melancólica? Não / Sim / Não sei o que dizer
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。いいえ はい 何ともいえない
- Caso perceba algo ou ocorra anormalidade após o parto, consulte imediatamente seu médico ou parteira(o).
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。

Banho (1ª vez) 入浴	_____ dias após o parto _____ (Mês) _____ (Dia) 産後 日 (月 日)	início dos afazeres domésticos 家事開始	_____ dias após o parto _____ (Mês) _____ (Dia) 産後 日 (月 日)
Returned to Work 家事以外の労働開始	_____ dias após o parto _____ (Mês) _____ (Dia) 産後 日 (月 日)	início da Menstruação 月経再開	_____(Ano) _____(Mês) _____(Dia) 年 月 日
Orientação sobre Planejamento Familiar 家族計画指導	Não / Teve (Médico/Orientador em planejamento Familiar/Parteira(o)) なし・あり (医師・受胎調節実施指導員・助産師)		_____(Ano) _____(Mês) _____(Dia) 年 月 日

Registro de check-ups

検査の記録

Tipo de check-ups 検査項目	Data do check-up 検査年月日	Observações 備考
Check-up de doença metabólica congênita 先天性代謝異常検査	____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	
Check-up auditivo neonatal (ABR automático e OAE) 新生児聴覚検査 (自動ABR・OAE)	____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	Direito (Passa / Referir) 右 (パス・リファー)
Repetir o teste (se o resultado for "Referir") リファー (要再検査) の場合	____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) 年 月 日	Esquerdo (Passa / Referir) 左 (パス・リファー)

*Quando registrar os resultados do check-up, certifique-se de dar uma explicação aos pais da criança e obter a aprovação deles.

※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。

Observações

予備欄

Registro do Desenvolvimento da Criança (em torno de Um Mês)

保護者の記録 【1か月頃】

(Registrado no dia _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia))
(年 月 日記録)

eu filho(a) fez um mês em _____ (ano) _____ (mês) _____ (dia).
年 月 日で1か月になりました。

- O seu bebê movimentava os pés e as mãos ativamente na hora de trocar as roupas?
裸にすると手足をよく動かしますか。 Sim / Não
はい いいえ
- Toma muito leite?
お乳をよく飲みますか。 Sim / Não
はい いいえ
- Ao ouvir um barulho ou uma voz alta, movimentava os pés e as mãos ou começa a chorar?
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。 Sim / Não
はい いいえ
- O umbigo está seco?
おへそはかわいていますか。 Sim / Não
はい いいえ
(Consulte um médico se estiver úmido ou viscoso.)
(ジクジクしている時は医師にみてもらいましょう。)
- Há alguém com quem você se sente à vontade em pedir conselhos sobre como criar um filho?
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 Sim / Não
はい いいえ
- Existe algo sobre como criar um filho que a preocupa ou que você ache particularmente difícil? Não / Sim / Não sei o que dizer
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 何ともいえぬ
- Use o espaço abaixo para escrever observações sobre o desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a), quaisquer preocupações de como criar um filho, qualquer(qualquer) doença(s) que exija(m) atenção médica e outros comentários que você tenha.
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。

*Verifique o calendário das próximas imunizações.

※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 confirmação - cor das fezes

便色の確認の記録

Verifique a cor das fezes do(a) seu(sua) filho(a) e compare-a com as cores no cartão em um local bem iluminado.

うんちの色に注意しましょう

明るいうちでカードの色と見比べてください。

A cor é próxima aos nos 1 a 3..

1番～3番に近い色だと思う

Antes, a cor ficava próxima aos nos 4 a 7, mas agora está ficando mais próxima aos nos 1 a 3...

4番～7番だったのが
1番～3番に近くなった

Há chance de uma doença como **atrésia biliar** em qualquer um dos casos referidos acima. Solicite que o(a) seu(sua) filho(a) seja examinado(a) por um pediatra ou cirurgião pediátrico assim que possível.

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 de cores das fezes

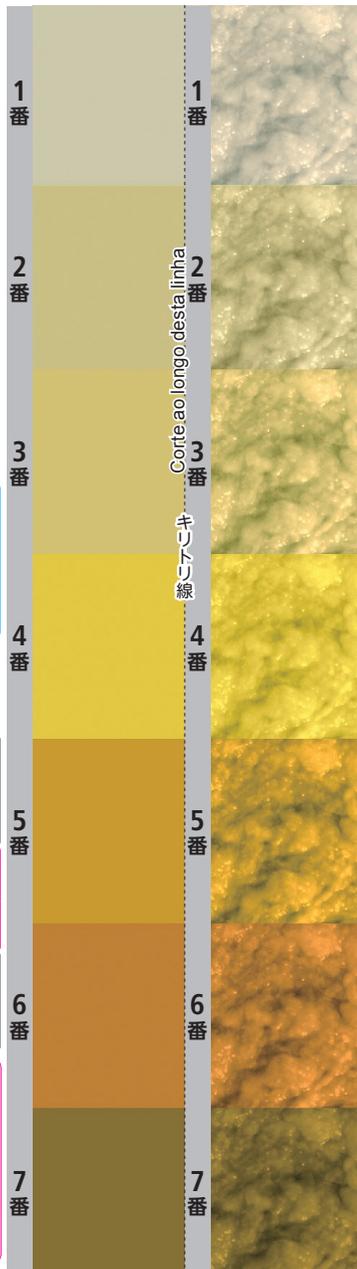
(anote a data e o número da cor que se aplica)

便色の記入欄 (観察日と右欄に当てはまる番号)

Duas semanas de idade				No. 番
生後2週				
(ano) 年	(mês) 月	(dia) 日		
Um mês de idade				No. 番
生後1か月				
(ano) 年	(mês) 月	(dia) 日		
Um a quatro meses de idade				No. 番
生後1～4か月				
(ano) 年	(mês) 月	(dia) 日		

Você deve prestar atenção na cor das fezes do(a) seu(sua) filho(a) **até que ele(a) tenha cerca de quatro meses de idade**. Se a pele do(a) seu(sua) filho(a) ou o branco dos olhos ainda estiver amarelo após duas semanas de idade, ou a urina dele(a) for um amarelo profundo, consulte um médico imediatamente.

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。



Exame Médico da Criança de Primeiro Mês

1か月児健康診査

(Exame efetuado em _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia) Idade do bebê de _____ mês e _____ dias.)
(年 月 日実施・ か月 日)

Peso: 体重	g	Altura: 身長	cm
Circunferência do Busta: 胸囲	cm	Circunferência da Cabeça: 頭囲	cm
Alimentação: Boa / Orientação Necessária 栄養状態: 良・要指導		Forma de Nutrição: Leite materno / misto / leite em pó 栄養法: 母乳・混合・人工乳	

Estado de Saúde: Saudável/Requere observação:
健康・要観察:

Recomendações:
特記事項:

Nome da Instituição Médica ou do Médico:
施設名又は担当者名:

Registro até o Próximo Exame Médico

次の健康診査までの記録

Preencha em casa os dados de peso e altura.
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Data 年月日	Idade (mês) 月齢	Peso 体重	Altura 身長	Recomendações 特記事項	Nome da Instituição Médica ou do Médico 施設名又は担当者名
		g	cm		

Condição da Criança (3 - 4 meses)

保護者の記録【3～4か月頃】

(Registrado no dia _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia))

(年 月 日記録)

-
- Quando seu(sua) filho(a) conseguiu manter sua cabeça na posição vertical? ((mês) (dia)
首がすわったのはいつですか。 (月 日頃)
("Manter a cabeça na "posição vertical" significa que a criança consegue manter sua cabeça firme sem suporte.)
(「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。)
- Sorri ou se ri ao ser tocado? Sim / Não
あやすとよく笑いますか。 はい いいえ
- Há algo irregular nos movimentos ou expressão dos olhos? Não / Sim
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。 いいえ はい
- Tenta olhar ao chamá-lo de um local longe da sua vista? Sim / Não
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。 はい いいえ
- Leva sempre a criança a passeio para respirar ar puro? Sim / Não
外気浴をしていますか。 はい いいえ
(Quando fizer belo dia, recomenda-se levar a criança ao passeio com roupas leves.)
(天気のよい日に薄着で散歩するなどしてあげましょう。)
- Há alguém com quem você se sente à vontade em pedir conselhos sobre como criar um filho? Sim / Não
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
- Existe algo sobre como criar um filho que a preocupa ou que você ache particularmente difícil? Não / Sim / Não sei o que dizer
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
- Use o espaço abaixo para escrever observações sobre o desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a), quaisquer preocupações de como criar um filho, qualquer(qualsquer) doença(s) que exija(m) atenção médica e outros comentários que você tenha.
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。
-

Exame Médico da Criança de 3 - 4 meses

3~4か月児健康診査

(Exame efetuado em _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia) Idade do bebê de _____ mês e _____ dias.)
(年 月 日実施・ か月 日)

Peso: 体重	g	Altura: 身長	cm
Circunferência do Buste: 胸囲	cm	Circunferência da Cabeça: 頭囲	cm
Alimentação: Boa / Orientação Necessária 栄養状態: 良・要指導		Forma de Nutrição: Leite materno / misto / leite em pó 栄養法: 母乳・混合・人工乳	

Articulação do fêmur: Normal/Sinal de deslocação
股関節開排制限: なし・あり

Estado de Saúde: Saudável/Requere observação:
健康・要観察:

Recomendações:
特記事項:

Nome da Instituição Médica ou do Médico:
施設名又は担当者名:

Registro até o Próximo Exame Médico

次の健康診査までの記録

Preencha em casa os dados de peso e altura.
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Data 年月日	Idade (mês) 月齢	Peso 体重	Altura 身長	Recomendações 特記事項	Nome da Instituição Médica ou do Médico 施設名又は担当者名
		g	cm		

Registro do Desenvolvimento da Criança (6-7 meses)

保護者の記録【6~7か月頃】

(Registrado no dia _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia))
(年 月 日記録)

- | | |
|---|---|
| ● Quando o(a) seu(sua) filho(a) conseguiu se virar?
寝返りをしたのはいつですか。 | (_____ (mês) _____ (dia))
(_____ 月 _____ 日頃) |
| ● Quando o(a) seu(sua) filho(a) conseguiu se sentar sozinho(a) sem ajuda?
ひとりすわりをしたのはいつですか。 | (_____ (mês) _____ (dia))
(_____ 月 _____ 日頃) |
| ("Sentar-se sozinho(a)" significa que a criança consegue se sentar sem nenhum suporte.)
(「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。) | |
| ● Consegue tocar nos brinquedos que estão ao seu alcance?
からだのそばにあるおもちゃに手をのばしてつかめますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Balbucia estando junto com a família?
家族といっしょにいるとき、話しかけるような声を出しますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Olha na direção da televisão ou do rádio ao liga-los?
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。 | Não / Sim
いいえ はい |
| ● O seu bebê já começou a comer alimentos sólidos?
離乳食を始めましたか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| (Um mês depois de introduzir alimentos sólidos, comece a dar ao bebê uma variedade deles duas vezes ao dia. A partir dos sete ou oito meses de idade, a comida deve ser de consistência mole e se desmanchar na boca do bebê.)
(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よう。7、8か月頃から舌でつぶせる固さにします。) | |
| ● Os pupilas parecem esbranquiçados ou verde-amarelados?* | Não / Sim
いいえ はい |
| ● Há alguém com quem você se sente à vontade em pedir conselhos sobre como criar um filho?
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Existe algo sobre como criar um filho que a preocupa ou que você ache particularmente 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。 | Não / Sim / Não sei o que dizer
いいえ はい 何ともいえぬ |
| ● Use o espaço abaixo para escrever observações sobre o desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a), quaisquer preocupações de como criar um filho ou como desmamar uma criança, qualquer(quaisquer) doença(s) que exija(m) atenção médica e outros comentários que você tenha.
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。 | |

*Se as pupilas parecem esbranquiçadas ou verde-amareladas, poderá ser uma doença dos olhos. Consulte imediatamente um oftalmologista

※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よう。

Exame Médico da Criança de 6 - 7 meses

6~7か月児健康診査

(Exame efetuado em _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia) Idade do bebê de _____ mês e _____ dias.)
(年 月 日実施・ か月 日)

Peso: 体重	g	Altura: 身長	cm
Circunferência do Busto: 胸囲	cm	Circunferência da Cabeça: 頭囲	cm
Alimentação: Boa / Orientação Necessária 栄養状態: 良・要指導		Forma de Nutrição: Leite materno / misto / leite em pó 栄養法: 母乳・混合・人工乳	
Preparação para a desmama: Iniciou/ Não iniciou 離乳準備: 開始・未開始		Número de dentes: _____ dentes 歯 本	
Problemas da boca*: Normal / Anormal ou sintoma de () 口の中の疾患や異常※: なし・あり ()			
Estado de Saúde: Saudável/Requere observação: 健康・要観察:			

Recomendações:

特記事項:

Nome da Instituição Médica ou do Médico:

施設名又は担当者名:

Registro até o Próximo Exame Médico

次の健康診査までの記録

Preencha em casa os dados de peso e altura.)

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Data 年月日	Idade (mês) 月齢	Peso 体重	Altura 身長	Recomendações 特記事項	Nome da Instituição Médica ou do Médico 施設名又は担当者名
		g	cm		

*Os problemas da boca incluem cáries, doenças na gengiva, oclusão.

※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。

Registro do Desenvolvimento da Criança (9-10 meses)

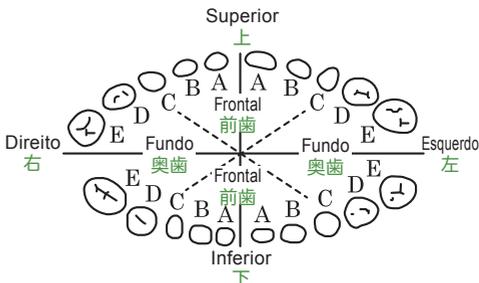
保護者の記録【9～10か月頃】

(Registrado no dia _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia))
(年 月 日記録)

- Quando o(a) seu(sua) filho(a) começou a engatinhar? ((mês) (dia)
はいはいをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- Quando seu(sua) filho(a) conseguiu ficar em pé? ((mês) (dia)
つかまり立ちをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- Consegue apertar os pequenos objetos com os dedos? Sim / Não
指で、小さい物をつまみますか。 はい いいえ
(Mantenha os cigarros, amendoins ou outros objetos pequenos que possam ser engolidos pelo bebê.)
(たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。)
- Consegue brincar sozinho? Sim / Não
機嫌よくひとり遊びができますか。 はい いいえ
- Está se alimentando com comidas sólidas sem dificuldade? Sim / Não
離乳は順調にすすんでいますか。 はい いいえ
(Alimente-o com comidas sólidas 3 vezes ao dia, A partir do nono mês, os alimentos deverão ser consistentes para que eles possam ser mastigados com a gengiva.)
(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。)
- Ao sussurrar no ouvido da criança, ela olha em sua direção? Sim / Não
そっと近づいて、ささやき声で呼びかけると振り向きませんか。 はい いいえ
- A criança segue a pessoa? Sim / Não
後追いをしますか。 はい いいえ
- Há alguma preocupação em relação ao crescimento dos dentes; o formato, a cor e a gengiva da criança? Não / Sim
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。 いいえ はい
- Há alguém com quem você se sente à vontade em pedir conselhos sobre como criar um filho? Sim / Não
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
- Existe algo sobre como criar um filho que a preocupa ou que você ache particularmente difícil? Não / Sim / Não sei o que dizer
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 何ともいえなし
- Use o espaço abaixo para escrever observações sobre o desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a), quaisquer preocupações de como criar um filho qualquer(quaisquer) doença(s) que exija(m) atenção médica e outros comentários que você tenha.
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。

Anote a data de nascimento dos dentes na figura ao lado, 歯の生えた月日を右の図に記入しましょう。
(1º dente nasceu em: _____ meses)
(生え始め: _____ か月)

Marque um "X" no local onde há cáries ou anormalidades na figura ao lado.
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。



Exame Médico da Criança de 9 - 10 meses

9~10か月児健康診査

(Exame efetuado em _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia) Idade do bebê de _____ mês e _____ dias.)
(年 月 日実施・ か月 日)

Peso: 体重	g	Altura: 身長	cm
Circunferência do Busto: 胸囲	cm	Circunferência da Cabeça: 頭囲	cm
Alimentação: Boa / Orientação Necessária 栄養状態: 良・要指導		Alimentação:(comida sólida): _____ vezes por dia 離乳食は1日 回	
Número de dentes:___ dentes 歯 本	Problemas da boca: Normal / Anormal ou sintoma de () 口の中の疾患や異常: なし ・ あり ()		

Estado de Saúde: Saudável/Requere observação:

健康・要観察:

Recomendações:

特記事項:

Nome da Instituição Médica ou do Médico:

施設名又は担当者名:

Registro até o Próximo Exame Médico

次の健康診査までの記録

Preencha em casa os dados de peso e altura.)

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Data 年月日	Idade (mês) 月齢	Peso 体重	Altura 身長	Recomendações 特記事項	Nome da Instituição Médica ou do Médico 施設名又は担当者名
		g	cm		

Registro do Desenvolvimento da Criança (1 ano)

保護者の記録【1歳の頃】

(Registrado em _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia))
(年 月 日記録)

O meu filho completou 1 ano de idade no dia _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia).
年 月 日で1歳になりました。

Escreva um cumprimento de aniversário de ambos os pais para seu(sua) filho(a) no espaço abaixo para comemorar o primeiro aniversário dele(a).
両親から1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | (| (mês) | (dia) |
|--|-----------|-----------------------|--------------------|
| | (| 月 | 日頃) |
| ● Quando o(a) seu(sua) filho(a) conseguiu andar segurando em algo como suporte? (つたい歩きをしたのはいつですか。 | (| | |
| ● Consegue cumprimentar fazendo gesto com as mãos? (バイバイ、コンニチハなどの身振りをしますか。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Começa a balançar o corpo ao escutar uma música? (音楽に合わせて、からだを楽しそうに動かしますか。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Compreende as palavras como: Vem cá, Dê para mim, etc? (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。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Se você apontar para um brinquedo em uma parte distante da sala, o(a) seu(sua) filho(a) olhará naquela direção? (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。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● A criança apresenta alegria brincando com você? (一緒に遊ぶと喜びますか。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Qual a brincadeira predileta? (Exemplo: _____) (どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____) | | | |
| ● A criança come três vezes por dia regularmente? (1日3回の食事のリズムがつかいましたか。(Evite alimentos e bebidas doces para prevenir contra as cáries e perda de apetite.) (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。) | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Você começou a deixar o(a) seu(sua) filho(a) praticar a escovar seus dentes? (歯みがきの練習をはじめていますか。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Há alguém com quem você se sente à vontade em pedir conselhos sobre como criar um filho? (子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Existe algo sobre como criar um filho que a preocupa ou que você ache particularmente difícil? (子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 | Não / Sim | / Não sei o que dizer | いいえ / はい / 何ともいえない |
| ● Use o espaço abaixo para escrever observações sobre o desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a), quaisquer preocupações de como criar um filho qualquer(quaisquer) doença(s) que exija(m) atenção médica e outros comentários que você tenha. (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。 | | | |

Exame Médico do seu Filho com Um Ano de Idade

1歳児健康診査

(Exame efetuado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) Idade da criança de ____ ano e ____ meses.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Peso: 体重	g	Altura: 身長	cm
Circunferência do Busto: 胸囲	cm	Circunferência da Cabeça: 頭囲	cm
Alimentação: Boa / Orientação Necessária 栄養状態: 良 ・ 要指導		Leite materno: Não mama / Mama 母乳: 飲んでいない ・ 飲んでいる	
Alimenta()vezes por dia e lancha ()vezes 1日に食事()回、間食(おやつ)()回		Problema de vista (Posição ocular, etc.): Normal / Anormal / Possibilidade () 目の異常(眼位異常・その他): なし・あり・疑 ()	

Estado de Saúde: Saudável/Requere observação:

健康・要観察:

Estado dos dentes 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Dentes cariados: Não há / Requere tratamento (Quantidade de dentes) 要治療のむし歯: なし・あり (本) Limpeza dos dentes: Satisfatório / Regular / Insatisfatório 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gengivas/ Membranas: Normal / Anormal (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) Oclusão: Normal / Requere Observação かみ合わせ: よい・経過観察 (Data do exame ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia)) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Recomendações:

特記事項:

Nome da Instituição Médica ou do Médico:

施設名又は担当者名:

Registro até o Próximo Exame Médico

次の健康診査までの記録

Preencha em casa os dados de peso e altura.
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

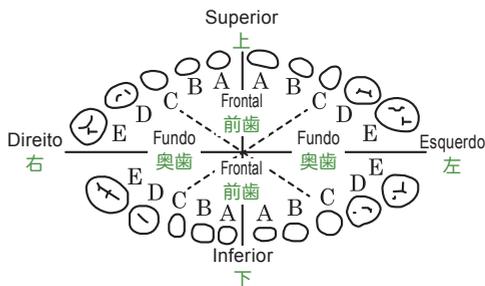
Data 年月日	Idade 年齢	Peso 体重	Altura 身長	Recomendações 特記事項	Nome da Instituição Médica ou do Médico 施設名又は担当者名
		g	cm		

Registro do Desenvolvimento da Criança (18 meses) (Registrado em (Ano) (Mês) (Dia))

保護者の記録【1歳6か月の頃】 (年 月 日記録)

- | | (| (Mês) | (Dia) |
|--|---------------------------------|-----------|----------|
| ● Quando o(a) seu(sua) filho(a) conseguiu andar sem ajuda?
つたい歩きをしたのはいつですか。 | (| 歳 | 月頃) |
| ● Fala algumas palavras simples como "mamãe" ou "tchau"?
ママ、プープーなど意味のあることばをいくつか話しますか。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Consegue tomar segurando o copo com as próprias mãos?
自分でコップを持って水を飲めますか。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Continua usando a mamadeira?
哺乳ビンを使っていますか。 | | Não / Sim | いいえ / はい |
| (Evite usar a mamadeira para prevenir-se contra as cáries.)
(いつまでも場乳ビンを使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあるので、やめるようにしましょう。) | | | |
| ● Os horários das refeições e dos lanches estão mais ou menos preestabelecidos?
食事や間食(おやつ)の時間はだいたい決まっていますか。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Os pais ajudam a escovar os dentes no final, após a criança terminar de escovar?
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Sente que a criança é bastante sensível à luz ou os seus olhos possuem movimentos estranhos*?
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。※ | | Não / Sim | いいえ / はい |
| ● Ao chamar a criança por trás, ela vira para trás?
うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Qual a brincadeira predileta? (Exemplo: _____)
どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____) | | | |
| ● Você aplica flúor nos dentes do(a) seu(sua) filho(a) ou usa pasta de dentes fluoretada?
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。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Há alguém com quem você se sente à vontade em pedir conselhos sobre como criar um filho?
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | | Sim / Não | はい / いいえ |
| ● Existe algo sobre como criar um filho que a preocupa ou que você ache particularmente 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。 | Não / Sim / Não sei o que dizer | いいえ / はい | 何ともいえなし |
| ● Use o espaço abaixo para escrever observações sobre o desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a), quaisquer preocupações de como criar um filho, qualquer(qualquer) doença(s) que exija(m) atenção médica e outros comentários que você tenha.
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。 | | | |

Marque um "X" no local onde há cáries ou algum outro problema na figura ao lado.
 むし歯など歯の異常に気づいたら右の図にx印をつけておきましょう。



*Se o(a) seu(sua) filho(a) é sensível à luz quando está ao ar livre ou tende a olhar para as coisas com os olhos semicerrados ou com o pescoço inclinado, isso pode indicar um problema de visão. Seria aconselhável consultar um oftalmologista.
 ※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には、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。

Registro do Desenvolvimento da Criança (2 anos)

保護者の記録【2歳の頃】

(Registrado em _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia))
(年 月 日記録)

O meu filho completou 2 anos de idade no dia _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia).
年 月 日で2歳になりました。

Escreva um cumprimento de aniversário de ambos os pais para seu(sua) filho(a) no espaço abaixo para comemorar o segundo aniversário dele(a).

両親から2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|---|
| ● consegue correr?
走ることができますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Come sozinho usando a colher?
スプーンを使って自分で食べますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● A criança consegue brincar montando uma torre com os blocos, ou consegue colocar na forma horizontal e brincar como se fosse um trem?
積木で塔のようなものを作ったり、横に並べて電車などにみたりして遊ぶことをしますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Imita adultos ou personagens da televisão?
テレビや大人の身振りのまねをしますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● consegue formar frases simples como: "Vem cachorro" ou "tem fome"?
2語文(ワンワンキタ、マンマチョウダイ)などを言いますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Come carnes e verduras com fibra?
肉や繊維のある野菜を食べますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Os pais ajudam a escovar os dentes no final, após a criança terminar de escovar?
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Qual a brincadeira predileta? (Exemplo: _____)
どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____) | |
| ● Há alguém com quem você se sente à vontade em pedir conselhos sobre como criar um filho
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Existe algo sobre como criar um filho que a preocupa ou que você ache particularmente 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。 | Não / Sim / Não sei o que dizer
いいえ はい 何ともいえない |
| ● Use o espaço abaixo para escrever observações sobre o desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a), quaisquer preocupações de como criar um filho, qualquer(qualquer) doença(s) que exija(m) atenção médica e outros comentários que você tenha.
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。 | |

Exame Médico da Criança de 2 anos

2歳児健康診査

(Exame efetuado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) Idade da criança de ____ ano e ____ meses.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Peso: 体重	g	Altura: 身長	cm
Circunferência do Buste: 胸囲	cm	Estado do corpo: Gord o/ Normal / Magro 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	

Problema de vista (Posição ocular, visão, etc.): Normal / Anormal / Possibilidade () 目の異常 (眼位異常・視力・その他) : なし・あり・疑 ()	Ouvido (Problema de ouvir, etc.): Normal / Anormal / Possibilidade () 耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()
--	--

Estado de Saúde: Saudável/Requere observação:
健康・要観察:

Estado dos dentes 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Tipo de Cárie: O ₁ O ₂ A B C むし歯の罹患型: O ₁ O ₂ A B C Dentes cariados: Não há / Requere tratamento (Quantidade de dentes) 要治療のむし歯: なし・あり (本) Limpeza dos dentes: Satisfatório / Regular / Insatisfatório 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gengivas/ Membranas: Normal / Anormal (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) Oclusão: Normal / Requere Observação かみ合わせ: よい・経過観察 (Data do exame ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia)) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Recomendações:
特記事項:

Nome da Instituição Médica ou do Médico:
施設名又は担当者名:

Registro até o Próximo Exame Médico

次の健康診査までの記録

Preencha em casa os dados de peso e altura.
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Data 年月日	Idade 年齢	Peso 体重	Altura 身長	Recomendações 特記事項	Nome da Instituição Médica ou do Médico 施設名又は担当者名
		g	cm		

Registro do Desenvolvimento da Criança (3 anos) (Registrado em (Ano) (Mês) (Dia))

保護者の記録【3歳の頃】 (年 月 日記録)

O meu filho completou 3 anos de idade no dia ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia).
年 月 日で3歳になりました。

Escreva um cumprimento de aniversário de ambos os pais para seu(sua) filho(a) no espaço abaixo para comemorar o terceiro aniversário dele(a).
両親から3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|--|
| ● consegue subir as escadas sozinho sem usar as mãos?
手を使わずにひとりで階段をのぼれますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Desenha um círculo com o giz de cera?
クレヨンなどで丸(円)を書きますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Quer trocar as roupas sozinho?
衣服の着脱をひとりでできたりしますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● consegue dizer o seu próprio nome?
自分の名前が言えますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Está escovando os dentes e lavando as mãos?
歯みがきや手洗いをしていますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Os pais ajudam a escovar os dentes no final, após a criança terminar de escovar?
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Está sempre chupando os dedos?
いつも指しゃぶりをしていますか。 | Não / Sim
いいえ はい |
| ● Mastiga bem os alimentos?
よくかんで食べる習慣はありますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● aparenta sofrer de estrabismo?
斜視はありますか。 | Não / Sim
いいえ はい |
| ● Aproxima-se demasiadamente ou possui dificuldade para ver um objeto?
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。 | Não / Sim
いいえ はい |
| ● aparenta possuir deficiência auditiva?
耳の聞こえが悪いのではないかと気になりますか。 | Não / Sim
いいえ はい |
| ● Existe algo na mordida (oclusão) ou no alinhamento dos dentes do(a) seu(sua) filho(a) que a preocupa?
かみ合わせや歯並びで気になることがありますか。 | Não / Sim
いいえ はい |
| ● Você aplica flúor nos dentes do(a) seu(sua) filho(a) ou usa pasta de dentes fluoretada?
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。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● O(a) seu(sua) filho(a) gosta de brincar de "casinha", "heróis" ou "fazer de conta"?
ままごと、ヒーローごっこなど、ごっこ遊びができますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Tem amigos que brincam junto?
遊び友だちがいますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Há alguém com quem você se sente à vontade em pedir conselhos sobre como criar um filho?
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Existe algo sobre como criar um filho que a preocupa ou que você ache particularmente 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。 | Não / Sim / Não sei o que dizer
いいえ はい 何ともいえな |
| ● Use o espaço abaixo para escrever observações sobre o desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a), quaisquer preocupações de como criar um filho qualquer(quaisquer) doença(s) que exija(m) atenção médica e outros comentários que você tenha.
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。 | |

Exame Médico da Criança de 3 anos

3歳児健康診査

(Exame efetuado em _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia) Idade da criança de _____ ano e _____ meses.)
(_____ 年 _____ 月 _____ 日実施・ _____ 歳 _____ か月)

Peso: 体重	g	Altura: 身長	cm
Circunferência do Busto: 胸囲	cm	Estado do corpo: 栄養状態:	Gord o/ Normal / Magro ふとり気味・普通・やせ気味
Problema de vista (Posição ocular, visão, etc.): Normal / Anormal / Possibilidade (_____) 目の異常 (眼位異常・視力・その他) : なし・あり・疑 (_____)			
Ouvido (Problema de ouvir, etc.): Normal / Anormal / Possibilidade (_____) 耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 (_____)			
Vacinação preventiva (fazer um círculo ao redor das vacinas aplicadas): 予防接種 (受けているものに○を付ける。) :		Haemophilus influenzae tipo b (Hib) Vacina pediátrica pneumocócica conjugada Hepatite B Difteria Coqueluche Tétano Poliomielite BCG Sarampo Rubéola Varicela Japanese Encephalitis 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	

Estado de Saúde: Saudável/Requere observação:

健康・要観察:

Estado dos dentes 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Tipo de cárie:* O A B C ₁ C ₂ むし歯の罹患型*: O A B C ₁ C ₂ Dentes cariados: Não há / Requere tratamento (Quantidade de _____ dentes) 要治療のむし歯: なし・あり (_____ 本) Limpeza dos dentes: Satisfatório / Regular / Insatisfatório 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gengivas/ Membranas: Normal / Anormal (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) Oclusão: Normal / Requere Observação かみ合わせ: よい・経過観察 (Data do exame _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia)) (_____ 年 _____ 月 _____ 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Recomendações:

特記事項:

Nome da Instituição Médica ou do Médico:

施設名又は担当者名:

Registro até o Próximo Exame Médico

次の健康診査までの記録

Preencha em casa os dados de peso e altura.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Data	Idade	Peso	Altura	Recomendações	Nome da Instituição Médica ou do Médico
年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は担当者名
		g	cm		

**Tipo de Cárie: O= Dentes sem cárie. A= Cárie no dente do fundo ou no dente da frente. B= Cárie no dente do fundo e no dente da frente. C₁= Cárie no dente da frente, em baixo. C₂= Cárie no dente da frente, em baixo e em outros dentes
※むし歯の罹患型 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

Registro do Desenvolvimento da Criança (4 anos)

保護者の記録【4歳の頃】

(Registrado em _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia))
(年 月 日記録)

O meu filho completou 4 anos de idade no dia _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia).
年 月 日で4歳になりました。

Escreva um cumprimento de aniversário de ambos os pais para seu(sua) filho(a) no espaço abaixo para comemorar o quarto aniversário dele(a).
両親から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|---|
| ● Pula pelo segundo ou terceiro degrau de uma escada?
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。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Salta com apenas um lado do pé?
片足でケンケンをしてとびますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● A criança conta as experiências passadas para você ou para o pai?
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。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Consegue descrever uma cruz vendo um exemplo?
お手本を見て十字が描けますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Sabe usar bem uma tesoura?
はさみを上手に使えますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Consegue trocar as roupas sozinha?
衣服の着脱ができますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Brinca de "Faz-de-conta" com os amigos?
友だちと、ごっこ遊びをしますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Escova os dentes, gargareja e lava as mãos?
歯みがき、口ゆすぎ(ぶくぶくうがい)、手洗いをしますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Os pais ajudam a escovar os dentes no final, após a criança terminar de escovar?
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Está sempre chupando os dedos?
いつも指しゃぶりをしていますか。 | Não / Sim
いいえ はい |
| ● É exigente no alimento?
食べ物の好き嫌いはありますか。
(Exemplo do alimento que não gosta: _____)
(嫌いなものの例: _____) | Não / Sim
いいえ はい |
| ● Consegue ir ao toalete e urinar sozinho?
おしっこをひとりですみますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Há alguém com quem você se sente à vontade em pedir conselhos sobre como criar um filho?
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● Existe algo sobre como criar um filho que a preocupa ou que você ache particularmente 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。 | Não / Sim / Não sei o que dizer
いいえ はい 何ともいえない |
| ● Use o espaço abaixo para escrever observações sobre o desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a), quaisquer preocupações de como criar um filho qualquer(qualsquer) doença(s) que exija(m) atenção médica e outros comentários que você tenha.
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。 | |

Registro do Desenvolvimento da Criança (5 anos)

保護者の記録【5歳の頃】

(Registrado em _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia))
(年 月 日記録)

O meu filho completou 5 anos de idade no dia _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia).
年 月 日で5歳になりました。

Escreva um cumprimento de aniversário de ambos os pais para seu(sua) filho(a) no espaço abaixo para comemorar o quinto aniversário dele(a).
両親から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|---|
| ● consegue dar cambalhota?
でんぐり返しができますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● consegue desenhar com a memória?
思い出して絵を描くことができますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● consegue diferenciar as cores: vermelho, amarelo, verde e azul?
色(赤、黄、緑、青)がわかりますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● consegue pronunciar as palavras corretamente?
はっきりした発音で話ができますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● consegue usar o toalete e fazer evacuação (cocô) sozinho?
うんちをひとりですますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● já está interessado nas atividades coletivas da creche ou do pré-primário?
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。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● leva em consideração os sentimentos alheios e sente amor pelas flores e animais?
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。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● come junto com a família?
家族と一緒に食事を食べていますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● os pais ajudam a escovar os dentes no final, após a criança terminar de escovar?
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● está sempre chupando os dedos?
いつも指しゃぶりをしていますか。 | Não / Sim
いいえ はい |
| ● está começando a entender história quando alguém lê um conto?
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。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● há alguém com quem você se sente à vontade em pedir conselhos sobre como criar um filho?
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● existe algo sobre como criar um filho que a preocupa ou que você ache particularmente 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。 | Não / Sim / Não sei o que dizer
いいえ はい 何ともいえない |
| ● use o espaço abaixo para escrever observações sobre o desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a), quaisquer preocupações de como criar um filho qualquer(quaisquer) doença(s) que exija(m) atenção médica e outros comentários que você tenha.
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。 | |

Exame Médico da Criança de 5 anos

5歳児健康診査

(Exame efetuado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) Idade da criança de ____ ano e ____ meses.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Peso: 体重	g	Altura: 身長	cm
Circunferência do Busto: 胸囲	cm	Estado do corpo: Gord o/ Normal / Magro 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	

Problema de vista (Posição ocular, visão: Direita () Esquerda (), outros): Normal / Anormal / Possibilidade ()
目の異常 (眼位異常・視力: 右 () ・左 () ・その他) : なし・あり・疑 ()

Ouvido (Problema de ouvir, etc.): Normal / Anormal / Possibilidade ()
耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()

Estado de Saúde: Saudável/Requere observação:
健康・要観察:

Estado dos dentes 歯の状態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Dentes cariados: Não há/ Requere tratamento (Dente de leite: ____ Dentes Permanente: ____) 要治療のむし歯: なし・あり (乳歯 本 永久歯 本)
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		Limpeza dos dentes: Satisfatório / Regular / Insatisfatório 歯の汚れ: きれい・少ない・多い
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		Gengivas/ Membranas: Normal / Anormal (____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり ()
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Oclusão: Normal / Requere Observação かみ合わせ: よい・経過観察 Condição do dente e boca: (____) 歯・口腔の疾病異常: () (Data do exame ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia)) (年 月 日診査)

Recomendações:
特記事項:

Nome da Instituição Médica ou do Médico:
施設名又は担当者名:

Registro até o Próximo Exame Médico

次の健康診査までの記録

Preencha em casa os dados de peso e altura.
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Data 年月日	Idade 年齢	Peso 体重	Altura 身長	Recomendações 特記事項	Nome da Instituição Médica ou do Médico 施設名又は担当者名
		g	cm		

Registro do Desenvolvimento da Criança (6 anos)

保護者の記録 【6歳の頃】

(Registrado em _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia))
(年 月 日記録)

O meu filho completou 6 anos de idade no dia _____ (Ano) _____ (Mês) _____ (Dia).
年 月 日で6歳になりました。

Escreva um cumprimento de aniversário de ambos os pais para seu(sua) filho(a) no espaço abaixo para comemorar o sexto aniversário dele(a).
両親から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|---|---|
| ● consegue ficar em pé apenas com um dos lados da perna durante 5-10 segundos?
片足で5~10秒間立っていられますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● consegue desenhar um quadro?
四角の形をまねて、書けますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● tem a noção de direita e esquerda, frente e atrás?
自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● consegue ler ou escrever o seu nome?
ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● está começando a ter mais paciência, e não insiste quando pede um brinquedo ou doce?
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。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● brinca obedecendo as regras estabelecidas?
約束やルールを守って遊べますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● já nasceu o primeiro dente permanente?
第一大臼歯（乳歯列の奥に生える永久歯）は生えましたか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● os pais ajudam a escovar os dentes no final, após a criança terminar de escovar?
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● toma o café da manhã diariamente?
朝食を毎日食べますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● há alguém com quem você se sente à vontade em pedir conselhos sobre como criar um filho?
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Sim / Não
はい いいえ |
| ● existe algo sobre como criar um filho que a preocupa ou que você ache particularmente 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。 | Não / Sim / Não sei o que dizer
いいえ はい 何ともいえない |
| ● use o espaço abaixo para escrever observações sobre o desenvolvimento do(a) seu(sua) filho(a), quaisquer preocupações de como criar um filho qualquer(qualquer) doença(s) que exija(m) atenção médica e outros comentários que você tenha.
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。 | |

Exame Médico da Criança de 6 anos

6歳児健康診査

(Exame efetuado em ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia) Idade da criança de ____ ano e ____ meses.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Peso: 体重	g	Altura: 身長	cm
Circunferência do Busto: 胸囲	cm	Estado do corpo: Gord o / Normal / Magro 栄養状態: ふとり気味・ 普通・ やせ気味	
Problema de vista (Posição ocular, visão: Direita () Esquerda (), outros): Normal / Anormal / Possibilidade () 目の異常 (眼位異常・視力: 右 () ・左 () ・その他) : なし・あり・疑 ()			
Ouvido (Problema de ouvir, etc.): Normal / Anormal / Possibilidade () 耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()			
Vacinação preventiva (fazer um círculo ao redor das vacinas aplicadas): 予防接種 (受けているものに○を付ける。)	Haemophilus influenzae type b (Hib) Streptococcus pneumoniae Hepatitis B Diphtheria Pertussis Tetanus Polio BCG Measles Rubella Varicella Japanese Encephalitis 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		

Estado de Saúde: Saudável/Requere observação:
健康・要観察:

Estado dos dentes 歯の状態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Dentes cariados: Não há/ Requere tratamento (Dente de leite: ____ Dentes Permanente: ____) 要治療のむし歯: なし・あり(乳歯 本 永久歯 本)
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Limpeza dos dentes: Satisfatório / Regular / Insatisfatório 歯の汚れ: きれい・少ない・多い
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Gengivas/ Membranas: Normal / Anormal (____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (____) Oclusão: Normal / Requere Observação かみ合わせ: よい・経過観察
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Condição do dente e boca: (____) 歯・口腔の疾病異常: (____) (Data do exame ____ (Ano) ____ (Mês) ____ (Dia)) (年 月 日診査)

Recomendações:
特記事項:

Nome da Instituição Médica ou do Médico:
施設名又は担当者名:

Registro até o Próximo Exame Médico

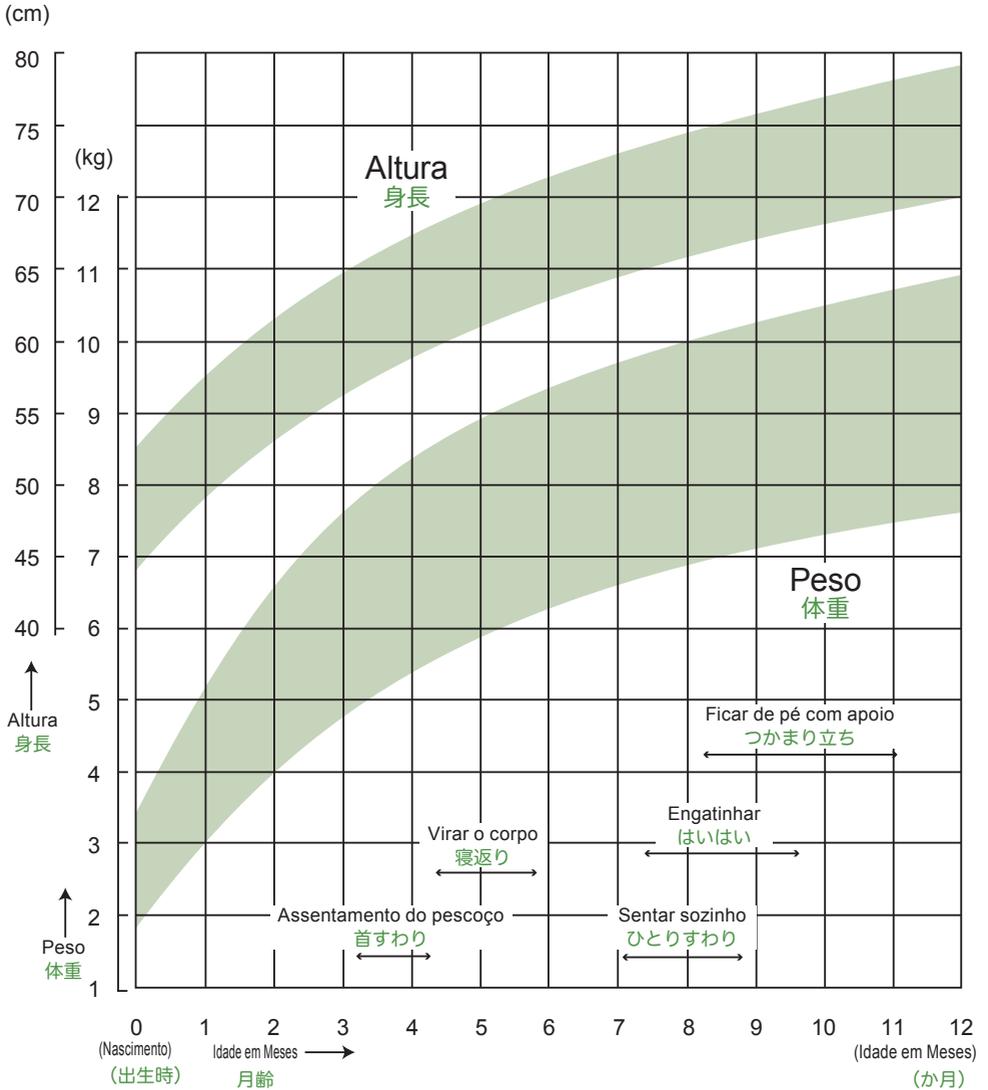
次の健康診査までの記録

Preencha em casa os dados de peso e altura.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Data 年月日	Idade 年齢	Peso 体重	Altura 身長	Recomendações 特記事項	Nome da Instituição Médica ou do Médico 施設名又は担当者名
		g	cm		

Menino Gráfico de Desenvolvimento do Peso e Altura do Lactente (Pesquisa realizada em 2010)

男の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



As setas que indicam controle da cabeça, virar-se, sentar-se, engatinhar, ficar em pé com suporte e andar, oferecem orientação aproximada do período entre a idade em que 50% das crianças podem realizar cada ação e a idade em que 90% das crianças podem realizar estas ações. Marque a idade na qual o(a) seu(sua) filho(a) realizou estas ações pela primeira vez. 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。

Referência: pesquisa de desenvolvimento físico de bebês e crianças pequenas; Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar (2010)

(出典)厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

Menino Gráfico de Desenvolvimento do Peso e Altura da Criança (Pesquisa realizada em 2010)

男の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)

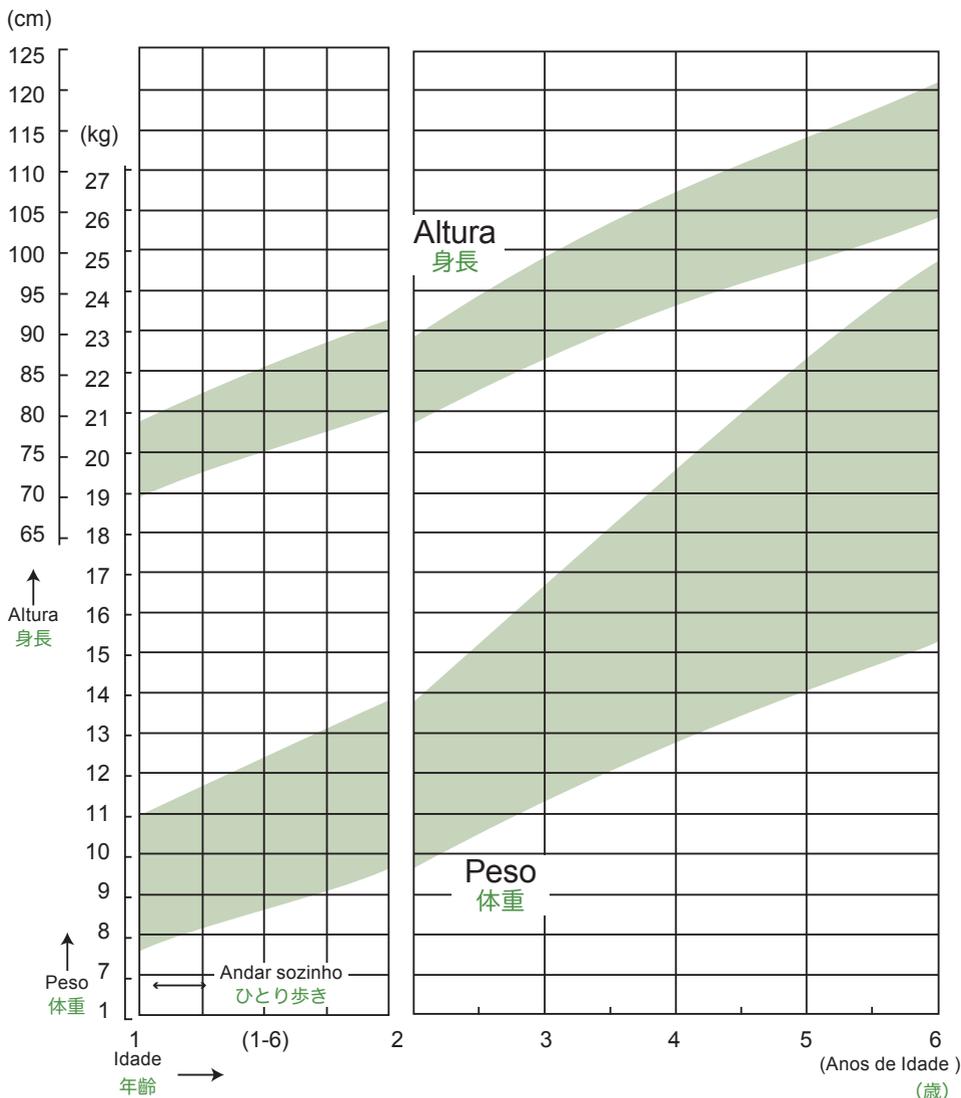


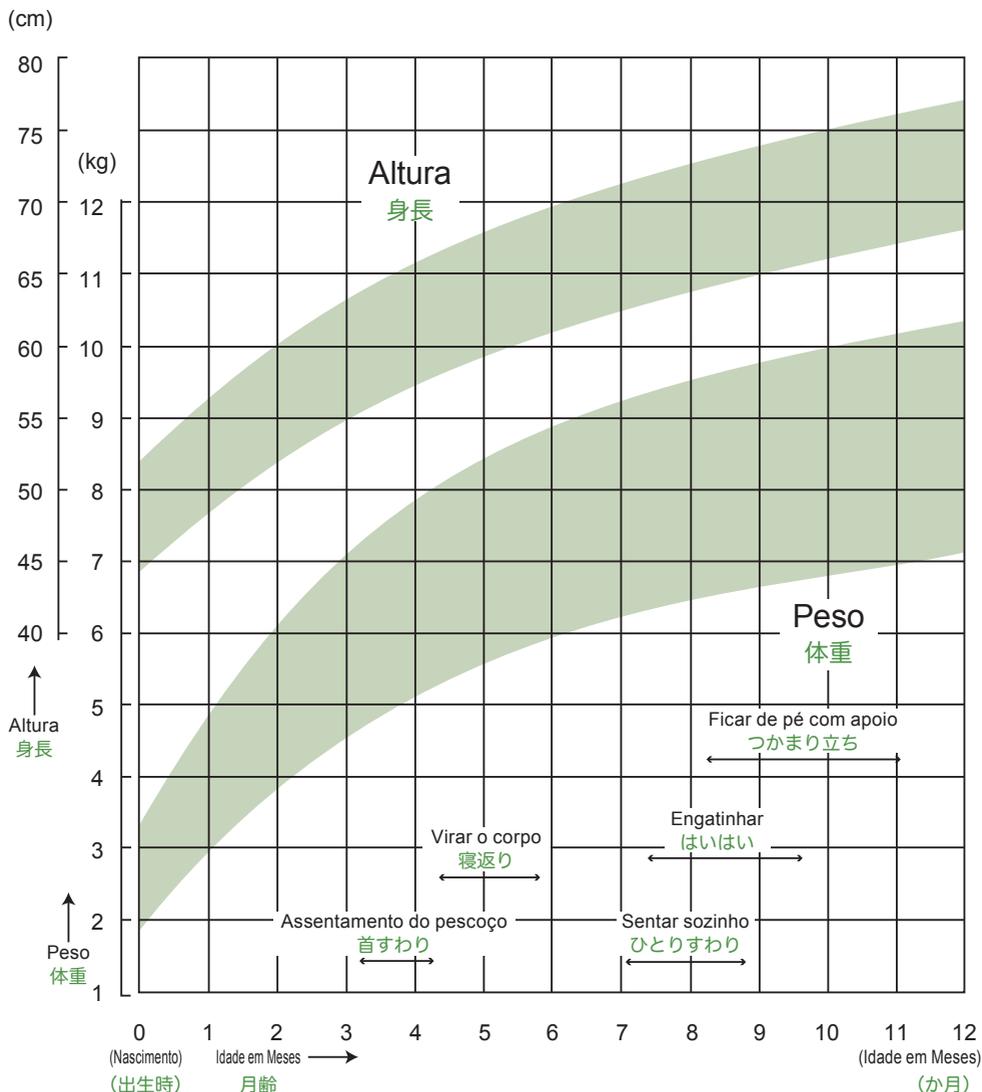
Gráfico do Peso e Altura: O valor dentro da faixa, abrange 94% das crianças dos respectivos meses e idades. Utilize este gráfico como uma referência, porque há uma grande variação de desenvolvimento entre as crianças. As crianças com a idade até 2 anos foram medidas deitadas e as acima de 2 anos, em pé.

身長と体重のグラフ: 帯の中には、毎月・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。

Menina Gráfico de Desenvolvimento do Peso e Altura do Lactente (Pesquisa realizada em 2010)

女の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



As setas que indicam controle da cabeça, virar-se, sentar-se, engatinhar, ficar em pé com suporte e andar, oferecem orientação aproximada do período entre a idade em que 50% das crianças podem realizar cada ação e a idade em que 90% das crianças podem realizar estas ações. Marque a idade na qual o(a) seu(sua) filho(a) realizou estas ações pela primeira vez.

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に矢印で記入しましょう。

Menina Gráfico de Desenvolvimento do Peso e Altura da Criança (Pesquisa realizada em 2010)
 女の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)

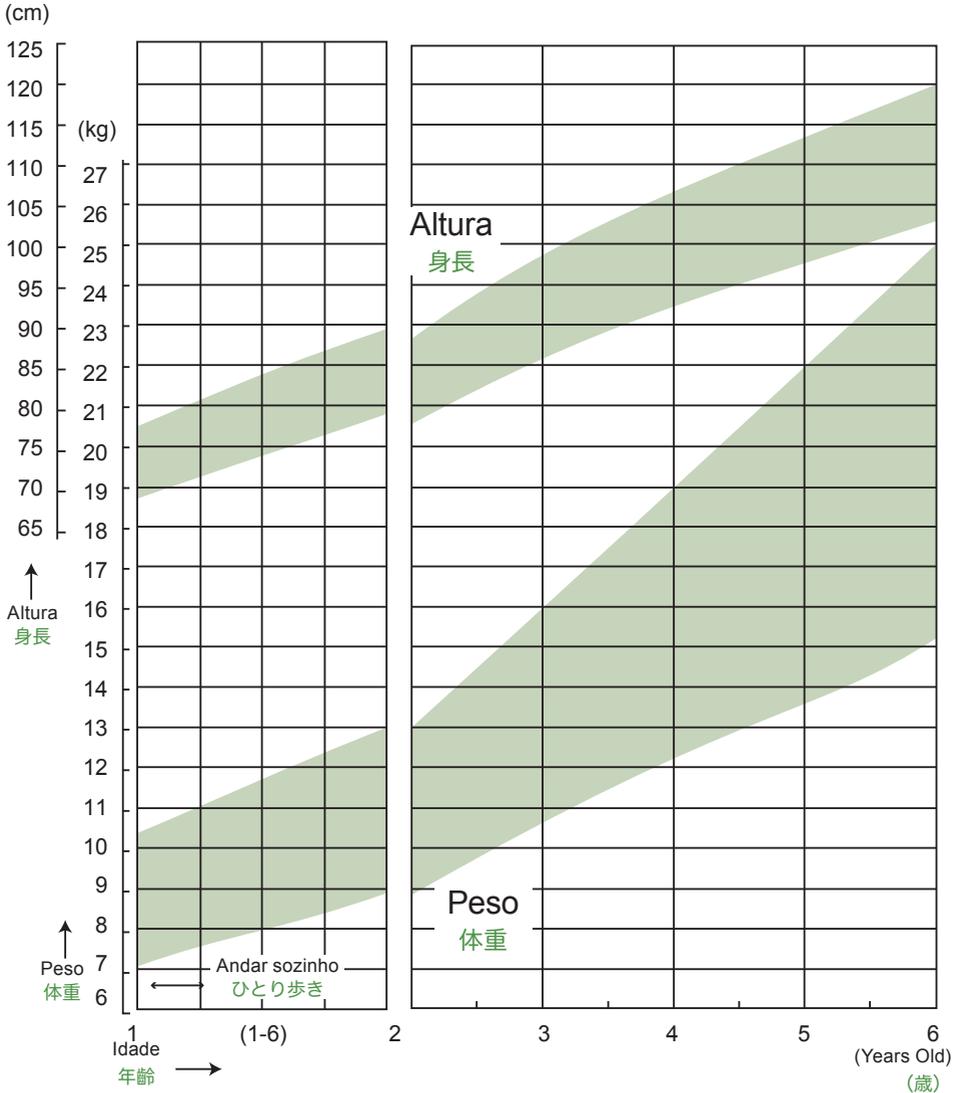


Gráfico do Peso e Altura: O valor dentro da faixa, abrange 94% das crianças dos respectivos meses e idades. Utilize este gráfico como uma referência, porque há uma grande variação de desenvolvimento entre as crianças. As crianças com a idade até 2 anos foram medidas deitadas e as acima de 2 anos, em pé.

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。

Menino

Gráfico de Circunferência da Cabeça do Lactente e da Criança (Pesquisa realizada em 2010)

男の子

乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)

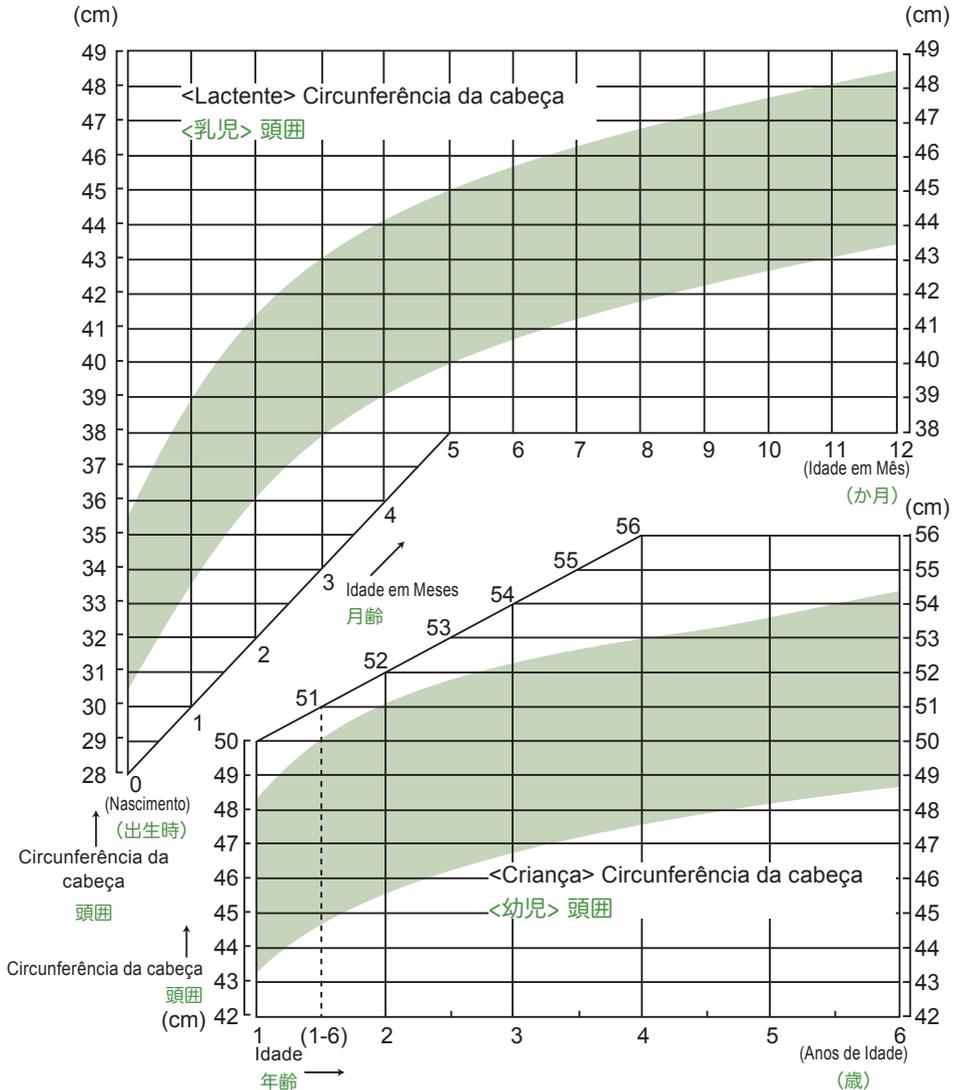


Gráfico da Circunferência da Cabeça: 94% das crianças fazem parte desta faixa. A circunferência da cabeça é medida no ponto mais alto das sobrancelhas.

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。

Menina

Gráfico de Circunferência da Cabeça do Lactente e da Criança (Pesquisa realizada em 2010)

女の子

乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)

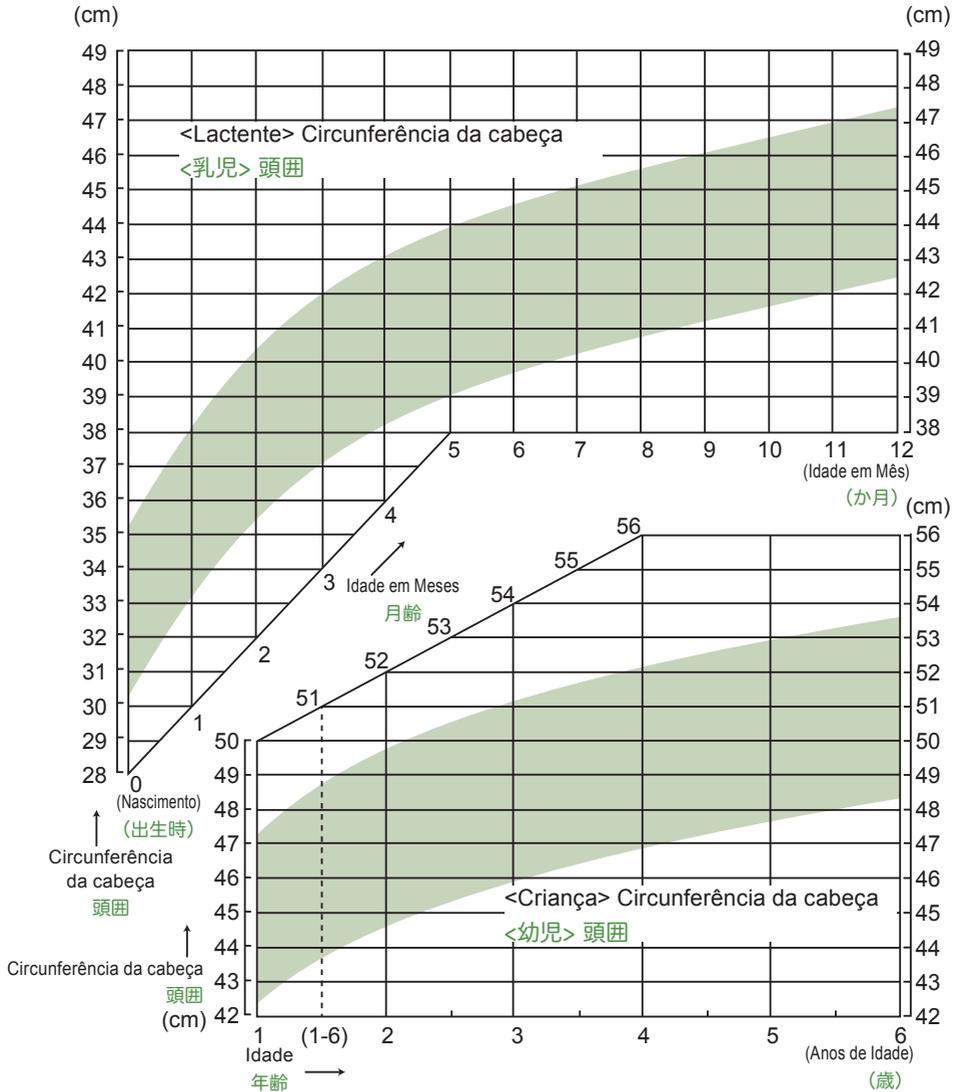
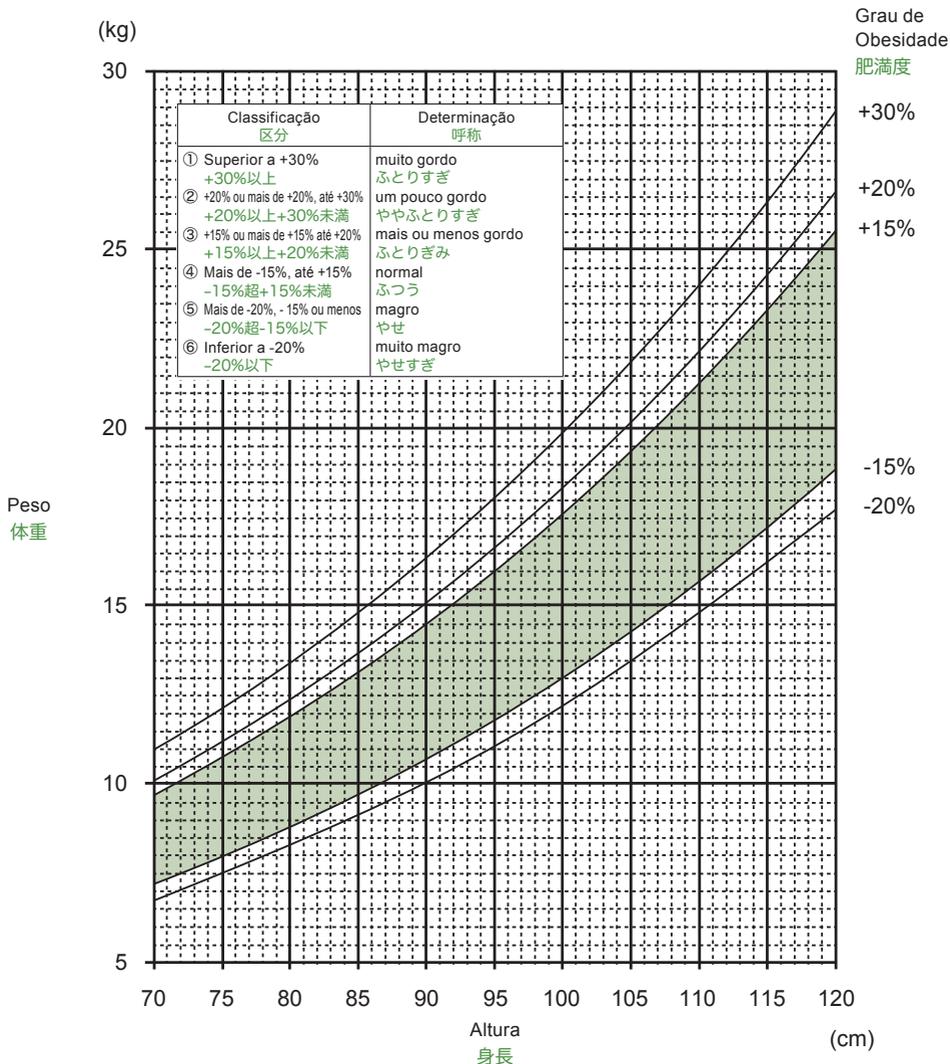


Gráfico da Circunferência da Cabeça: 94% das crianças fazem parte desta faixa. A circunferência da cabeça é medida no ponto mais alto das sobrancelhas.

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。

Menino Gráfico de Peso e a Altura da Criança (Pesquisa realizada em 2010)

男の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)

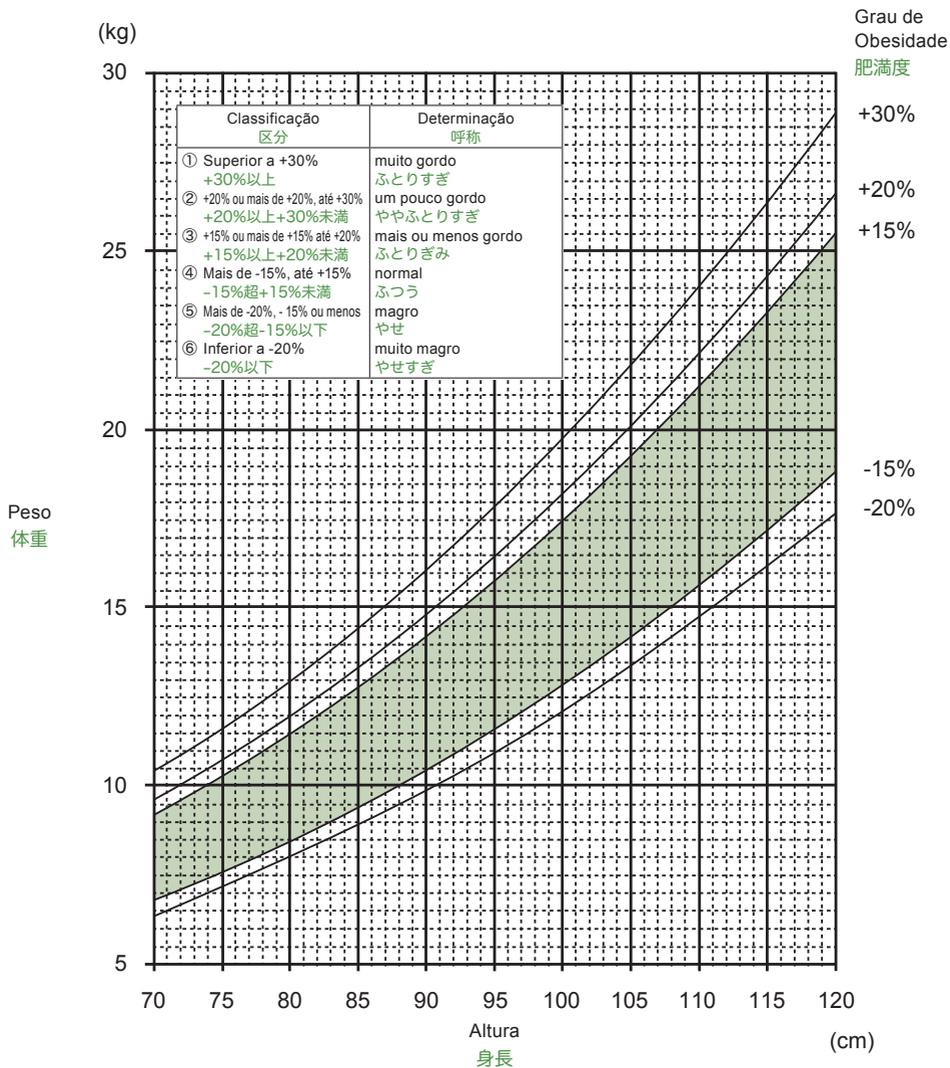


A formação física altera conforme o desenvolvimento e há grande variação entre as crianças. Utilize este gráfico como um instrumento de referência para avaliar o grau de obesidade e magreza delas. Porém, se as crianças que se classificarem no nível "normal", não significa que tenham anormalidade. No caso de sentir-se preocupada, consulte o doutor, etc. Não se esqueça de registrar o número quando fizer a medição de altura e do peso para que se possa ver a mudança que acompanha o desenvolvimento.

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。

Menina Gráfico de Peso e a Altura da Criança (Pesquisa realizada em 2010)

女の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



A formação física altera conforme o desenvolvimento e há grande variação entre as crianças. Utilize este gráfico como um instrumento de referência para avaliar o grau de obesidade e magreza delas. Porém, se as crianças que se classificarem no nível "normal", não significa que tenham anormalidade, No caso de sentir-se preocupada, consulte o doutor, etc. Não se esqueça de registrar o número quando fizer a medição de altura e do peso para que se possa ver a mudança que acompanha o desenvolvimento.

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 Vacinação (1)

予防接種の記録 (1)

As imunizações são um meio altamente eficaz de proteger as crianças (incluindo seu(sua) próprio(a) filho(a)) contra doenças contagiosas. Informe-se sobre os efeitos e efeitos colaterais das imunizações e leve o(a) seu(sua) filho(a) para recebê-las a fim de mantê-lo(a) saudável!

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 Vacina ワクチンの種類		Data da Vacinação Ano/Mês/Dia (Idade) 接種年月日 (年齢)	Fabricante/Lote N° メーカー/ロット	Assinatura do Médico 接種者署名	Anotação 備考
Haemophilus influenzae tipo b (Hib) インフルエンザ菌 b型 (Hib)	1ª 1回				
	2ª 2回				
	3ª 3回				
	Reforço 追加				
Vacina Pediátrica Pneumocócica Conjugada 小児肺炎球菌	1ª 1回				
	2ª 2回				
	3ª 3回				
	Reforço 追加				
Hepatite B B型肝炎	1ª 1回				
	2ª 2回				
	3ª 3回				

Outras Observações その他 _____

Registro de Vacinação (2)

予防接種の記録 (2)

Difteria, Coqueluche, Tétano e Poliomielite ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ					
Época 時期	Tipo da Vacina ワクチンの種類	Data da Vacinação Ano/Mês/Dia (Idade) 接種年月日 (年齢)	Fabricante/Lote N° メーカー/ロット	Assinatura do Médico 接種者署名	Anotação 備考
Primeira fase 第1期初回	1ª vez 1回				
	2ª vez 2回				
	3ª vez 3回				
Primeira fase adicional 第1期追加					

BCG			
Data da Vacinação Ano/Mês/Dia (Idade) 接種年月日 (年齢)	Fabricante/Lote N° メーカー/ロット	Assinatura do Médico 接種者署名	Anotação 備考

Tipo da Vacina ワクチンの種類	Data da Vacinação Ano/Mês/Dia (Idade) 接種年月日 (年齢)	Fabricante/Lote N° メーカー/ロット	Assinatura do Médico 接種者署名	Anotação 備考
Sarampo 麻疹 (はしか)	1ª fase 第1期			
Rubéola 風疹	2ª fase 第2期			

Tipo da Vacina ワクチンの種類	Data da Vacinação Ano/Mês/Dia (Idade) 接種年月日 (年齢)	Fabricante/Lote N° メーカー/ロット	Assinatura do Médico 署名	Anotação 備考
Varicela 水痘	1ª 1回			
	2ª 2回			

Registro de Vacinação (3)

予防接種の記録 (3)

Encefalite Japonesa 日本脳炎				
Época 時期	Data da Vacinação Ano/Mês/Dia (Idade) 接種年月日 (年齢)	Fabricante/Lote N° メーカー/ロット	Assinatura do Médico 接種者署名	Anotação 備考
Primeira fase 第1期初回	1ª vez 1回			
	2ª vez 2回			
Primeira fase adicional 第1期追加				

Tipo da Vacina ワクチンの種類	Data da Vacinação Ano/Mês/Dia (Idade) 接種年月日 (年齢)	Fabricante/Lote N° メーカー/ロット	Assinatura do Médico 接種者署名	Anotação 備考
Vírus do papiloma humano (HPV 2/4) ヒトパピローマウイルス (HPV) (2価・4価)	1ª 1回			
	2ª 2回			
	3ª 3回			

● Registre aqui quaisquer alergias a medicamentos, alimentos ou outras substâncias.

● 薬剤や食品などのアレルギー記入欄

Registro de Vacinação (4)

予防接種の記録 (4)

Tipo da Vacina ワクチンの種類		Data da Vacinação Ano/Mês/Dia (Idade) 接種年月日 (年齢)	Fabricante/Lote N° メーカー/ロット	Assinatura do Médico 接種者署名	Anotação 備考
Difteria/Tétano ジフテリア・破傷風	2ª fase 第2期				
Encefalite Japonesa 日本脳炎	2ª fase 第2期				

Tipo da Vacina ワクチンの種類		Data da Vacinação Ano/Mês/Dia (Idade) 接種年月日 (年齢)	Fabricante/Lote N° メーカー又は製剤 名/ロット	Assinatura do Médico 接種者署名	Anotação 備考
Rotavírus 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 (* Terceira dose somente para a vacina rotavírus pentavalente	Primeira dose 1回				
	Segunda dose 2回				
	Terceira dose(*) 3回 (※)				
Caxumba おたふくかぜ					
Influenza インフルエンザ					

Exemplo de calendário de imunizações

予防接種スケジュールの例

in na tabela abaixo indica um exemplo de idade recomendada para imunização.

Consulte seu médico habitual com respeito às imunizações que seu(sua) filho(a) receberá e o calendário. Os números (①, ② etc.) indicam o número de vezes que a vacina foi aplicada (Por exemplo, ① significa "1ª vez" e ② significa "2ª 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	Vacina ワクチン	Infância 乳児期									Final da Infância/ Período pré-escolar 幼児期						Criança em idade escolar 学童期					
		2 meses 2か月	3 meses 3か月	4 meses 4か月	5 meses 5か月	6 meses 6か月	7 meses 7か月	8 meses 8か月	9 meses ~ 9か月~	12 meses 12か月	15 meses ~ 15か月~	18 meses ~ 18か月~	2 anos 2歳	3 anos 3歳	4 anos 4歳	5 anos 5歳	6 anos 6歳	7 anos 7歳	8 anos 8歳	9 anos 9歳	10 anos ~ 10歳~	
Imunizações periódicas 定期接種	Haemophilus influenzae tipo b (Hib) インフルエンザ菌b型 (Hib)	①	②	③						④												
	Vacina pediátrica pneumocócica conjugada 小児用肺炎球菌	①	②	③						④												
	Hepatite B (HBV) B型肝炎	①	②				③															
	Difteria, coqueluche, tétano e poliomyelite (DTP-IPV) 四種混合 (DTP-IPV)		①	②	③					④												
	BCG					①																
	Sarampo e rubéola (MR) 麻疹・風しん(MR)									①					②							
	Varicela (Catapora) 水痘 (水ぼうそう)									①	②				9-12 anos de idade (2ª dose) 9~12歳 (2期)							
	Encefalite Japonesa 日本脳炎												①	②	③					④		
	Difteria e Tétano (DT) 二種混合 (DT)														11-12 anos de idade (2ª dose) 11~12歳 (2期)						①	
	Vírus do Papiloma Humano (HPV) ヒトパピローウイルス (HPV)														13-14 anos de idade 13~14歳						① ② ③	
Optional immunizations 任意接種	Rotavírus ロタウイルス	Monovalente 1価	①	②																		
		Pentavalente 5価	①	②	③																	
	Caxumba おたふくかぜ									①				(②)				A partir de 13 anos de idade 13歳より				
Influenza インフルエンザ												(Todos os anos outubro, novembro, etc.) 毎年①、② (10月、11月など)								①		

(*) O exemplo do cronograma de vacinação opcional é o recomendado pela Academia Japonesa de Pediatria

(*) 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

(*) For rotavirus, vaccination is either an orally administered attenuated human rotavirus vaccine (monovalent) or an orally administered attenuated pentavalent rotavirus vaccine

(*) 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 de vacina preventiva recomendado pela Academia Japonesa de Pediatria

(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)

* Para obter mais informações sobre imunizações, consulte a página de "imunizações" no site do Instituto Nacional de Doenças 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)

Vacinação

予防接種

◎ Tipos de vacinação (atualizado em 1 de abril de 2018)

予防接種の種類 (平成30年4月1日現在)

Existem dois tipos de vacinação: a vacinação periódica, realizada pelos municípios com base na Lei de Vacinação Preventiva (os sujeitos devem procurar se vacinar), e a vacinação opcional, que pode ser tomada se desejado. Consulte o município, etc., para obter mais informações sobre os tipos de vacinação e subsídios aplicáveis na sua região.

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。

• Vacinas periódicas

定期接種

Haemophilus influenzae tipo b (Hib), vacina pediátrica pneumocócica conjugada, difteria, coqueluche, tétano, poliomielite (DPT-IPV) (ou difteria, coqueluche, tétano (DPT), poliomielite), sarampo e rubéola (MR), encefalite japonesa, BCG (tuberculose), vírus do papiloma humano (HPV), catapora (varicela), hepatite 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)、麻疹・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

• Principais vacinas opcionais

主な任意接種

Caxumba, influenza, rotavírus

おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

* As vacinas sublinhadas são vacinas vivas que usam bactérias ou vírus com menor poder infeccioso ou atenuados. É necessário atenção pois deve-se abrir um intervalo de pelo menos 27 dias (4 semanas) até a próxima vacinação. No caso de vacinas mortas ou inativadas, este intervalo deve ser de pelo menos 6 dias (1 semana).

* Se necessário, também é possível tomar mais de uma vacina simultaneamente. Para mais informações, consulte seu médico habitual.

※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生ワクチンです。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るため、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。

◎ Quando se deve tomar as vacinas? 予防接種を受ける時期

A vacinação realizada pelos municípios possui definido o tipo de vacina, conteúdo e período recomendado para vacinação. O período recomendado para cada vacina é definido considerando o período de redução dos anticorpos passados da mãe para a criança, a idade em que a criança se torna mais suscetível a doenças contagiosas, e a idade em que há alto risco de agravamento caso a criança contraia a doença. Algumas vacinas são aconselhadas a tomar desde os dois primeiros meses de vida, por isso entre em contato com o município, centros gerais de apoio à criação de filhos, centros de saúde pública, centros de saúde municipais ou seu médico habitual o quanto antes. 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。

◎ Cuidados antes da vacinação 予防接種を受ける時に

Antes de tomar a vacina, meça a temperatura corporal, leia atentamente às precauções descritas na ficha de exame preliminar para vacinação, preencha corretamente os itens necessários, e leve a ficha junto com a Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança. A criança deve ser acompanhada por um responsável que a conheça bem, e se houver qualquer preocupação, não hesite em consultar o 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。

◎Casos em que não é possível tomar a vacina 予防接種を受けられないことがあります

Aplicar a vacina sem que a criança esteja em boas condições físicas poderá resultar no agravamento da doença ou causar fortes efeitos colaterais. A vacinação poderá ser suspensa se a criança apresentar sintomas como os descritos a seguir. から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. Apresenta febre ou outra doença aguda.
熱がある、又は急性の病気にかかっている
2. Anteriormente, já apresentou reações ao tomar a mesma vacina.
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. É alérgico a remédios ou alimentos específicos.
特定の薬物や食品等にアレルギーがある

Além destes sintomas, há outros casos em que a vacina não pode ser aplicada. Por outro lado, também há casos em que a vacinação poderá ser recomendada mesmo se a criança estiver doente. Por isso, consulte um médico habitual que conheça suficientemente o estado de saúde da criança.

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。

◎Cuidados após a vacinação 予防接種を受けた後に

Graves reações podem ocorrer geralmente dentro de 30 minutos após a aplicação da vacina. Durante este período, permaneça na instituição médica em observação, ou esteja pronto para entrar em contato com seu médico a qualquer momento. A criança poderá tomar banho normalmente, desde que não esfregue a área onde a injeção foi aplicada. No dia da vacinação, evite praticar exercícios intensos. Se a criança apresentar febre alta, convulsão, ou qualquer outra anormalidade, procure atendimento médico imediatamente.

Se eventualmente alguma reação adversa ocorrer, será aplicável o Sistema de Compensação por Danos Causados pela Vacinação. Ainda, guarde cuidadosamente os registros de vacinação preenchidos na Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança e comprovantes de vacinação emitidos, pois estes serão usados nos exames de saúde para ingresso escolar, viagens ao exterior, e outras ocasiões.

* Sistema de Compensação por Danos Causados pela Vacinação (no caso de vacinação periódica realizada pelos municípios com base na Lei de Vacinação Preventiva) (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)

* Sistema de Compensação por Danos Causados por Reação Adversa a Medicamentos (no caso de vacinação opcional realizada caso desejado) (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見るか、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ことはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさげましょう。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たりしますが、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/kekaku-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)

◎Caso não for possível comparecer na data e horário determinado

指定された日時に受けられなかった場合

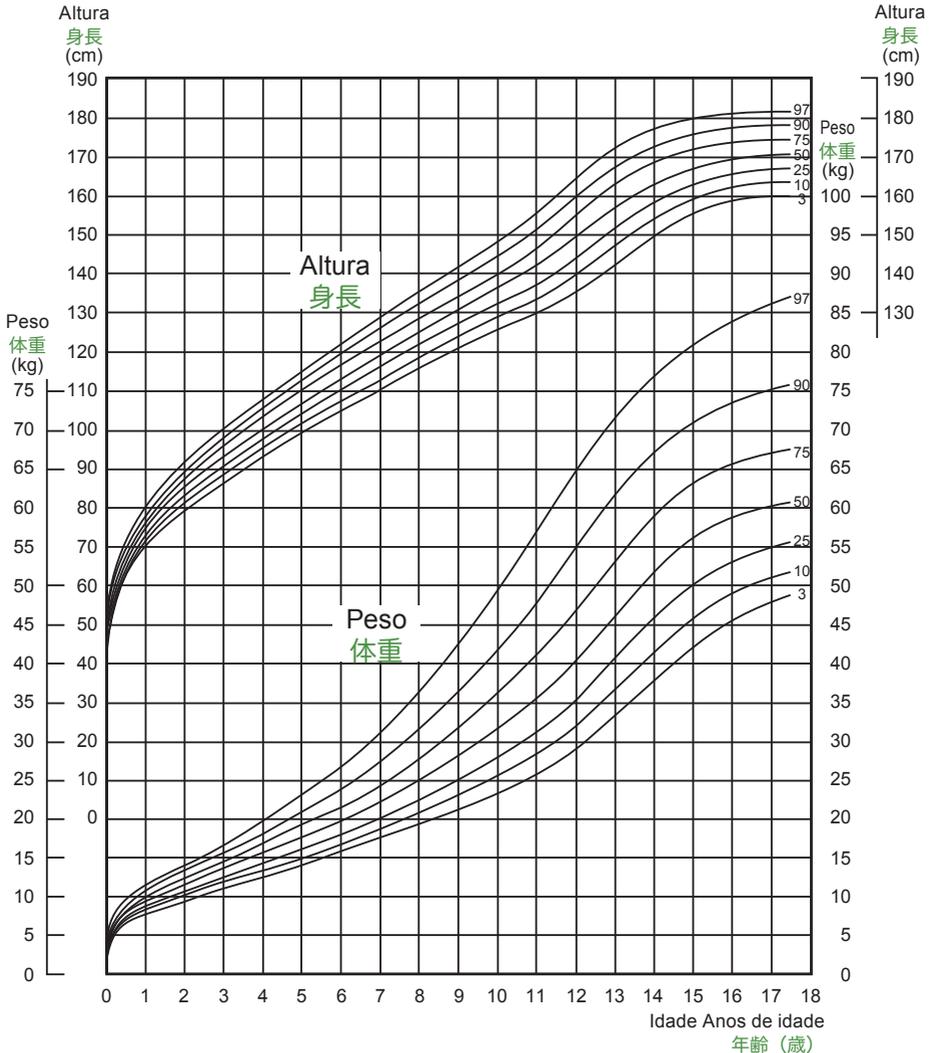
Algumas vacinas requerem a aplicação em múltiplas doses. Se não for possível comparecer no dia determinado, consulte seu médico habitual.

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。

Menino Curva de desenvolvimento

男の子 成長曲線

(Criado em fevereiro de 2004)
(平成16年2月作成)

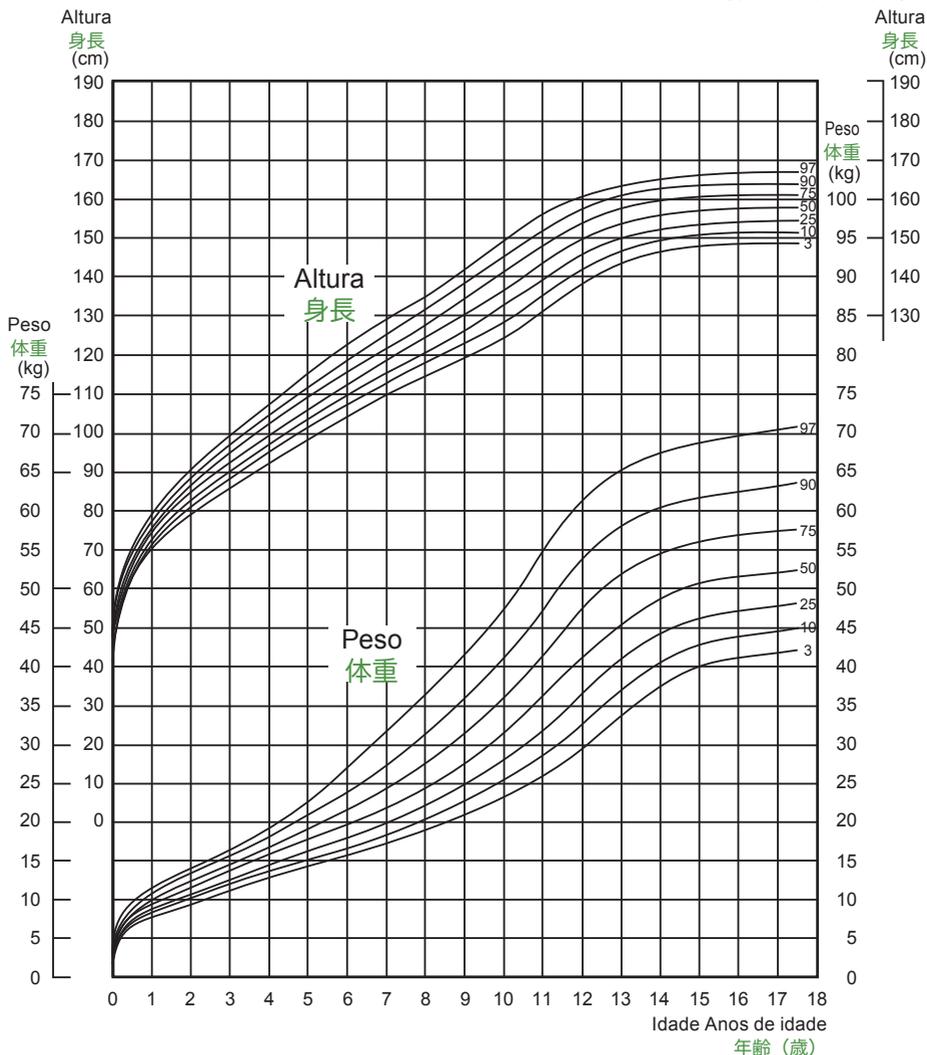


- Anote a altura e o peso do(a) seu(sua) filho(a) e verifique seu crescimento.
 - A altura e o peso do(a) seu(sua) filho(a) estão entre as linhas de curva de modelo?
 - A linha indica que o peso do(a) seu(sua) filho(a) está muito alto?
 - O peso do(a) seu(sua) filho(a) está diminuindo?
- 身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。
 - 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。

Menina Curva de desenvolvimento

女の子 成長曲線

(Criado em fevereiro de 2004)
(平成16年2月作成)



A curva média (curva de percentil 50) é a curva de desenvolvimento padrão.
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。

Referência: Relatório da Conferência sobre o Desenvolvimento Saudável Ideal de Crianças através dos Alimentos
(a partir da Perspectiva de Educação Nutricional)

(出展) 「食を通じた子どもの健全育成 (一いわゆる「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>)

Favor solicitar ao dentista que complete este formulário quando fizer um check-up dentário, tratamento ou orientação sobre a saúde dental.
 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。

Exame Odontológico, Orientação de Saúde e Medidas de Prevenção 歯の健康診査、保健指導、予防処置

Código dos dentes: Dente saudável "/" Dente não tratado "C" Dente tratado "O" Dente perdido "△"
 歯に状態記号：健全歯 / むし歯 (未処置歯) C 処置歯 O 喪失歯 △

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Idade do check-up: anos 診査時年齢 歳 か月	meses de idade
												Orientação de saúde (oferecida / não oferecida)	保健指導 (有・無)
												Medidas de prevenção (oferecida/ não oferecida)	予防処置 (有・無)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		Gengivas/Membranas (Normal / Anormal : _____)	
												歯肉・粘膜 (以上なし・あり)	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		Oclusão (Normal / Requere Observação : _____)	
												かみ合わせ (よい・経過観察)	
												Condição, formato e cor dos dentes (Normal/Requere Anormal : _____)	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	歯の形態・色調 (異常なし・あり)	
												Outros	
												その他	
Examinado em		(Ano)	(Mês)	(Dia)									
		年	月	日									
Nome da Instituição ou do 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	Idade do check-up: anos 診査時年齢 歳 か月	meses de idade
												Orientação de saúde (oferecida / não oferecida)	保健指導 (有・無)
												Medidas de prevenção (oferecida/ não oferecida)	予防処置 (有・無)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		Gengivas/Membranas (Normal / Anormal : _____)	
												歯肉・粘膜 (以上なし・あり)	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		Oclusão (Normal / Requere Observação : _____)	
												かみ合わせ (よい・経過観察)	
												Condição, formato e cor dos dentes (Normal/Requere Anormal : _____)	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	歯の形態・色調 (異常なし・あり)	
												Outros	
												その他	
Examinado em		(Ano)	(Mês)	(Dia)									
		年	月	日									
Nome da Instituição ou do Dentista													
診査施設名または歯科医師名													

Observações 予備欄

Para uma gravidez e um parto saudável

すこやかな妊娠と出産のために

◎Vida diária durante a gravidez 妊娠中の日常生活

Durante a gravidez, várias mudanças ocorrem no corpo da mãe à medida que o bebê cresce em sua barriga. O estado físico poderá alterar principalmente até as 11 semanas de gravidez (3 meses) e após as 28 semanas de gravidez (8 meses), requerendo maior atenção com a maneira de trabalhar, métodos de descanso (por exemplo, procurar deitar e descansar entre os intervalos das tarefas domésticas ou no trabalho, nem que seja por pouco tempo) e alimentação. Redobre a atenção com a saúde, e se houver sangramento, ruptura da bolsa d'água, forte tensão ou dor abdominal, ou se perceber diminuição dos movimentos fetais, procure atendimento em uma instituição médica imediatamente.

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、からだの調子が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。

◎Faça exames médicos e receba orientação sobre saúde de especialistas

健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

Durante a gravidez, mesmo se não houver nenhuma preocupação em particular, faça os exames médicos para gestantes (exames pré-natal) e verifique o estado de crescimento do feto e as suas próprias condições de saúde (pressão arterial, urina, etc.), pelo menos 1 vez por mês (2 vezes após 24 semanas, ou 7 meses de gravidez, e semanalmente após 36 semanas, ou 10 meses de gravidez).

Para poder ter um parto tranquilo, é necessário ter cuidado com a vida diária, nutrição, ambiente e outros diversos fatores. Procure sempre receber a orientação de médicos, dentistas, obstetrias, enfermeiros de saúde pública, higienistas dentais e nutricionistas registrados, e não hesite em consultá-los caso tenha dúvidas ou preocupações sobre a gravidez ou parto, ou se houver estresse em casa ou no trabalho. Informações úteis também são fornecidas nos cursos para gestantes e pais.

Se está planejando regressar à sua terra natal antes ou depois do parto, (como retornar à casa dos pais para o ter o bebê, etc.), avise o quanto antes a instalação médica que atenderá o seu parto, e consulte o setor de saúde materno infantil de seu município e do município para onde irá regressar para realizar os procedimentos necessários.

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。

* As seguintes anomalias (doenças) durante a gravidez podem ser descobertas nos exames pré-natal.

- Aborto espontâneo: Estado em que a gravidez termina antes das 22 semanas de gravidez. Proporciona sintomas como sangramento vaginal e dores na região inferior do abdômen. Considera-se que os abortos espontâneos no primeiro trimestre da gravidez ocorrem em cerca de 10 a 15% das gravidezes, mesmo não havendo nenhum motivo em particular. Se o aborto espontâneo se repetir por mais de uma vez, poderá ser necessário submeter-se a um exame ou tratamento médico.
- Anemia: Com a diluição do sangue durante a gravidez, aumenta-se a probabilidade de desenvolvimento de anemia. Prepare-se para o parto e mantenha uma alimentação rica em ferro. Em casos graves, será necessário tratamento.
- Ameaça de parto prematuro: Estado em que há a possibilidade de que a criança nasça antes do momento ideal (após 37 semanas de gravidez). Proporciona sintomas como dores na região inferior do abdômen, sangramento vaginal, e a ruptura precoce da bolsa d'água. A gestante será instruída a se manter em repouso, receberá medicamentos orais e outras orientações.

- Diabetes gestacional: Mesmo que nunca tenha sido detectada antes, a diabetes pode ocorrer durante o período de gravidez, tornando necessário o controle de glicose no sangue ou a terapia alimentar.
- Pré-eclâmpsia (toxicose gestacional): Estado em que a gestante apresenta hipertensão e proteína na urina. Os sintomas podem agravar repentinamente, portanto, tenha muita atenção se sentir sintomas como “forte dor de cabeça contínua” ou “irritação nos olhos”.
- Placenta prévia: Estado em que a placenta encontra-se em uma posição inferior à normal, bloqueando o colo uterino. Pode causar grave hemorragia. Neste caso a gestante necessitará de uma cesárea.
- Descolamento prematuro da placenta: Estado em que a placenta, que fornece oxigênio e nutrientes para o bebê, se desprende (desloca) do útero antes do parto. Se isso ocorrer, o parto deverá ser realizado imediatamente pois faltará oxigênio para o bebê. Os principais sintomas são dores abdominais e sangramento vaginal, mas é necessário atenção também à diminuição ou ausência dos movimentos fetais.

※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いとされています。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）より早くお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。

◎Riscos durante a gravidez 妊娠中のリスクについて

Considera-se que, normalmente, as gestantes que apresentam as características descritas a seguir correm alto risco de anormalidades (doenças) durante a gravidez ou no parto. Se houver qualquer preocupação, consulte uma instituição médica.

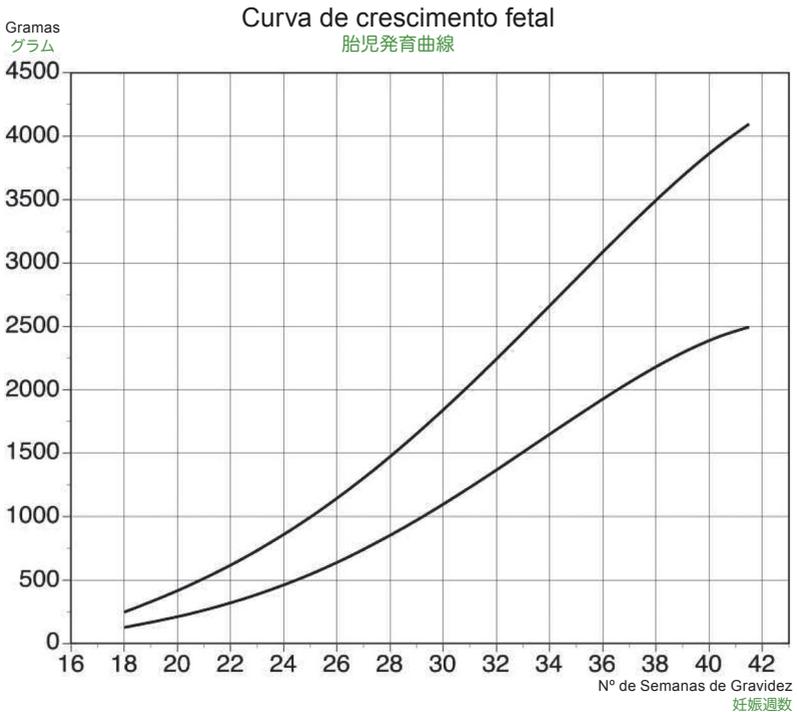
下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

Gravidez precoce (menores de 20 anos), gravidez em idade avançada (acima de 40 anos), baixa estatura (menos de 150 cm), acima do peso (IMC superior a 25), consumidoras de bebidas alcoólicas, fumantes, gravidez múltipla, gravidez por meio de tratamentos de fertilização, portadoras de diabetes ou doenças renais, gestantes que no passado já apresentaram problemas durante a gravidez ou parto.
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る、過去の妊娠・分娩で問題があった

◎**Sobre o crescimento fetal** 胎児の発育について

O peso estimado do feto pode ser calculado usando o teste de ultrassom realizado durante os check-ups de saúde para gestantes. Anote o peso estimado na curva de crescimento fetal e verifique o crescimento do seu bebê.

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。



Os pesos estimados pelo número de semanas de gravidez de cerca de 95,4% de todos os bebês estão dentro da faixa entre as duas linhas curvas. Se você tiver alguma dúvida, consulte seu médico ou instituição médica imediatamente.

Referência: Peso estimado fetal e curva de crescimento fetal, Manual de orientação sobre a saúde

この曲線の、上下の線の間約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

◎Cuidados com a saúde bucal durante a gravidez 妊娠中の歯の健康管理

Considera-se que a gravidez é um período em que as possibilidades de desenvolvimento de periodontite e cárie aumentam. Isto se atribui às mudanças na condição física da gestante, como os sintomas de náusea e vômito que dificultam com que os dentes sejam escovados de forma adequada, além das alterações hormonais e mudanças na dieta. Para manter uma boa higiene bucal, além dos cuidados diários, faça exames odontológicos periodicamente, e se necessário, receba tratamento odontológico durante o período estável da gravidez (por volta do quarto ao oitavo mês). A falta de cuidado com a saúde bucal pode prejudicar o bebê que irá nascer.

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、歯周炎やむし歯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。

◎Proteja o bebê dos danos causados pelo cigarro e pelas bebidas alcoólicas

たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

Fumar durante a gravidez aumenta o risco de ameaça de parto prematuro, ruptura precoce da bolsa d'água e descolamento prematuro da placenta, prejudicando o desenvolvimento do feto. Ainda, a exposição de gestantes e bebês à fumaça do cigarro é conhecida como um dos fatores associados à ocorrência da síndrome da morte súbita infantil (SIDS). Além da própria gestante, que obviamente deve parar de fumar, é importante que o pai da criança e as demais pessoas também não fumem quando estiverem próximos da gestante ou do bebê.

Em alguns casos, há mães que voltam a fumar depois do parto. No entanto, mesmo após o parto, evite fumar para o seu próprio bem e para o bem do seu bebê. O álcool é outra substância prejudicial ao desenvolvimento (especialmente do cérebro) do feto. Abstenha-se de bebidas alcoólicas durante todo o período da gravidez. Mesmo após o parto, evite o consumo de bebidas alcoólicas durante o período de amamentação.

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。

◎Prevenção de doenças contagiosas durante a gravidez

妊娠中の感染症予防について

Durante a gravidez, o sistema imunológico enfraquece facilitando o contágio de doenças. E se adoecer, existe a possibilidade de que remédios eficazes não possam ser usados, considerando o efeito que estes poderão causar ao bebê. Portanto, lave bem as mãos e faça gargarejo diariamente, e procure se prevenir de doenças contagiosas.

Apesar de raro, o bebê também pode ser infectado e afetado por microorganismos (bactérias, vírus, etc.) transmitidos pela mãe. Em algumas instituições médicas, testes para a detecção de agentes infecciosos são incluídos nos exames pré-natal, possibilitando o tratamento precoce e evitando a transmissão para o bebê. Se esses testes estiverem disponíveis, não deixe de fazê-los.

É importante salientar que há também infecções que ainda não foram descobertas ou que os testes para a sua detecção não são geralmente realizados. Por isso, lave bem as mãos se tocar na saliva, urina ou fezes de crianças ou animais.

* Doenças contagiosas detectáveis nos exames pré-natal (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)

* Instituto Nacional de Doenças Contagiosas (<http://www.nih.gov.jp/niid/ja/route/maternal.html>)

* As 5 normas para a prevenção de contágio de mães e bebês (<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こと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.gov.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>)

◎**Uso de medicamentos durante a gravidez, parto e amamentação**

妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

Certifique-se de consultar o seu médico, dentista, farmacêutico ou outro profissional, sobre o uso de medicamentos durante a gravidez e amamentação. Interromper o uso dos medicamentos ou alterar o modo de uso e a dosagem por sua própria decisão pode ser perigoso. Respeite o modo de uso e a dosagem determinada pelo seu médico e use os medicamentos de forma adequada.

* O “Instituto de Informações sobre Medicamentos na Gravidez” (<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>) também fornece informações sobre o uso de medicamentos durante a gravidez. Consulte seu médico caso tenha interesse.

Além disso, receba suficientemente explicações de seu médico sobre a necessidade, efeitos e reações adversas dos medicamentos utilizados durante o parto, tais como medicamentos para a contração uterina.

* Acesse o site da Agência de Dispositivos Médicos e Farmacêuticos (<https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>) e encontre as informações de cada medicamento.

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。



◎**Sobre o parto com anestesia 無痛分娩について**

O parto com anestesia é um método para aliviar a dor do trabalho de parto através do uso de anestésicos durante o parto normal. Se estiver considerando esse tipo de parto, primeiramente obtenha informações como as fornecidas no site a seguir, e após compreender suficientemente o sistema de atendimento de cada instituição médica, escolha o método de parto consultando o seu médico.

* “Sobre o parto com anestesia”, Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

* “Informações sobre o parto com anestesia”, Associação Japonesa do Parto com Anestesia (<https://www.jalasite.org/>)

* “Perguntas e respostas sobre o parto com anestesia”, Sociedade Japonesa de Anestesia Obstétrica e Perinatalogia (http://www.jsoap.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.jsoap.com/pompier_painless.html)

◎**Use do cinto de segurança durante a gravidez**

妊娠中のシートベルト着用について

Os cintos de segurança são obrigatórios para todos os assentos, incluindo o assento traseiro dos veículos. Usar corretamente os cintos de segurança, mesmo durante a gravidez, poderá proteger a mãe e o feto de danos em caso de um eventual acidente de trânsito. Entretanto, como as condições durante a gravidez variam de acordo com cada pessoa, confirme com seu médico se o uso do cinto de segurança poderá ou não causar efeitos à sua saúde.

Durante a gravidez, é necessário usar o cinto de segurança corretamente, colocando ambas as faixas subabdominal (quadril) e diagonal (ombro), e posicionando-as na lateral e abaixo do abdômen, sem cruzá-lo, de modo a reduzir o impacto sobre o feto em caso de um acidente.

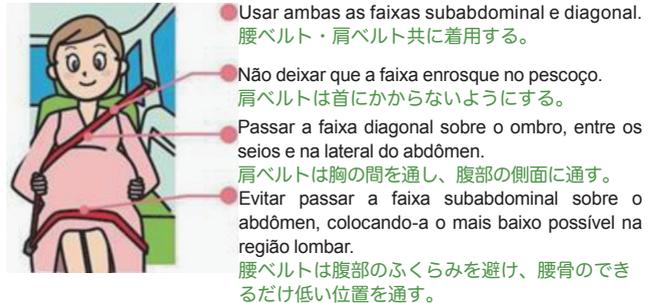
* Modo de uso correto do cinto de segurança durante a gravidez

(<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anken/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に適切かどうか、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/anken/seatbelt.html>)



◎**Papel do marido durante a gravidez** 妊娠中の夫の役割

Para manter a estabilidade mental e física da gestante, é necessário a compreensão e a cooperação do marido e de toda a família. Portanto, os maridos devem tratar suas esposas com atenção e apreço, e devem ser participativos nos afazeres domésticos. Os aproximados 10 meses da gravidez são importantes não somente para as gestantes, mas também para seus maridos, e servem como um período de preparação para que os homens se tornem pais. Neste período, o casal deve ter um bom diálogo sobre o que a criança representa para ambos, e sobre o significado de se tornarem pais. Ainda, é importante se preparar desde o período da gravidez, conversando e esclarecendo as funções do marido no momento do nascimento e na criação da criança após o parto.

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。

◎Alterações físicas e mentais associadas à gravidez e ao parto

妊娠・出産に伴う心身の変化

As mudanças do corpo e do estilo de vida provocadas pela gravidez e pelo parto podem causar ansiedade. Especialmente após o parto, a mãe pode se sentir depressiva, sensível e ansiosa. Embora normalmente estes sintomas costumam ser temporários, os sentimentos de depressão, impaciência e insegurança em relação à criação dos filhos podem permanecer por mais de duas semanas. A "depressão pós-parto" é considerada como uma condição que atinge 10 a 15% das mães. Sobrecarregada com os cuidados ao bebê no pós-parto, a mãe tende a deixar de lado os próprios problemas físicos e emocionais.

Além disso, tais problemas tendem a passar despercebidos também pelo pai da criança e pelas pessoas ao redor, uma vez que a atenção de todos está focada no bebê. Caso se sinta insegura durante a gravidez ou no pós-parto, ou se houver a suspeita de depressão pós-parto, não guarde as preocupações para si mesma e consulte um médico, obstetrix, enfermeiro da saúde pública ou os centros gerais de apoio à criação dos filhos, e considere receber os serviços de assistência no pós-parto.

Ainda, caso ocorra qualquer anormalidade durante a gravidez ou no momento do parto, poderá ser necessário continuar o tratamento e os exames médicos após o parto. Receba as consultas médicas, mesmo quando achar que está se recuperando sem nenhum problema.

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、不安を感じる場合があります。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 habitual da criança 赤ちゃんのかかりつけ医

Para maior segurança, ainda durante a gravidez, peça a recomendação de seu obstetra e decida um pediatra a quem sempre possa consultar despreocupadamente caso o bebê tenha gripes leves, febre, etc.

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安心です。

◎Marca da Maternidade マタニティマーク

A Marca da Maternidade é um símbolo oferecido às gestantes para que carreguem consigo, e assim sejam notadas com maior facilidade em transportes públicos, etc. Cartazes com a marca e com mensagens de conscientização também são postados nos meios de transporte, escritórios, restaurantes, etc., a fim de promover a criação de um ambiente agradável às gestantes.

* Site da Marca da Maternidade

(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)



Alimentação durante a gravidez e no pós-parto

-- Importância de uma boa nutrição para a mãe e para o recém-nascido --

妊娠中と産後の食事

--新しい生命と母体に良い栄養を--

A alimentação é extremamente importante para a saúde da mãe e para o desenvolvimento saudável do bebê. Por isso, é fundamental se alimentar 3 vezes ao dia e manter uma dieta balanceada, sem focar em apenas um específico alimento ou prato. Especialmente durante o segundo trimestre da gravidez até o período de amamentação, para repor a energia e os nutrientes necessários é preciso comer uma maior quantidade de acompanhamentos, pratos principais, frutas, etc., do que o 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を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りましょう。

◎Engordar durante a gravidez é necessário, desde que o peso esteja dentro do desejado tanto para a mãe como para o bebê

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

GANHAR peso moderadamente durante a gravidez é necessário para que a gestante possa sustentar o bebê, a placenta, o líquido amniótico, o crescimento do útero e da mama, entre outras diversas mudanças físicas. No entanto, o ganho de peso ideal varia de acordo com o peso do período pré-gestacional. Tendo como referência a tabela de recomendação de peso mostrada a seguir, e seguindo as orientações de seu médico e obstetrias, observe se o seu peso está adequado e analise o conteúdo de suas refeições, método de alimentação e estilo de vida.

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。

Tabela de recomendação de peso durante a gravidez por porte físico

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

Porte físico antes da gravidez	Ganho de peso recomendado durante todo o período de gravidez	Ganho de peso recomendado por semana a partir do segundo ao terceiro trimestre da gravidez
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	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
Abaixo do peso: IMC inferior a 18,5 低体重(やせ): BMI18.5未満	9 a 12 kg 9~12kg	0,3 kg a 0,5 kg / semana 0.3~0.5kg/週
Peso normal: IMC entre 18,5 e 25,0 ふつう: BMI18.5以上25.0未満	7 a 12 kg 7~12kg	*Obs.1 注1 0,3 kg a 0,5 kg / semana 0.3~0.5kg/週
Acima do peso: IMC superior a 25 肥満: BMI25.0以上	Difere entre cada pessoa 個別対応	*Obs.2 注2 Consulte seu médico. 医師に要相談

*IMC (Índice de Massa Corporal): $\text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)}^2$

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

Obs. 1 Suponhamos que o seu porte físico seja "normal". Se o seu IMC estiver mais próximo do limite inferior (18,5), é ideal que o seu peso aumente na faixa do limite superior do ganho de peso recomendado (12 kg). Pelo contrário, se o seu IMC estiver próximo do limite superior (25,0), você deverá seguir o limite inferior do ganho de peso recomendado (7 kg).

Obs. 2 Se o seu IMC estiver levemente acima de 25,0, o seu ganho de peso deverá ser de aproximadamente 5 kg. Se o seu IMC estiver significativamente acima de 25,0, será necessário consultar seu médico e estudar medidas personalizadas de acordo com o seu estado, considerando os outros possíveis riscos.

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側に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側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のでは、医師などに相談することが望ましい。

◎Para a prevenção de anemia 貧血予防のために

Para evitar a anemia, é importante manter uma dieta balanceada todos os dias. Procure repor o ferro, de preferência incorporando alimentos ricos em ferro heme, elemento que possui uma maior taxa de absorção, como a carne vermelha e peixes. Ainda, é importante nutrir-se com alimentos que contenham proteína e vitamina C, pois estes também ajudam a aumentar a taxa de absorção do ferro.

Mantenha uma boa dieta com alimentos ricos em proteína de alta qualidade, ferro e vitaminas (ovos, carne, fígado, frutos do mar, derivados da soja como o natto e o tofu, etc.), vegetais verdes e amarelos, frutas, algas (hijiki, etc.), entre outros.

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 a prevenção da pré-eclâmpsia 妊娠高血圧症候群の予防のために

Para se prevenir da pré-eclâmpsia, é necessário dormir bem, descansar suficientemente, evitar o excesso de trabalho e procurar manter o peso ideal. Mantenha uma dieta diária balanceada, evitando açúcar e doces, controlando o sal, e incluindo moderadamente carnes e peixes com baixo teor de gordura, fontes de proteínas de alta qualidade como laticínios, tofu e natto, legumes e frutas.

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 desenvolver dentes e ossos fortes 丈夫な骨や歯をつくるために

Para fortalecer os ossos e dentes do bebê que irá nascer, é importante manter uma alimentação balanceada, rica não somente em cálcio, mas que também contenha nutrientes como a proteína, o fósforo, e as vitaminas A, C e D. Mesmo após o parto, continue com uma dieta bem equilibrada, para manter a sua saúde e a do bebê.

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。

◎Sobre a reposição de ácido fólico 葉酸摂取について

Para a prevenção de defeitos de fechamento do tubo neural, como espinha bífida, é importante que as mulheres entre o período pré-gestacional até o primeiro trimestre da gravidez reponham diariamente 400 µg de ácido fólico através de suplementos, etc. Entretanto, é necessário cuidado para não repor excessivamente.

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。

* Defeitos de fechamento do tubo neural são malformações neurológicas que ocorrem durante o primeiro trimestre da gravidez, causados pela falha do tubo neural que dá origem ao cérebro e à medula espinhal. Essas malformações se desenvolvem através da combinação de vários fatores, como a falta de ácido fólico, problemas genéticos, etc.

※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つ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。

◎Sobre o mercúrio contido em frutos do mar 魚介類に含まれる水銀について

Os frutos do mar são ricos em proteínas de alta qualidade e micronutrientes. No entanto, devido à bioamplificação em cadeias alimentares aquáticas, alguns tipos de frutos do mar contêm altos níveis de mercúrio, o que segundo relatos, pode causar efeitos ao feto. Evite consumir apenas um determinado tipo de peixe repetidamente e excessivamente.

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。

◎ Sobre a prevenção de intoxicação alimentar durante a gravidez

妊娠中の食中毒予防について

Durante a gravidez, o sistema imunológico perde a sua eficiência, aumentando o risco de contrair doenças causadas por alimentos, como a intoxicação alimentar. A bactéria *Listeria monocytogenes* e o parasita *Toxoplasma gondii* podem ser citados como um dos agentes patogênicos que requerem um maior cuidado das gestantes. Além disso, os agentes patogênicos contidos nos alimentos podem afetar o bebê, mesmo que a mãe não apresente sintomas. A maioria dos casos de intoxicação ocorre ao ingerir alimentos contendo agentes infecciosos. Sempre lave e cozinhe bem os alimentos, e tenha cuidado com o seu manuseio.

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 mais detalhes, consulte um nutricionista registrado do seu município.

* Informações detalhadas sobre gravidez e alimentação

• “Para você que se tornará mãe”, site do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar
(<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

• “Hábitos alimentares para gestantes”, site do projeto Pais e Filhos Saudáveis 21 (2ª Fase) <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。

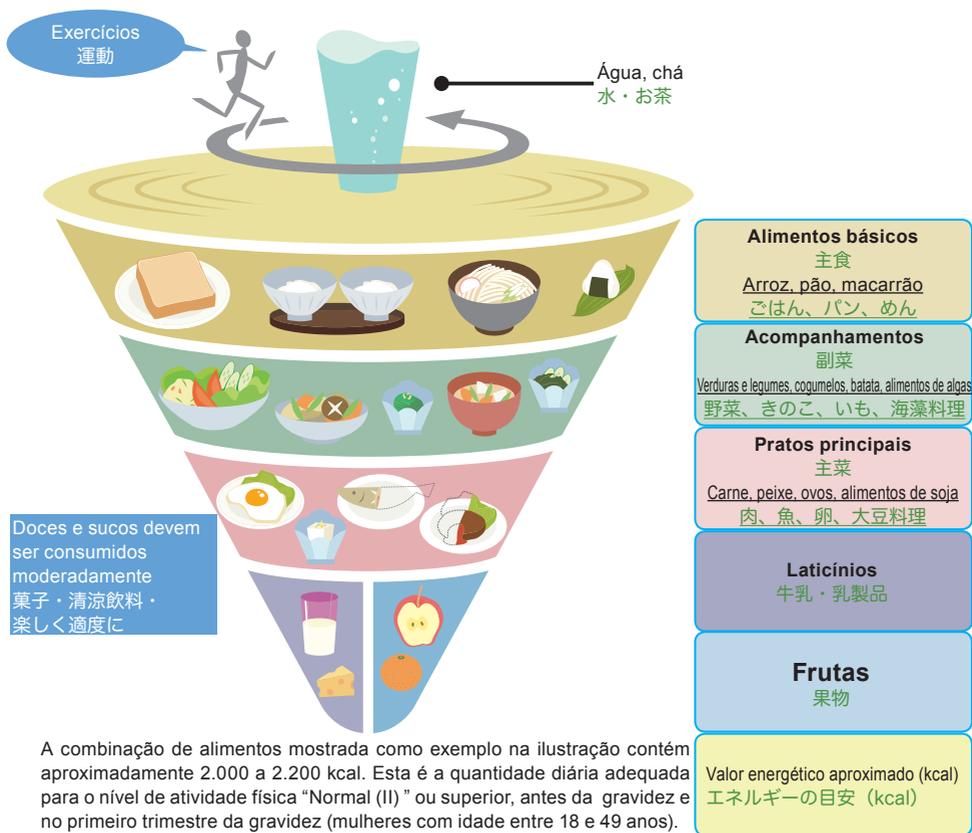
※妊娠と食事についての詳しい情報

・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>

Guia Nutricional para Gestantes

妊産婦のための食事バランスガイド
Alimentação ideal durante a gravidez e no pós-parto
 妊娠中と産後の食事の目安



A combinação de alimentos mostrada como exemplo na ilustração contém aproximadamente 2.000 a 2.200 kcal. Esta é a quantidade diária adequada para o nível de atividade física "Normal (II)" ou superior, antes da gravidez e no primeiro trimestre da gravidez (mulheres com idade entre 18 e 49 anos).

「このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000~2,200Kcal. 非妊娠時・妊娠初期（18~49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（II）」以上の1日分の適量を示しています。

Exemplo de refeição de um dia (período pré-gestacional e primeiro trimestre da gravidez)

1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）



Café da manhã
朝食



Almoço
昼食



Jantar
夕食



A alimentação é extremamente importante para a saúde da mãe e para o desenvolvimento saudável do bebê. Este guia possibilita visualizar rapidamente quais são os alimentos e a quantidade que o corpo necessita diariamente. No guia, os pratos e alimentos são divididos em 5 grupos: “alimentos básicos (arroz, pão e macarrão)”, “acompanhamentos”, “pratos principais”, “laticínios”, e “frutas”. As ilustrações ajudam a compreender facilmente a quantidade adequada de cada alimento, de modo que todos os grupos sejam combinados e incorporados na dieta.

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てとれるよう、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。

Quantidade a ser acrescentada por dia
1日付加量

Antes da gravidez 非妊娠時	Primeiro trimestre da gravidez 妊娠初期	Segundo trimestre da gravidez 妊娠中期	Terceiro trimestre da gravidez/Período de amamentação 妊娠末期 授乳期
5 a 7 (P) 5~7つ (SV)	-	-	+1
5 a 6 (P) 5~6つ (SV)	-	+1	+1
3 a 5 (P) 3~5つ (SV)	-	+1	+1
2 (P) 2つ (SV)	-	-	+1
2 (P) 2つ (SV)	-	+1	+1

Exemplos de pratos
料理例

1 porção = 1 pequena porção de arroz (ごはん小盛り1杯), 1 onigiri (おにぎり1個), 1 fatia de pão de forma (食パン1枚), 2 bisnaguinhas (ロールパン2個)

1.5 porção = 1 porção média de arroz (ごはん中盛り1杯), **2 porções** = 1 prato de udon (うどん1杯), 1 prato de sobas (もりそば1杯), 1 prato de macarrão (スパゲッティ)

1 porção = salada de verduras (野菜サラダ), conserva de pepino e wakame (きゅうりわかめのお酢の物), miso-chiru com vários ingredientes (具たくさん味噌汁), espinafre refogado (ほうれん草のお浸し), cozido de legumes (野菜の煮物), refogado de legumes (野菜炒め), cozido de batatas (芋の煮っころかし), soja cozida (煮豆), cogumelo refogado (きのこソテー)

1 porção = hiyayakko (tofu) (冷奴), natto (納豆), 1 ovo frito (目玉焼き一皿), **2 porções** = peixe grelhado (焼き魚), peixe frito (魚のフライ), sashimi (さしみ)

3 porções = bife de hambúrguer (ハンバーグステーキ), carne de porco grelhada com gengibre (豚肉のしょうが焼き), frango frito (鶏肉のから揚げ)

1 porção = meio copo de leite (牛乳コップ半分), 1 pedaço de queijo (チーズ1かけ), 1 fatia de queijo (スライスチーズ1枚), 1 copinho de iogurte (ヨーグルト1パック), **2 porções** = 1 garrafa de leite (牛乳1本), 1 pacote de leite (牛乳パック)

1 porção = 1 tangerina (みかん1個), meia maçã (りんご半分), 1 caqui (かき1個), meia perar (梨半分), meio cacho de uvas (ぶどう半房), 1 pêssego (桃1個)

2,000~2,200

+250

Terceiro trimestre da gravidez
妊娠末期
+450
Período de amamentação
授乳期
+350

Quantidade a ser acrescentada durante o segundo trimestre da gravidez
妊娠中期に追加したい量

Acompanhamentos (副菜), Pratos principais (主菜), Frutas (果物)

Quantidade a ser acrescentada durante o terceiro trimestre da gravidez e período de amamentação
妊娠末期・授乳期に追加したい量

Alimentos básicos (主食), Acompanhamentos (副菜), Pratos principais (主菜), Laticínios (牛乳・乳製品), Frutas (果物)

- “P” significa a abreviatura de porção (quantidade de alimento a ser servido). SVとはサービング (食事の提供量の単位) の略
- Aqui, considera-se que o sal e o óleo são ingredientes usados e inclusos nos pratos, e não aparecem na ilustração do “pão” ao lado. Entretanto, é ideal que informações sobre a quantidade de sal e gordura equivalente também sejam fornecidas quando tais exemplos forem dispostos em um ambiente real de recomendação nutricional. 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めます。

☆ Tendo como base a quantidade diária do período pré-gestacional e o primeiro trimestre da gravidez, as gestantes no segundo e terceiro trimestre da gravidez e as mães no período de amamentação deverão acrescentar a quantidade descrita nas respectivas colunas.

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。
(Referência) Guia Nutricional para Gestantes
<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>

Recém-nascidos (bebês até cerca de 4 semanas de idade)

新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

As quatro semanas após o nascimento, especialmente as primeiras duas semanas, serão um período importante para o bebê acostumar a se desenvolver de forma independente, em um ambiente completamente diferente da barriga da mãe. Observe as seguintes precauções para ajudá-lo a se acostumar com o mundo do lado de fora, e consiga dar os primeiros passos de sua vida.

nascido em um ambiente completamente diferente da barriga da mãe. Observe as seguintes precauções para ajudá-lo a se acostumar com o mundo do lado de fora, e consiga dar os primeiros passos de sua vida.

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。

◎Local onde o bebê irá ficar 赤ちゃんが過ごす場所

Com a exceção de quando está mamando, um bebê recém-nascido passa a maior parte do seu tempo dormindo.

Deixe-o dormir confortavelmente em um local limpo e tranquilo. Ainda, coloque o bebê para dormir de barriga para cima de modo que o seu rosto fique visível, a menos que tenha recebido orientações médicas para deixá-lo dormir de bruços devido a algum motivo médico. Também evite o máximo possível deixar o bebê sozinho, para prevenir a síndrome da morte súbita infantil (SIDS), e a ocorrência de sufocação, engasgamento, ferimento ou qualquer outro acidente.

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。

◎Aquecimento 保温

Como a capacidade de ajuste da temperatura corporal dos bebês ainda não é bem desenvolvida, procure evitar que a temperatura no quarto fique abaixo dos 20 graus o máximo possível. No entanto, não se esqueça de manter o ar fresco. 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°C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。

◎Leite materno 母乳

O leite materno é essencial para os recém-nascidos. Seus nutrientes protegem o bebê contra doenças, e além disso, fortalecem o vínculo entre o bebê e a mãe. Principalmente, o colostro é insubstituível e altamente recomendado ao bebê como o seu primeiro alimento. Mesmo se o leite não estiver saindo, não se apresse e deixe o bebê mamar sempre que ele tiver vontade, com paciência. Para melhorar a produção de leite materno, é importante que a mãe se alimente e descanse bem.

Ao amamentar, desligue a televisão, relaxe e se concentre no bebê.

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ぎずなを強くします。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と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、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。

◎Higiene 清潔

Lave bem as mãos antes de cuidar do bebê, e mantenha as roupinhas, fraldas e roupas de cama sempre limpas. Além disso, dê banho no bebê todos os dias e mantenha a sua pele limpa. Também são importantes cuidados como não deixar que pessoas com gripe se aproximem ou peguem o bebê no colo.

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。

◎Notificação de bebês com baixo peso ao nascer e subsídio médico para bebês prematuros

低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

Conforme estabelecido por lei, o nascimento de bebês com baixo peso ao nascer (peso inferior a 2.500 g) deve ser notificado ao município. Portanto, não se esqueça de notificar. Se o peso do bebê ao nascer for inferior a 2.000 g, ou se houver qualquer outra anormalidade, será possível receber assistência como visitas domiciliares. Ainda,

se houver a necessidade de hospitalização, entre em contato com seu município pois existe a possibilidade de que subsídios médicos sejam aplicáveis.

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。

◎**Caso o bebê estiver doente** 赤ちゃんの具合が悪い時

Se o bebê não estiver tomando leite materno ou fórmula infantil (leite em pó) como habitualmente, ou apresentar sintomas como febre, indisposição, diarreia, convulsão, pele pálida, respiração anormal, forte icterícia, etc., consulte um médico imediatamente.

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。

◎**Faça os exames de triagem como o teste de anomalias metabólicas e congêntas (teste do pezinho), etc.**

先天性代謝異常等の検査を受けましょう

Os exames de triagem através do sangue são realizados em todos os recém-nascidos, para a detecção de possíveis anormalidades metabólicas congêntas como a fenilcetonúria e o hipotireoidismo congênito. Se tais doenças forem detectadas precocemente, é possível tratá-las através de leites especiais ou medicamentos para a reposição dos hormônios da tireoide. Se qualquer anormalidade for apontada pelos testes, consulte imediatamente uma instituição 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。

◎**Faça a triagem auditiva neonatal** 新生児聴覚検査を受けましょう

Diz-se que a cada mil bebês, um a dois nascem com alguma deficiência auditiva congênita.

Nestes casos, se a deficiência for detectada rapidamente e os devidos tratamentos forem realizados o mais cedo possível, pode-se esperar grandes resultados no desenvolvimento da fala e da comunicação do bebê. Para conseguir detectar precocemente, faça a triagem auditiva neonatal logo após o nascimento (dentro de aproximadamente 3 dias). Se for determinado que a realização de exames detalhados é necessária, consulte uma instituição médica especializada no máximo até 3 meses após o nascimento. Ainda, mesmo que nenhuma anormalidade seja detectada nos testes, procure uma instituição médica caso houver qualquer preocupação em relação à audição.

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、赤ちゃんのこぼ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。

Site da Sociedade Japonesa de Otorrinolaringologia

Lista de instituições realizadoras de exames auditivos detalhados

日本耳鼻咽喉科学会 HP
「精密聴力検査機関リスト」

Site da Sociedade Japonesa de Otorrinolaringologia

“Perguntas e respostas sobre doenças otorrinolaringológicas pediátricas”

日本耳鼻咽喉科学会HP
「子どものみ・はな・のどの病気 Q & A」



◎**Sobre o desenvolvimento da visão** 視覚の発達について

A visão dos bebês evolui somente após o nascimento. Por isso, os recém-nascidos enxergam o mundo exterior de forma turva e sem muito foco. No entanto, ao continuar olhando, sua visão se desenvolve gradualmente. Principalmente entre o primeiro mês de vida até aproximadamente 1 ano e 6 meses, é importante que o bebê olhe bem para as coisas usando ambos os olhos, pois este é o período de pico do desenvolvimento de sua visão.

Consulte um oftalmologista se o bebê apresentar sintomas como pupila branca ou brilhante, não abre o olho, não gosta e vira o rosto quando um dos seus olhos é tampado com a mão, franze a testa aparentando dificuldade para enxergar, etc.

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。

Ficha de checagem da saúde dos olhos

* Associação 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 a prevenção da síndrome da morte súbita infantil (SIDS)**

乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防のために

A SIDS é uma doença em que um bebê, saudável até então, morre durante o sono repentinamente sem qualquer causa aparente. Embora a causa da doença ainda seja desconhecida, sabe-se que é possível reduzir a sua ocorrência ao ficar atento diariamente às seguintes precauções.

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ふ病気です。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 Deixe o bebê dormir de barriga para a cima.

No entanto, siga as orientações médicas caso seja recomendado deixar o bebê dormir de bruços devido a motivos médicos.

赤ちゃんを寝かせるときは、お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 Não fume durante a gravidez e nem próximo ao bebê.

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 Amamente o máximo possível.

できるだけ母乳で育てましょう。

◎**Para a prevenção da displasia do quadril** 股関節脱臼の予防のために

A displasia do quadril é uma doença em que ocorre o deslocamento das articulações das pernas, mais comum em meninas e bebês nascidos na posição pélvica. Para evitá-la, o ideal é que as pernas do bebê fiquem livres e formem a letra M, com os joelhos e articulações do quadril dobrados e abertos para fora. Por isso, ao carregar o bebê no colo, deve-se abraçá-lo de frente, e tomar cuidado também com a sua postura ao dormir.

* * Panfleto sobre a prevenção de displasia do quadril elaborado pela Associação Japonesa de Ortopedia Pediátrica

(<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>)

◎**Não sacuda o bebê violentamente (sobre a síndrome do bebê 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)

Por possuir um pescoço com músculos ainda subdesenvolvidos, o cérebro dos bebês é vulnerável a impactos. Por isso, sacudi-lo violentamente pode causar sérios danos ao seu cérebro, e em alguns casos, pode colocar a sua vida em risco (síndrome do bebê sacudido). Apesar de que qualquer um pode se irritar com o seu incessante choro, jamais sacuda o bebê. Caso tenha sacudido violentamente, consulte uma instituição médica imediatamente e relate sobre o acontecimento.

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 que os bebês choram?

Para os bebês que ainda não sabem falar, o choro é uma maneira de avisar quando estão com fome, quando a fralda está suja, quando querem colo ou quando estão com calor ou frio. Ao conviver com o bebê, os pais aprendem a identificar os significados do seu choro. Ao mesmo tempo, também tendem a se irritar quando o bebê não para de chorar mesmo trocando a sua fralda, amamentado, pegando no colo, ou colocando em um ambiente quieto. Nessas horas, respire fundo, coloque-o deitado em um lugar seguro e deixe o local por alguns instantes, converse com alguém, e tente mudar de astral. Geralmente, os bebês se cansam de chorar e acabam dormindo. No entanto, se houver qualquer preocupação, consulte o seu médico habitual.

※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、気分転換を試みましょう。た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。

* * DVD educacional elaborado pelo departamento de relações públicas do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar: “Quando o bebê não para de chorar / Para compreender e saber como lidar com o choro”

(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 domiciliares aos lares de recém-nascidos (Visita “Konnichiwa Akachan”)**

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

As visitas domiciliares são feitas por enfermeiros da saúde pública e obstetrizes para verificar o estado de crescimento dos bebês, bem como oferecer às mães consultas de saúde, aconselhamento sobre puericultura e informações sobre o apoio à criação dos filhos. Quando o bebê nascer, comunique o seu município através do cartão postal de notificação de nascimento o mais rápido possível.

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。

Manual da Criação dos Filhos

育児のしおり

Manual que descreve, por período e de acordo com o desenvolvimento da criança, os pontos importantes sobre a criação dos filhos que devem ser considerados pelos pais.

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。

◎**Crie seus filhos de forma descontraída** ゆったりとした気持ちで

O crescimento e o desenvolvimento dos bebês variam muito de acordo com cada um. Não se preocupe muito com a diferença entre os outros bebês. A criação diária dos filhos causa um grande cansaço físico e mental. O mais importante é que tanto a mãe como o pai estejam em boas condições de saúde física e mental. Descanse o máximo possível, e acima de tudo, procure se manter saudável.

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 a criança se desenvolva com saúde** 子どもを健やかに育むために

Ao criar uma criança, bater nela e gritar com ela a pretexto de educá-la, são atos que além de não ajudar, podem causar um efeito negativo no seu desenvolvimento. Crie as crianças de forma saudável, tomando cuidado com os pontos a seguir.

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ばかりか、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. Não se deve usar punições corporais ou verbais na criação dos filhos.
子育てに体罰や暴言を使わない
2. As crianças que sentem pavor dos pais não conseguem pedir socorro.
子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
3. Esfrie a cabeça quando sua raiva estiver à beira da explosão.
爆発寸前のイライラをクールダウン
4. Quando se sentir no limite, peça socorro.
親自身がSOSを出そう
5. Pense no sentimento e no comportamento das crianças de forma separada, e apoie o seu desenvolvimento.
子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援



Site do projeto Pais e Filhos Saudáveis 21
"Operação 'Palmada de Amor' Zero"
健やか親子21ホームページ
「愛の鞭ゼロ作戦」

◎**Consulte alguém quando houver qualquer preocupação** 心配な時は相談を

O check-up de saúde é uma oportunidade para verificar periodicamente as condições de saúde do bebê, e para você consultar sobre as suas preocupações. Em particular, os check-ups de 1 ano e 6 meses e de 3 anos são realizados em todos os municípios. Faça os check-ups, e caso houver qualquer dúvida ou preocupação com o seu bebê ou sobre a criação dos filhos, não hesite em consultar seu médico, enfermeiro da saúde pública, obstetrix, ou outros especialistas. Consultas por telefone também podem ser realizadas nos centros gerais de apoio à criação dos filhos, centros de saúde pública, centros de saúde municipais, etc. Se preferir, utilize também os serviços de visitas domiciliares por enfermeiros da saúde pública, obstetrixes ou pessoas com experiência na criação de filhos. 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。

◎**Papel do pai** お父さんの役割

O pai também deve ser participativo na criação dos filhos, ajudando a trocar as fraldas, dar banho, ninar, entre outros afazeres. Fornecer apoio mental à mãe e tratá-la com apreço, sem deixá-la sozinha, também é uma importante função do pai. O pai e a mãe devem sempre dialogar e manter-se conscientizados de que a criação dos filhos deve ser realizada pelos dois.

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。

Período até 1 ano de idade

乳児期 (1歳まで)

◎O choro é um meio de comunicação do bebê

泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

Se um bebê com cerca de 1 a 2 meses estiver chorando ou reclamando de algo que não seja fralda suja ou fome, pegue-o no colo e acalme-o suficientemente. Quando estão no colo da mãe ou do pai, os bebês se sentem seguros e param de chorar. Não é necessário se preocupar achando que irá “acostumá-lo mal” ao pegá-lo no colo com frequência. A partir dos 6 meses, os bebês tendem a chorar durante a noite. Se aparentemente estiver com fome, não há problema em amamentá-lo ou dar leite mesmo de noite. Às vezes, é importante também conversar, abraçar ou brincar com ele.

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であげましょう。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。

◎Os bebês adoram ficar no colo 赤ちゃんはだっこが大好き

O colo é o local preferido dos bebês. Se aparentemente o bebê estiver com medo ou inseguro, pegue-o no colo e acalme-o transmitindo segurança.

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、だっこしてよくだめで安心させてあげましょう。

◎Converse com o bebê 赤ちゃんに話しかけましょう

Com cerca de 3 a 4 meses de idade, o bebê começa a sorrir ao brincar, e a emitir sons como se estivesse tentando conversar. Olhe para o seu rosto, brinque e converse com ele.

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。

◎Seja um pai participativo na criação dos filhos お父さんも育児を

O pai também deve ativamente manter o contato com o bebê, trocando a sua fralda, dando banho, ou começando pelo que for possível. Também será muito gratificante para a mãe se ela puder deixar o bebê com o pai, e sair de vez em quando.

お父さんも赤ちゃんとのスキンシップをしっかりとち、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。

◎Colocar coisas na boca 食べること

Os bebês costumam a brincar colocando na boca o próprio dedo, brinquedos, e outros objetos. Desde que estejam limpos e sejam apropriados, não há problema em dar brinquedos para o bebê mastigar pois isso ajuda no desenvolvimento da boca. Com 9 a 10 meses, o bebê começará a querer comer sozinho.

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。

◎Estranhar as pessoas também é um sinal de desenvolvimento da criança

人見知りも成長の証拠

Estranhar as pessoas é um sinal de que a criança desenvolveu a capacidade de distinguir a família de pessoas desconhecidas. O tempo e a intensidade destes sinais pode variar de acordo com cada criança. Aos poucos, crie oportunidades para que ela tenha contato com outras crianças da mesma idade.

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。

Período de 1 ano de idade

幼児期 (1歳頃)

◎Desenvolvimento do ego 自我が芽生えてきます

Nesta fase, a criança começa a se mostrar mais independente, despertando a vontade de fazer tudo sozinha. No entanto, a criança pode se irritar, chorar ou gritar, caso não consiga fazer algo da maneira como deseja. Quando ela conseguir, elogie e aumente a sua motivação.

自分でできることが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ち芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもあります。うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

◎Leia livros ilustrados e converse com a criança

絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

Com cerca de 1 ano e 6 meses, a criança começa a apontar e nos mostrar os animais e objetos. Procure ler livros ilustrados e brincar junto com a criança. A fim de aumentar o tempo de interação entre os pais e a criança e incentivar o desenvolvimento da fala, evite que a criança assista televisão ou veja DVD, smartphone, tablet, etc., por muito tempo.

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。

◎Estabeleça uma rotina diária e ofereça oportunidades para se exercitar

生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

Dormir cedo e acordar cedo faz com que a criança tenha energia para brincar, e ajuda também os pais a terem disposição para se divertir com os filhos. Proporcione oportunidades suficientes para que a criança possa se divertir andando, correndo, e exercitando o corpo ativamente.

早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元氣よく遊べ、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。

Período de 2 anos de idade

幼児期 (2歳頃)

◎Brinque onde não haja perigo 遊びは危険のない場所で

Nesta fase, as crianças passam a gostar ainda mais de correr e exercitar o corpo. Crie oportunidades o máximo possível para que a criança possa brincar livremente fora de casa e com os amigos, em locais onde não haja perigo. Desenhar com giz de cera, criar ou montar coisas com blocos, etc., também são outras atividades com que as crianças começam a se divertir. Procure brincar junto com ela.

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だち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、積み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。

◎Desenvolvimento da autossuficiência 自立心が強くなります

Nessa fase, a criança desperta o seu interesse em fazer as coisas sozinhas, como comer, trocar de roupa, etc. Embora muitas vezes ela chore ou se irrite por não conseguir fazer como deseja, elogie e ajude para que aos poucos ela consiga desenvolver a sua habilidade. Quando a criança estiver com medo ou enfrentar uma nova experiência e quiser os pais, conforte-a com um abraço ou colo carinhoso.

食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。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、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

◎Aos poucos, comece o desfralde 少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

Nessa época, as crianças aprendem a falar “fiz cocô” ou “fiz xixi”, e passam a compreender quando os pais falam “avise quando fizer (cocô ou xixi)”. Se a criança conseguir, elogie. Mesmo se não conseguir, não a repreenda. Dessa forma, ela aprenderá quando você menos perceber. No entanto, as fraldas ainda serão necessárias durante a noite por mais um pouco de tempo.

「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。

◎Empenhe-se na prevenção da cárie むし歯予防に取り組みましょう

Este é um período em que os bebês podem adquirir cárie facilmente. A cárie pode ser evitada determinando o número de vezes e o horário dos lanches, realizando a escovação final (escovar os dentes da criança novamente após deixá-la escovar sozinha por alguns instantes), e realizando a aplicação de flúor.

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。

Período de 3 anos de idade

幼児期 (3歳頃)

◎Período em que a criança ainda quer carinho まだまだ甘えたい時期です

Procure abraçar a criança e sorrir para ela.

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。

◎Desenvolvimento da autoafirmação 自己主張が始まります

Nessa fase, a criança começa a se tornar seletiva, e a impor suas próprias vontades e exigências. Ao invés de unilateralmente recusar suas vontades, primeiramente ouça a criança com atenção e gentileza. Esse é um período em que a criança quer fazer as coisas de forma independente. Mesmo que a criança não tenha habilidade, ofereça o mínimo de ajuda possível, e deixe que ela faça o que conseguir.

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。

◎Seja coerente ao chamar a atenção 上手に叱りましょう

Quando a criança fizer algo perigoso ou que não deve ser feito, não se exalte, e explique de forma clara e direta o motivo pelo qual ela não deve agir dessa forma. Se ela compreender e corrigir a atitude, elogie.

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。

◎Desfrute das refeições em família 家族で食事を楽しみましょう

É importante criar um ambiente para que toda a família se reúna e desfrute das refeições juntos. Após a idade de 3 anos, os dentes deciduós, ou dentes de leite, acabam de crescer, e a criança se torna capaz de morder com maior força. Ofereça alimentos mais sólidos para que a criança possa mastigá-los lentamente. Mastigar bem com as bocas fechadas ajudará a desenvolver mandíbulas saudáveis, que por sua vez, contribuirão para um bom alinhamento dos dentes 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。

Período de 4 anos de idade

幼児期 (4歳)

◎Forneça com frequência oportunidades para a criança brincar com os amigos

友だちと遊ぶ機会を積極的に

Quando atingem aproximadamente os 4 anos de idade, as crianças passam a se divertir através de brincadeiras que determinam funções, como imitar alguma determinada situação (brincar de casinha, fingir-se de super-herói, fingir que está dirigindo, etc.). Crie oportunidades frequentemente para que a criança possa brincar com seus amigos.

4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ママごと、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。

◎Estimule a criança a ajudar em casa お手伝いしてもらいましょう

No lar, possuir um papel a desempenhar é um ponto positivo. Aos poucos, peça a ajuda da criança, começando por aquilo que ela seja capaz de fazer, como por exemplo, ajudar no preparo das refeições, etc.

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。

◎Elogie os seus pontos positivos 良いところをほめてあげましょう

Procure os pontos positivos da criança, e elogie-os. Ainda, sempre ouça a criança com atenção, mesmo se estiver ocupado.

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。

Período de 5 a 6 anos de idade

幼児期 (5～6歳)

◎Seja paciente e carinhoso 優しい気持ちで接しましょう

As crianças imitam seus pais. Se forem tratadas pelos pais com gentileza, também se tornarão crianças gentis.

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。

◎Adote brincadeiras interativas 親子でふれあい遊びを

Nessa fase a criança adquire maior habilidade nos dedos, e passa a conseguir usar a tesoura e o lápis com maior facilidade. Aproveite os diversos materiais disponíveis em sua casa e experimente criar algo juntos. Experimente também jogar bola com ela.

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。

◎Deixe a criança trocar de roupa sozinha ひとりで着替えをさせましょう

Mesmo que leve tempo, encoraje a criança e elogie quando ela conseguir.

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。'

◎Atribua funções para a criança exercer dentro de casa

家の中で役割を持たせましょう

Dê-lhe tarefas como organizar os pratos ou arrumar algo, de forma divertida. Ainda, tente fazer com que a criança adquira o hábito de guardar os próprios brinquedos após brincar.

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。

◎**Desenvolvimento da fala e da imaginação** 言葉や想像力が発達します

Com 5 anos, a criança passa a pronunciar as palavras de forma clara e correta. Mesmo que a criança demonstre dificuldade em pronunciar alguma determinada sílaba, como “ta” e “sa”, ou confunda as palavras, não tente corrigi-la forçadamente, e continue conversando com ela lentamente e pronunciando de forma correta. Tente também pensar juntos em uma continuação para as histórias dos livros ilustrados, de modo a estimular a sua imaginação.

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、大人はむ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あげましょう。

◎**Valorize as promessas e regras** 約束やルールを大切に

Nessa fase, as crianças fazem amizade e começam a brincar juntos com frequência. Através dessas várias experiências com seus amigos é que as crianças desenvolvem suas habilidades sociais. Incentive a criança para que ela se torne capaz de cumprir com suas promessas e seguir regras, deixando de agir somente de acordo com a sua vontade.

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。

◎**Crescimento dos dentes permanentes** 永久歯が生え始めます

Para proteger esses dentes importantes que serão úteis pelo resto da vida, cultive o hábito de escovar os dentes espontaneamente. Os dentes traseiros são muito propensos à cárie, portanto, continue realizando a escovação final.

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。

* Dicas sobre a criação dos filhos

※子育てのヒント集

“Educação domiciliar criando o futuro das crianças”, site do Ministério da Educação, Cultura, Esportes, Ciência e Tecnologia

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

O “Guia da Educação Domiciliar” também pode ser conferido no site.

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。

Doenças e acidentes com crianças

子どもの病気やけが

A contração de doenças contagiosas e acidentes como queimadura, ferimentos, e engasgamento são acontecimentos frequentes entre as crianças. Os pais que estão sempre em contato com a criança, devem sempre observá-la e ficar atentos quando achar que há algo diferente no seu comportamento. Se houver qualquer preocupação, consulte o seu médico habitual.

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。

◎**Sobre consultas em instituições médicas** 医療機関への受診について

Certifique-se de consultar uma instituição médica caso a criança apresente sintomas como dificuldade para respirar, fraqueza, vômito repetido, convulsão, ou perda da consciência. Ao consultar uma instituição médica, leve anotado informações sobre os sintomas da criança, alterações no estado, e horário. Além disso, não esqueça de levar a Caderneta de Saúde da Mãe e da Criança, pois nela estão contidas informações importantes registradas até o momento.

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。

- Telefone de consultas pediátricas de emergência: #8000 (válido para todo o país)
- 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))

Se a criança apresentar sintomas durante feriados ou à noite, e você não souber como tratar, ou à qual instituição médica consultar, ligue para o número #8000 e receba informações de pediatras e enfermeiros sobre as medidas corretas a serem tomadas, e recomendações de instituições médicas, de acordo com os sintomas.

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。

* “Sobre o Telefone de consultas pediátricas de emergência: #8000”, Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar (<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)

* Checklist de sintomas pediátricos online “ONLINE QQ”, Associação Japonesa de Pediatria (<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 um uso correto de antibióticos (medicamentos antibacterianos)**

抗生物質（抗菌薬）を正しく使うために

Os antibióticos são medicamentos que exterminam as bactérias, entretanto, não possuem efeito contra os vírus que causam gripes ou influenza. Ainda, podem causar efeitos colaterais e criar bactérias resistentes aos antibióticos (resistência aos antimicrobianos). Para ajudar o médico a avaliar cuidadosamente a necessidade de antibióticos, informe os sintomas detalhadamente ao consultá-lo em caso de gripe, e faça perguntas se tiver qualquer dúvida. Se forem prescritos, obedeça a dose e o período.

* Sobre a resistência aos antimicrobianos (RAM), Centro de Referência Clínica em 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>)

Consulta sobre as preocupações dos pais sobre a criação dos filhos

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

Depois que o bebê nasce, os pais se tornam extremamente ocupados. O período de criação dos filhos também acumula muito estresse. Por isso, mesmo que normalmente sejam saudáveis, os pais podem repentinamente apresentar sintomas físicos e mentais como irritação, insônia e depressão.

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。

◎**Você sente algum dos seguintes sintomas diariamente?**

日頃こんなことを感じますか?振り返ってみましょう

Insegurança, falta de ânimo, insônia e irritação, cansaço com motivo desconhecido, não consegue se divertir com a criação dos filhos, não sabe como brincar com os filhos, não há ninguém com quem possa conversar sobre a criação dos filhos ou ninguém que ajude, 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

◎**Você tem alguma preocupação com seu filho?**

子どものことで不安に思っていることはありませんか

Chora muito durante à noite, não consegue dormir logo, não toma leite materno, não quer comer papinha, etc.

Não consegue se acostumar com os professores ou amigos na creche, jardim de infância, ou centro pré-escolar reconhecido (nintei kodomo-en) não consegue falar com clareza, demonstra interesse somente em uma determinada coisa, fica inquieto quando está em grupo, não responde às perguntas feitas, repete a mesma palavra, 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

Se houver qualquer preocupação ou problema, primeiramente converse com a família. Depois, também procure alguém fora da família que possa ajudá-lo na criação dos filhos.

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合みましょう。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 os pais tem preocupações em relação à criação dos filhos. Quando tiver algum problema em relação à própria saúde ou à criação dos filhos, expresse o seu sentimento à família e discuta bem sobre o assunto. O crescimento das crianças depende do apoio de várias pessoas. Não se sobrecarregue com preocupações, e consulte a sua província, centros de saúde municipais, centros de saúde pública, centros gerais de apoio à criação dos filhos, médico habitual, etc.

Além disso, há outras pessoas por perto que também estão ligadas à criação dos filhos e que podem ajudar a encontrar respostas para os seus problemas, como outros pais e filhos que também participam dos cursos para pais, voluntários de apoio à criação de filhos do bairro, entre outros. Procure usar os serviços de assistência no pós-parto e consultas sobre criação de filhos, ou participar dos cursos e grupos de pais para a troca de informações, pois as amizades criadas através destas oportunidades também contribuem para o alívio do estresse.

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。

Órgãos de consultas sobre a criação dos filhos e outras preocupações dos pais

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎Consultas sobre preocupações em relação à saúde física e mental dos pais, ao desenvolvimento da criança, e à criação dos filhos:

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
Médico habitual, centros gerais de apoio à criação dos filhos, centros de saúde municipais, centros de saúde pública, centros de saúde mental e previdência social, centros de apoio a portadores de deficiência, centros de apoio ao desenvolvimento 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

Nome 名称		Contato 連絡先	
Nome 名称		Contato 連絡先	
Nome 名称		Contato 連絡先	

◎Consultas sobre preocupações em relação ao sustento familiar e ao cotidiano

養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

Centros gerais de apoio à criação dos filhos, base regional de apoio à criação dos filhos, jardins de infância, centros pré-escolares reconhecidos, creches, salões infantis, responsável da comissão infantil*, membro da comissão infantil/comissão de assistência social*, escritório da previdência social, conselho tutelar, base geral municipal de apoio às famílias com crianças

[Telefone do Conselho Tutelar (válido para todo o país) : 189]

[Telefone de consultas sobre violência doméstica (válido para todo o país): 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】

Nome 名称		Contato 連絡先	
Nome 名称		Contato 連絡先	
Nome 名称		Contato 連絡先	

* Em comissão do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar, são prestados os serviços de apoio necessários, tais como consultas sobre as preocupações em relação à criação dos filhos e sobre a gravidez, assistência, e coordenação com organizações relacionadas, como escritórios da previdência social, etc.

※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 à criação dos filhos da comunidade** 地域の育児サポート

Se sentir cansaço em relação à criação dos filhos, ou adoecer, o apoio à criação dos filhos da comunidade também pode ser uma solução. Existem várias instituições na comunidade que oferecem diversos tipos de apoio. As creches, por exemplo, oferecem serviços de “cuidados temporários”. Os “centros de apoio à família” oferecem apoio mútuo para a criação de filhos na comunidade. Os “centros gerais de apoio à criação dos filhos” e as “bases gerais municipais de apoio às famílias com crianças” atendem consultas e fornecem apoio em relação à gravidez, parto e criação dos filhos. As “bases regionais de apoio à criação dos filhos” fornecem informações da região sobre a criação dos filhos, além de atender consultas sobre o assunto, dispondo também de um local próximo onde os pais e crianças da região possam se reunir e interagir sem compromisso. Ainda, através das visitas domiciliares é possível obter ajuda com os afazeres domésticos, além de receber orientações sobre a criação dos filhos e apoio à educação domiciliar. Em algumas regiões, outros serviços administrativos também podem estar à disposição. Para mais informações, entre em contato com o departamento responsável pela saúde pública, previdência social, apoio à criação de filhos, e apoio à educação domiciliar do seu município.

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。

Nome 名称		Contato 連絡先	
Nome 名称		Contato 連絡先	
Nome 名称		Contato 連絡先	

(informações relacionadas) “Novos Sistemas de apoio às crianças e à criação dos filhos”, site do Governo (<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)

Também são postadas informações sobre creches, jardins de infância, centros pré-escolares reconhecidos, estabelecimentos de cuidados infantis de pequeno porte, como “creches comunitárias”, e cuidados infantis para crianças doentes.

(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。

Prevenção de acidentes

事故の予防

No Japão, os acidentes são atualmente uma das principais causas de morte de crianças. Embora as características dos acidentes variem dependendo da idade, a maioria deles pode ser evitada se os adultos ao redor tomarem cuidado. Para isso, é importante saber em que fase do processo de desenvolvimento da criança poderão ocorrer determinados tipos de acidentes.

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。

Acidentes prováveis em cada idade

月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

Idade 月・年齢	Acidentes que ocorrem facilmente 起こりやすい事故	Principais possibilidades e contramedidas 事故の主な原因と対策
Recém-nascido 新生児	Acidentes devido ao descuido das pessoas ao redor 周囲の不注意によるもの	☆Objetos podem cair sobre o bebê. 誤って上から物を落とす ☆Crianças mais velhas podem pegar o bebê no colo e derrubá-lo, ou fazê-lo ingerir objetos, etc. 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
	Sufocação 窒息	☆Travesseiros e cobertores macios podem tampar o rosto do bebê e sufocá-lo (deve-se usar cobertores mais firmes, e colocar o bebê para dormir de barriga para cima). 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	Queda 転落	☆O bebê pode cair da cama ou do sofá (deve-se colocar o bebê para dormir no berço, evitando deixá-lo na cama para adultos, e levantar a cerca quando for se afastar do berço). 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）
	Queimadura やけど	☆Ao tomar bebida quente com o bebê no colo, a bebida pode cair sobre o bebê. 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	Queda, tombo, prensada 転落・転倒・はさむ	☆Podem ocorrer em portas, escadas, cama, carrinho, cadeira, etc. 扉、階段、ベッド、バギー、椅子
	Queimadura やけど	☆Queimaduras podem ser causadas pelo ferro de passar, água quente de garrafas térmicas ou chaleiras elétricas, vapor da panela elétrica de arroz ou umidificador. 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
	Afogamento 溺水	☆O bebê pode entrar na banheira ou na máquina de lavar (deve-se esvaziar a banheira após o uso). 浴槽、洗濯機に落ちる（残り湯をしない）
	Engasgamento, envenenamento 誤飲・中毒	☆O bebê pode ingerir cigarro, produtos farmacêuticos, cosméticos, detergente, moedas, etc. たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	Sufocação 窒息	☆Doces, etc., podem ficar presos na garganta. お菓子などの食品がのどにつまる
	Acidentes dentro do carro 車中のけが	☆O bebê pode cair do assento (pode-se evitar usando o assento infantil). 座席から転落（チャイルドシートで防止できる）

Idade 月・年齢	Acidentes que ocorrem facilmente 起こりやすい事故	Principais possibilidades e contramedidas 事故の主な原因と対策
1 a 4 anos 1～4歳	Engasgamento (envenenamento accidental) 誤飲 (中毒)	☆As crianças conseguem alcançar mais lugares, e várias coisas se tornam perigosas. 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	Sufocação 窒息	☆Engasgamento com doces お菓子などの食品がのどにつまる
	Quedas e tombos 転落・転倒	☆A criança pode cair da escada ou da varanda (não coloque objetos, etc. que possam servir de degrau para a criança subir). 階段、ベランダ (踏台になるものを置かない)
	Queimadura やけど	☆A criança pode tocar em panelas quentes podem cair, ou a água quente pode ser derramada ao puxar a toalha de mesa (não use toalhas de mesa). 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)
	Afogamento 溺水	☆A criança pode cair dentro da banheira, ou se acidentar brincando na água. 浴槽に落ちる、水あそび
	Acidentes de trânsito 交通事故	☆Repentinamente, a criança pode saltar em frente aos carros (ande de mãos dadas). 飛び出し事故 (手をつないで歩く)
	Acidentes com fogo 火遊びによる死傷	☆A criança pode se queimar brincando com isqueiros, fósforo (deixe-os longe do seu alcance) 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)

* Referência: “Manual de Prevenção de Acidentes - Proteja as crianças dos acidentes!!”

※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」

(Informações relacionadas) (関連情報)

“Portal de Prevenção de Acidentes - Proteja as crianças dos acidentes!!”, site da Agência de Assuntos dos Consumidores (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/)

Informações e dicas sobre a prevenção de acidentes de crianças são divulgados pelo Twitter e por e-mail.

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

- “Proteja as crianças dos acidentes!”, Agência de Assuntos dos Consumidores
- 「消費者庁子どもを事故から守る!」 Twitter (@caa_kodomo)

- E-mail de segurança infantil (Kodomo Anzen Mail), Agência de Assuntos dos Consumidores
- 子ども安全メール from消費者庁



Página do Manual de Prevenção de Acidentes de Crianças
子どもの事故防止ハンドブックページ



Página do twitter
Twitterページ



Registro do e-mail de segurança infantil
子ども安全メール登録

- * Realiza-se o fornecimento de informação e consultas sobre intoxicação aguda causada por substâncias químicas (cigarros, produtos domésticos, etc.), medicamentos, venenos de animais ou plantas. (Note que não são fornecidas informações sobre ingestão de substâncias estranhas (pedregulhos, bola de gude, etc), intoxicação alimentar, intoxicação crônica e efeitos colaterais de medicamentos tomados em doses regulares). Centro Japonês de Informações sobre Envenenamento (<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>)
- Telefone de emergência em caso de envenenamento (Osaka): 072-727-2499 (atendimento 24 horas durante todo o ano)
- Telefone de emergência em caso de envenenamento (Tsukuba): 029-852-9999 (atendimento das 9h às 21h durante todo o ano)
- Telefone exclusivo para envenenamento com cigarro: 072-726-9922 (atendimento eletrônico gratuito 24 horas durante todo o ano)
- ※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、慢性的中毒、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）

◎Use o assento infantil e proteja a vida das crianças

子どもの命を守るチャイルドシート

Conforme estabelecido por lei, o uso do assento infantil é obrigatório para menores de 6 anos. Ao andar de carro, certifique-se de usar o assento infantil corretamente para proteger a vida do seu filho, bem como prevenir e eliminar os danos causados por acidentes. O índice de morte ou ferimentos graves é extremamente maior quando o assento infantil não é utilizado. Ainda, mesmo que o assento infantil seja utilizado, se este não for instalado corretamente, ou se a criança não estiver sentada de maneira apropriada, o seu efeito será significativamente reduzido. Portanto, siga as instruções do manual, e use-o adequadamente.

- * Quando ter alta da instituição médica após o nascimento do bebê, e for voltar para casa de carro, será necessário colocar o bebê no assento infantil. Portanto, antes do parto, providencie um assento infantil que atenda aos padrões nacionais de segurança. Além disso, de preferência, fixe o assento infantil no assento traseiro do carro.
- * Ao transportar uma criança pequena (menor de 6 anos de idade) de carro, o uso do assento infantil é obrigatório por lei, exceto quando a criança é isenta do uso devido a circunstâncias médicas, ou outros motivos pelo qual se considera o uso do assento inapropriado.

* Informações sobre o assento infantil - “Para o bem da preciosa vida que nascerá”

Site da Agência Japonesa de Polícia (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/enzen/childseat.html>)

Site do Ministério da Terra, Infraestrutura, Transporte e Turismo (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/enzen/02assessment/>)

Site da Organização de Prevenção de Acidentes Automobilísticos (NASVA) (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/enzen/childseat.html>)

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

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

◎Perigos dentro do carro 車の中の危険

Em um carro com as janelas fechadas, a temperatura sobe rapidamente mesmo sem ser em pleno no verão, podendo causar desidratação e insolação, e até resultar na morte da criança. Ainda, existe também o perigo de que a criança mexa nos dispositivos do carro e cause acidentes. Mesmo que seja por um curto tempo, jamais deixe a criança sozinha dentro do carro. Deve-se ter cuidado também ao fechar a janela elétrica, pois a criança pode prender o dedo ou pescoço e sofrer graves ferimentos. Certifique-se de avisar antes de fechar ou abrir, e sempre mantenha as janelas elétricas e portas travadas.

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。

◎Perigo das bicicletas 自転車の危険

Ao colocar a criança no assento infantil de uma bicicleta, siga as regras, conduza com segurança, e certifique-se de usar capacetes e cintos de segurança especiais para bicicleta. Escolha bicicletas seguras que estejam em conformidade com os padrões dos seus respectivos modelos, como comum, elétrica ou capacidade de carga superior (para transporte de 2 crianças). Além disso, jamais deixe a criança sozinha na bicicleta pois há perigo de queda.

* Site da Agência Japonesa de Polícia (<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>)

◎Primeiros socorros em caso de engasgamento com comida, brinquedos, etc.

食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

As crianças colocam na boca coisas que os adultos jamais pensariam.

Se comida ou brinquedos ficarem presos na garganta ao serem engolidos, a criança poderá se sufocar.

Os adultos ao redor devem estar sempre cientes sobre o tamanho dos objetos que podem facilmente sufocar o bebê (a boca de crianças de 3 anos de idade têm em média 39 mm de diâmetro, tamanho semelhante ao de um rolo de papel higiênico, e o comprimento da boca à garganta é de aproximadamente 51 mm), e sobre os métodos de primeiros socorros para que possa tomar medidas com prontidão, além de sempre estar atento às instruções e precauções de uso de alimentos e brinquedos.

* O objeto poderá entrar na garganta ainda mais, se o adulto colocar o dedo dentro da boca da criança para tentar removê-lo.

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口に入れます。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。

Prevenção de acidentes

事故の予防

[Medida de emergência caso a criança engasgue]

【ものがのどにつまった時の応急処置】

Se suspeitar de sufocação...

窒息を疑ったら...

Ligue imediatamente para o 119
119番通報

Por exemplo,

- Se a criança não consegue falar.
- Se a criança está com a pele azulada ou arroxeadada e parece sufocada.

たとえば、
・声が出せないとき
・顔色が悪くて苦しそうなとき

A criança está consciente?

反応はありますか?

Sim.

反応がある

Não. 反応がない

Ressuscitação cardiopulmonar
心肺蘇生

Bebês com menos de 1 ano de idade*

一歳未満の乳児 (※)

Compressão sobre o esterno
胸部突き上げ法

Tapa nas costas
背部叩打法



Repita alternadamente
várias vezes.
数回ずつ交互に行い
ましょう

Se o bebê perder a consciência
反応がなくなれば

Deite o bebê sobre o braço, e apoie firmemente a parte traseira da cabeça com a palma da mão. Pressione a região do tórax da mesma forma que se deve fazer durante a ressuscitação cardiopulmonar. 片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかりと支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやり方で圧迫しましょう。

Deite o bebê sobre o braço, e apoie firmemente o queixo com a palma da mão. Com a base da outra mão, dê palmadas firmes nas costas do bebê. 片手で体を支え、手の平であごをしっかりと支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかりと叩きましょう。

Repita até conseguir remover o objeto estranho, ou até a chegada da equipe de resgate.

異物が取れるか、救急隊と交代するまで繰り返し続けましょう。

* Crianças com mais de 1 ano de idade

(※) 1歳以上の幼児

Realize em vez de a compressão no esterno e o tapa nas costas.
胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います。

Manobra de Heimlich

胸部突き上げ法 (ハイムリック式)

Envolve a criança por trás com os braços, e posicione uma das mãos, com o punho fechado, na parte superior do abdômen (entre o umbigo e a caixa torácica). Segure o punho com a outra mão, e pressione o abdômen com ambas as mãos para dentro e para cima. 背後から両腕を回し、子どもみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方向へ圧迫しましょう。



Supervisão editorial: Sociedade Japonesa de Emergência Pediátrica, Comitê de Ressuscitação Cardiopulmonar da Fundação Japonesa de Medicina de Emergência

(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

Nutrição no período até 1 ano de idade

乳幼児期の栄養

◎Verifique o desenvolvimento físico e estado nutricional 身体発育や栄養の状態を確認しましょう
O porte físico dos bebês no período até 1 ano de idade muda ao longo do seu crescimento, e varia muito devido às diferenças individuais e métodos nutricionais. Preencha regularmente a altura e o peso da criança no gráfico de crescimento, e verifique o seu desenvolvimento físico e estado nutricional.

乳幼児期の子どものからだつきは、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。

◎Sobre amamentação 授乳について

O leite materno é a fonte nutricional básica do bebê. Especialmente, o colostro contém muitas substâncias que protegem o bebê de doenças. Quando a mãe não pode amamentar devido à doença ou circunstâncias do trabalho, as fórmulas infantis em pó ou líquidas também podem ser usadas.

Como a quantidade varia de acordo com cada bebê, não é necessário forçá-lo a beber. Não há motivo para se preocupar se o bebê estiver tomando o leite espontaneamente, e se o seu peso estiver aumentando normalmente. Se houver qualquer preocupação sobre a amamentação, consulte as obstetrias da instituição médica de onde o bebê nasceu.

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。

◎Modo de preparo da fórmula infantil 粉ミルクのつくり方

A fórmula infantil deve ser dissolvida seguindo a quantidade determinada pelas instruções de cada produto. Evite água artesiana e de nascentes, pois poderão afetar o bebê devido às bactérias. Para preparar a fórmula infantil ou para hidratar o bebê, use água tratada da torneira, água artesiana aprovada em testes de qualidade, ou água mineral vendida em recipientes selados.

Antes de começar o preparo, certifique-se de lavar as mãos. Em seguida, dissolva a fórmula infantil na água quente, com temperatura superior a 70 graus, e antes de oferecer ao bebê, não se esqueça de esfriar e verificar se a temperatura está aproximadamente igual à temperatura do corpo. Se sobrar leite, ou caso tenha passado mais de 2 horas depois do preparo, certifique-se de jogar fora.

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°C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。

◎Não ofereça mel para o bebê antes dele completar 1 ano de idade.

はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

Devido ao risco de botulismo infantil, não ofereça mel à criança até que ela atinja 1 ano de idade.

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。

◎Sobre a introdução alimentar 離乳について

A introdução alimentar é o processo de incorporação de alimentos moles e moídos na alimentação do bebê, que até então tomava apenas leite materno, ou fórmulas infantis em pó ou líquidas. Durante este processo, a solidez, a quantidade e os tipos dos alimentos aumentam gradativamente, acompanhando o desenvolvimento do bebê. A papinha com alimentos moles e amassados pode ser oferecida ao bebê a partir dos seus 5 a 6 meses de idade.

Note que não há nenhum significado nutritivo em oferecer suco de frutas aos bebês antes do início do processo de introdução alimentar. Em relação ao uso de colheres, etc., não há necessidade de iniciar antes da introdução alimentar, já que normalmente os bebês começam a perder o reflexo de protrusão da língua e passam a aceitar que a colher seja colocada dentro da sua boca somente entre os 5 e 7 meses de idade. Ao realizar a introdução alimentar de forma gradativa, o bebê irá desenvolver a sua capacidade de mastigar e engolir.

Por volta dos 9 e 10 meses de idade, o bebê começará a comer com as mãos. Isso servirá como treino, e também estimulará a sua vontade de comer sozinho.

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、しっかりと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。

◎ 推奨される離乳食の導入方法

離乳の進め方の目安

Prepare a papinha de acordo com o estado de desenvolvimento do bebê. Além disso, procure estabelecer uma rotina diária, e faça com que a refeição seja um momento prazeroso para o bebê.

子どもの発育、発達の状況にあわせて離乳をすすめてください。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。

	Início do processo de introdução alimentar 離乳の開始	 Fim do processo de introdução alimentar 離乳の完了			
Considere as sugestões a seguir apenas como referência, e ajustar de acordo com o apetite e estado de desenvolvimento da criança. 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。					
	Primeiro bimestre da introdução alimentar 離乳初期 5 a 6 meses de idade 生後5～6か月頃	Segundo bimestre da introdução alimentar 離乳中期 7 a 8 meses de idade 生後7～8か月頃	Terceiro bimestre da introdução alimentar 離乳後期 9 a 11 meses de idade 生後9～11か月頃	Período final da introdução alimentar 離乳完了期 12 a 18 meses de idade 生後12～18か月頃	
(Modo de alimentar) 食べ方の目安	○Comece com um alimento por dia, dando apenas uma colher e observando possíveis reações alérgicas. 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ○Deixe o bebê tomar leite materno ou fórmula infantil o tanto quanto quiser.	○Estabeleça uma rotina de 2 refeições por dia. 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○Aumente a variedade de alimentos para que o bebê possa apreciar diversos sabores e 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。	○Mantenha a rotina, e comece a estabelecer o ritmo de 3 refeições por dia. 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○Acumule momentos prazerosos através das refeições em família. 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○Mantenha o hábito de 3 refeições ao dia, e estabeleça uma rotina diária. 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○Deixe o bebê comer com as mãos, e estimule o seu prazer de comer sozinho. 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。	
Consistência do alimento 調理形態	Mole e moído (amassados formando uma papinha) なめらかにすりつぶした状態	Mole o suficiente para amassar com a língua 舌でつぶせる固さ	Mole o suficiente para amassar com a gengiva 歯ぐきでつぶせる固さ	Mole o suficiente para morder com as gengivas 歯ぐきで噛める固さ	
Quantidade recomendada por refeição 一回あたりの目安量					
I	Grãos (g) 穀類 (g) Também tente papinha de legumes.	(Comece com okayu (mingau de arroz) amassado. Quando o bebê se acostumar, tente papinhas de tofu, peixes de carne branca, gema de ovo cozido, 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。)	Zengayu (okayu mais consistente) 全がゆ 50 a 80 g	Zengayu: 90 g Arroz cozido mais mole: 80 g 全がゆ90～軟飯80	Arroz cozido mais mole: 90 g Arroz cozido comum: 80 g 軟飯90～ご飯80
II	Vegetais e frutas (g) 野菜・果物 (g)		20 a 30 g	30 a 40 g	40 a 50 g
III	Peixe (g) 魚 (g) ou carne (g) 又は肉 (g) ou tofu (g) 又は豆腐 (g) ou ovos 又は卵 (個) ou laticínios (g) 又は乳製品 (g)		10 a 15 g 10 a 15 g 30 a 40 g	15 g 15 g 45 g	15 a 20 g 15 a 20 g 50 a 55 g
		1 gema de ovo cozido a 1/3 de um ovo cozido inteiro 卵黄1～全卵1/3	Ovo cozido inteiro: 1/2 全卵1/2	Ovo cozido inteiro: 1/2 a 2/3 全卵1/2～2/3	50 a 70 g 80 g 100 g

	<p>Início do processo de introdução alimentar 離乳の開始</p>  <p>Fim do processo de introdução alimentar 離乳の完了</p>			
	<p>Considere as sugestões a seguir apenas como referência, e ajustar de acordo com o apetite e estado de desenvolvimento da criança. 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。</p>			
	<p>Primeiro bimestre da introdução alimentar 離乳初期 5 a 6 meses de idade 生後5～6か月頃</p>	<p>Segundo bimestre da introdução alimentar 離乳中期 7 a 8 meses de idade 生後7～8か月頃</p>	<p>Terceiro bimestre da introdução alimentar 離乳後期 9 a 11 meses de idade 生後9～11か月頃</p>	<p>Período final da introdução alimentar 離乳完了期 12 a 18 meses de idade 生後12～18か月頃</p>
<p>Nascimento dos dentes 歯の萌出の目安</p>		<p>Começam a nascer os dentes de leite. 乳歯が生え始める。</p>	<p>Com aproximadamente 1 ano, o bebê terá os oito dentes da frente. 1歳前後で前歯が8本生えそろう。 Os dentes traseiros (primeiros molares) começam a crescer no período final da introdução alimentar. 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。</p>	
<p>Habilidades motoras orais 摂食機能の目安</p>	<p>Consegue fechar a boca e engolir. 口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。</p> 	<p>Consegue amassar com a língua e o maxilar superior. 下と上あごで潰していくことが出来るようになる。</p> 	<p>Consegue amassar com as gengivas. 歯ぐきで潰すことが出来るようになる。</p> 	<p>Começa a usar os dentes. 歯を使うようになる。</p>

* Sirva os alimentos de modo que o bebê possa comê-los com facilidade, e ao prepará-los, certifique-se de tomar os devidos cuidados com a 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

* Obs.) Precauções sobre a papinha

注) 離乳食のポイント

1) Tipos de alimento e combinação

ア 食品の種類と組合せ

O tipo e a quantidade de alimentos serão aumentados de acordo com o progresso da introdução alimentar. Comece a introdução alimentar com okayu (arroz), e quando for introduzir um alimento novo, dê apenas uma colher por vez e aumente a quantidade observando possíveis reações alérgicas. Quando o bebê se acostumar, experimente aumentar a variedade de frutas e vegetais como cenouras, batatas, etc., bem como tofu, peixes de carne branca e gema de ovo cozido. À medida que introdução alimentar progride, tente oferecer também outros tipos de peixe como os de carne vermelha e escura, ovos cozidos inteiros, carnes com pouca gordura servidas de modo que o bebê possa comer com facilidade, grãos, vegetais verdes e amarelos, algas, iogurte, queijo com pouco sal e gordura, etc. Carnes gordurosas podem ser deixadas para mais tarde.

Quando o bebê se acostumar com as papinhas e passar a comer duas vezes por dia, ofereça refeições que combinem cereais (alimento principal), vegetais (acompanhamentos), frutas e alimentos proteicos (pratos principais). É possível também diversificar os alimentos e as formas de preparo aproveitando uma porção da refeição da família antes de temperá-la, e incorporando alimentos com sabor mais suave. Ainda, devido à existência de relatos sobre a deficiência de ferro e vitamina D em torno dos 6 meses de idade, se o bebê estiver sendo criado somente com leite materno é importante que a introdução alimentar seja iniciada no momento adequado, tornando-se necessário incorporar alimentos que sirvam como fonte de ferro e vitamina D, e acompanhar o seu desenvolvimento.

Se a introdução alimentar não está progredindo normalmente e há alto risco de deficiência de ferro, ou se o bebê não apresenta um aumento de peso adequado, consulte um médico e considere o uso de fórmula infantil de seguimento (leite em pó “follow-up”), se necessário.

Considerando a possibilidade de anemia por deficiência de ferro, é preferível que o leite de vaca seja oferecido à criança somente após ela completar 1 ano de idade.

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、さらに慣れてたら豆腐や白身魚、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たりと、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。

2) Consistência do alimento e modo de preparo

イ 調理形態・調理方法

Sirva os alimentos de modo que o bebê possa comê-los com facilidade, ajustando a consistência conforme o progresso da introdução alimentar. As crianças são mais vulneráveis às bactérias, portanto tome muito cuidado com a higiene ao preparar os alimentos.

Cozinhe os alimentos de modo que fiquem moles o suficiente para que a criança consiga amassá-los dentro da boca. Comece pelo okayu amassado, posteriormente seguindo para as papinhas mais consistentes, depois para os alimentos sem amassar, e para o arroz macio. Vegetais e alimentos proteicos devem ser cozidos suavemente no início, solidificando-os gradualmente. Por volta do segundo bimestre da introdução alimentar, o bebê aprende a juntar os alimentos amassados dentro da boca, por isso é preciso que a papinha tenha uma certa consistência para facilitar a deglutição.

Os temperos não são necessários no início da introdução alimentar. De acordo com o decorrer do processo, sal e açúcar podem ser usados levemente, de modo que prevaleça o sabor original dos ingredientes. Use a menor quantidade de gorduras e óleos possível.

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。

◎Fim do processo de introdução alimentar 離乳の完了

O fim do processo de introdução alimentar refere-se à condição em que a criança se torna capaz de mastigar alimentos sólidos, e a maior parte da energia e dos nutrientes é obtida através de outros alimentos além do leite materno ou fórmulas infantis em pó ou líquidas. O processo termina aproximadamente aos 12 a 18 meses de idade, entretanto, não se refere à situação em que o bebê deixa de tomar o leite materno, ou fórmulas infantis em pó ou líquidas. Nesse período, as refeições do bebê incluirão 3 refeições diárias, além de 1 a 2 lanches entre as refeições.

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 alimentares no período de 1 a 6 anos de idade 幼児期の食生活

A base dos hábitos alimentares é estabelecida durante o período entre 1 a 6 anos de idade. É importante fazer com que as crianças criem o hábito de comer regularmente, além de considerar o equilíbrio da quantidade e do valor nutricional mesmo dos lanches, que também fazem parte da dieta, de modo que as crianças não se tornem muito seletivas.

Também é essencial criar um ambiente alegre, para que as refeições em família sejam um momento prazeroso. Nessa fase, mudanças de humor relacionadas às refeições ocorrem com frequência. Se a criança estiver de bom humor, e aparentemente não apresentar nenhuma mudança no seu comportamento diário, evite forçá-la a comer, ou ficar insistindo por muito tempo.

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 mais detalhes, consulte um nutricionista registrado do município, ou outro especialista.

(Referência) • Guia de apoio à amamentação e introdução alimentar (março de 2019)

(<https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf>)

• Proporcionando refeições agradáveis às crianças (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)

• Site comunitário “Dormir cedo, acordar cedo, e tomar um bom café da manhã” (<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/>)

Saúde bucal e dental

お口と歯の健康

◎**Sobre a época de nascimento dos dentes** 歯の生える時期について

As crianças têm 20 dentes de leite, 10 em cada arcada. Por volta dos 7 a 8 meses de idade começam a aparecer os primeiros incisivos inferiores, e por volta dos 2 anos e meio a 3 anos de idade, conclui-se o crescimento dos 20 dentes. No entanto, o período e a ordem de crescimento variam de acordo com cada criança.

Os adultos têm 32 dentes permanentes, 16 em cada arcada, incluindo o dente do siso (terceiro molar). Geralmente, os primeiros dentes permanentes a nascer são os incisivos inferiores. Em seguida, nascem os dentes traseiros (primeiros molares), que possuem maior força de mordida. Por volta dos 12 e 13 anos de idade, conclui-se o crescimento dos dentes permanentes.

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。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。

◎**Pontos importantes para a primeira escovação** 初めての歯みがきのポイント

Siga os seguintes passos para que o bebê se acostume a escovar os dentes.

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) Procure escovar os dentes na frente do bebê, mostrando a escovação como uma atividade divertida.
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) Quando os dentes de leite começarem a crescer, comece pela observação (contagem) dos dentes, deitando o bebê sobre o colo de barriga para cima. Observando o crescimento dos dentes, comece com a escovação usando gaze, e aos poucos faça com que o bebê se acostume a uma escova de dentes.

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) Quando os dentes começarem a surgir, comece a praticar tocando neles 1 ou 2 vezes com uma escova de dentes para bebê, e elogie-o após a prática. (durante cerca de 1 mês)
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）

* Se o bebê não gostar, tente fazer quando ele estiver de bom humor, e procure fazer de um modo com que ele não chore.

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) Quando o bebê se acostumar a colocar a escova de dentes na boca, comece a escovar seus dentes. Distraindo o bebê, segure levemente a escova da mesma maneira que se segura um lápis, e delicadamente escove os dentes um por um. Cerca de 5 segundos por dente é o tempo 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。

* Nesse período, mais do que limpar os dentes através da escovação, é importante fazer com que o bebê se acostume e passe a gostar de escovar os dentes.

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 que o bebê crie o hábito de escovar os dentes com segurança, não permita que ele escove sozinho, e escolha uma escova segura.

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。

◎**Sobre o gargarejo** うがいについて

O gargarejo é eficaz na prevenção de gripes e da cárie dentária, e pode começar a ser ensinado juntamente com a lavagem das mãos. O gargarejo pode ser dividido em dois tipos, o bochecho para lavar a boca, e o gargarejo para lavar a garganta. Os pais devem servir de exemplo, mostrando o modo de fazer à criança. (Quando a criança tiver aproximadamente 2 anos de idade, comece aos poucos primeiramente praticando o bochecho.)

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、口を洗淨する「ブクブクうがい」とのどを洗淨する「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。）

◎**Sobre a aplicação de flúor** フッ化物（フッ素）の利用について

A aplicação de flúor na superfície dos dentes recém-nascidos torna-os mais resistentes à cárie dentária. É possível realizar a aplicação em clínicas odontológicas, centros de saúde pública, centros de saúde municipais, etc. A cárie dentária também pode ser evitada usando creme dental com flúor diariamente, e ainda, após os 4 anos de idade, a criança pode começar a fazer bochecho com enxaguantes bucais com flúor.

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をすることや、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。

◎**Precauções sobre a alimentação no período até 1 ano de idade**

乳幼児期の食事の際の注意

Quando os dentes de leite começam a crescer, tenha cuidado para não deixar restos de alimentos na superfície dos dentes. É necessária atenção principalmente no período final da introdução alimentar, quando a criança passa a comer diversos alimentos, o que facilita a deposição de alimentos que incluem açúcares na superfície dos dentes. O hábito de comer lanches e doces irregularmente entre as refeições também aumenta o risco de cárie. Portanto, ofereça lanches somente uma ou duas vezes ao dia, em quantidade e horário determinados. Tenha cuidado com sucos, bebidas esportivas e bebidas com lactobacilos, pois estes também contribuem para o desenvolvimento da cárie. Hidrate a criança normalmente com bebidas que não sejam doces, como água, chá de cevada (mugi-cha), etc. Além disso, se a saúde bucal dos pais não estiver em boas condições, evite compartilhar talheres pois as bactérias causadoras da cárie podem ser transmitidas para a criança através da saliva.

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かす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で与えることにより、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。

◎**Sobre o hábito de chupar o dedo** 指しゃぶりについて

Quando se sentem solitários, ou inseguros, os bebês tendem a chupar os dedos para se acalmar. No entanto, chupar os dedos excessivamente a ponto de criar calos nos dedos pode afetar o desenvolvimento da mandíbula, o alinhamento dos dentes e a oclusão dentária. Nesses casos, ao invés de forçar a criança a parar, converse e brinque com ela, a fim de distraí-la. Se a criança continuar a chupar os dedos com frequência mesmo após os 3 anos de idade, consulte um dentista ou outro especialista o mais rápido possível.

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。

Site da Associação Odontológica do Japão

“Prevenção e cuidados bucais” (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 de apoio ao parto e à criação de filhos para os pais que trabalham

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎ **Procedimentos a serem realizados assim que souber da gravidez**

妊娠がわかったら

- **Informe a sua empresa sobre a data prevista do parto e período de licença o mais rápido possível.**
- **Se precisar de tempo para realizar os exames pré-natal ou receber orientações de saúde, comunique a empresa.**

A empresa tem o dever de liberar a funcionária gestante durante o tempo que for necessário, para que ela possa se submeter aos exames de saúde. (No entanto, os critérios para folga remunerada e não remunerada variam de acordo com empresa.)

Frequência dos exames:

- Até a 23ª semana de gravidez: 1 vez a cada 4 semanas
- 24ª semana até a 35ª semana de gravidez: 1 vez a cada 2 semanas
- 36ª semana de gravidez até o parto: 1 vez por semana (pode variar de acordo com as instruções do médico)

• **Caso receber orientações do médico**

Se receber orientações médicas para evitar o uso de transportes públicos em horário de pico, prolongar o tempo de intervalo, encurtar a jornada de trabalho, tirar licença, entre outras restrições devido a presença de sintomas como náusea e inchaço, notifique a empresa para que as devidas providências sejam tomadas.

Ao ser comunicada sobre tais restrições médicas, a empresa é obrigada a tomar medidas que respeitem tais orientações. Ainda, para que estas possam ser impostas com maior eficácia, solicite ao seu médico o preenchimento da “ficha de notificação de orientações médicas relacionadas à saúde das mães” e apresente à sua empresa. O modelo da ficha está disponível em anexo e pode ser usado ao tirar uma cópia ampliada.

- 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。

(有給が無給かは、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事ができます)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

◎ **Trabalho durante a gravidez** 妊娠中の職場生活

- **Restrições para horas extras, trabalho em dias de folga, trabalho noturno, e jornada mista**

As gestantes têm o direito de solicitar isenção do trabalho em horário extra, dias de folga e horário noturno. No caso de trabalho em jornada mista, as gestantes poderão recusar o trabalho em horários que excedam a carga horária diária e semanal determinada por lei.

- **Transferência para setores de serviços mais leves**

As gestantes que trabalham de pé ou precisam carregar objetos pesados no trabalho, podem solicitar a transferência para outros ambientes de serviço mais leve.

- 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。



◎ **Sobre a licença maternidade** 産前・産後休業を取るときは

- **Licença antes do parto**

Pode ser solicitada desde 6 semanas (14 semanas no caso de gravidez múltipla) antes da data prevista para o parto.

- **Licença após o parto**

Não é permitido que a mãe trabalhe durante 8 semanas após o parto. No entanto, se tiverem passado 6 semanas e ela quiser trabalhar, será permitido sob aprovação médica.

• A licença maternidade pode ser solicitada não somente por funcionários efetivos, mas também por funcionários em tempo parcial ou terceirizados.

• 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

◎ Caso pretenda voltar ao trabalho após a licença maternidade

産後休業後に復職するときは

• Tempo dedicado aos cuidados infantis

As mães de crianças com menos de 1 ano de idade têm o direito de solicitar pelo menos 30 minutos de descanso, além dos intervalos fixos, para cuidados infantis (como amamentação, etc.) 2 vezes por dia.

• Medidas para a gestão da saúde das mães

As mães que tenham realizado o parto a menos de 1 ano podem solicitar o tempo que for necessário para exames de saúde, etc., caso tenham recebido instruções do médico. Ainda, a empresa deverá tomar as medidas necessárias de acordo com tais orientações.

• Restrições para horas extras, trabalho em dias de folga, trabalho noturno, jornada mista e atividades insalubres

As mesmas restrições para gestantes serão aplicáveis também às mães que tenham realizado o parto a menos de 1 ano.

• 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。

◎ Licença de cuidados infantis 育児休業を取るときは

• O que é o sistema de cuidados infantis?

Os pais de crianças com menos de 1 ano de idade têm o direito de solicitar a licença para cuidados infantis, durante o período desejado.

• 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。

• Quem pode solicitar a licença de cuidados infantis?

Além de funcionários efetivos, funcionários em tempo parcial, terceirizados, e outros que tenham contratos temporários também podem solicitar a licença, se estiverem em conformidade com 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。

• Licença de cuidados infantis por ambos os pais (Papa-Mama Plus)

Se ambos os pais solicitarem a licença de cuidados infantis, ambos terão direito a 1 ano de licença, que poderá ser tirada até que a criança complete 1 ano e 2 meses de idade.

• 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。

• Prorrogação da licença de cuidados infantis

Se a criança tiver 1 ano de idade e não houver vaga nas creches, o prazo da licença poderá ser prolongado em princípio até a criança completar 1 ano e 6 meses. Se mesmo assim a criança ainda continuar sem poder entrar na creche, o prazo poderá ser prolongado até 2 anos.

• 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。

• Procedimentos para solicitação da licença de cuidados infantis

A licença de cuidados infantis deverá ser solicitada por escrito à empresa. Entregue o formulário de solicitação à empresa pelo menos 1 mês antes do início da licença.

• 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、会社に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、会社に育児休業申出書を提出しましょう。

◎É proibido oferecer tratamento desvantajoso ou qualquer tipo de assédio por motivo de gravidez, parto, solicitação da licença de cuidados infantis, etc.

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

Não é permitido demissão, suspensão do contrato, ou rebaixamento de cargo, ou qualquer outro tratamento desvantajoso por motivo de gravidez, parto, solicitação da licença de cuidados infantis, etc. Além disso, a empresa tem a obrigação de prevenir todos os tipos de assédio relacionados à estas situações no ambiente de trabalho. Se tais obrigações estiverem sendo violadas, consulte a empresa.

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。

◎Para poder criar os filhos e continuar trabalhando

幼い子どもを育てながら働き続けるために

• Sistema de curta jornada de trabalho

A empresa deve estabelecer um sistema de curta jornada de trabalho (em princípio, 6 horas por dia) para os pais de crianças com menos de 3 anos de idade.

• 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。

• Licença para cuidados infantis em caso de doença, etc.

Os pais de crianças que ainda não ingressaram no ensino primário, além das férias anuais remuneradas, têm direito a folgas adicionais para cuidar dos filhos caso se adoçam ou se machuquem, ou caso seja necessário acompanhá-los na vacinação e em exames médicos. Se houver 1 criança, poderá ter até 5 dias, e se houver 2 ou mais, poderá ter até 10 dias de folgas anuais. As folgas podem ser utilizadas em 1 dia completo, ou em meio período.

• 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。

• Restrições de horas extras

A empresa não deve permitir o trabalho em horas extras, caso a isenção seja solicitada pelos pais de crianças com menos de 3 anos de idade.

• 所定外労働の制限

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者から請求があったときは、所定外労働をさせてはなりません。

• Restrições à horas extras e trabalho noturno

Os pais de crianças que ainda não ingressaram no ensino primário não poderão exceder o limite de horas extras de 24 horas por mês, e 150 horas por ano, caso solicitem à empresa.

Ainda, não será permitido que trabalhem no período noturno (22:00 às 5:00).

• 時間外労働、深夜業の制限

会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働かせてはなりません。

Contato para consultas sobre os itens acima:

Departamento (secretaria) provincial do ambiente e igualdade laboral
以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室）



◎Apoio ao reemprego dos pais que deixaram o emprego devido aos cuidados infantis, etc.

育児等のために退職した方への再就職支援

- Para aqueles que deixaram o emprego para cuidar dos filhos e futuramente desejam voltar a trabalhar, fornecemos informações, seminários e apoiamos o planejamento para o reemprego.
- Em princípio, o seguro desemprego pode ser recebido dentro do prazo de um ano após o desligamento da empresa, até conseguir um novo emprego. No entanto, se não for possível voltar a trabalhar por motivos como gravidez, parto, cuidados infantis, doença ou lesão durante esse período, será possível estender o período de recebimento do seguro (até 4 anos após o desligamento da empresa).
- 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）。

Contato para consultas: Hello Work (agência pública de empregos)

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

◎Subsídio para despesas de parto, subsídio de licença maternidade, e isenção da taxa do seguro social e do seguro nacional de aposentadoria

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

- No Japão, são oferecidos os sistemas de subsídio para despesas de parto e subsídio de licença maternidade. Além disso, existem sistemas para isenção da taxa do seguro social e do seguro nacional de aposentadoria, durante o período de licença maternidade e licença de cuidados infantis.
- 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。

Para mais informações, entre em contato com a sua empresa, ou com a Associação de Seguros de Saúde do Japão, Organização dos Serviços de Seguro de Saúde, Escritório do Serviço de Pensão Nacional, departamento municipal responsável pelo Seguro Nacional de Aposentaria (somente para o sistema de isenção da taxa), 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

◎Subsídio infantil 児童手当

- O subsídio infantil é oferecido a todas as famílias com crianças. No entanto, o valor a ser pago varia de acordo com a renda familiar e idade da criança. A solicitação deve ser submetida ao município (funcionários públicos devem submeter ao próprio local de trabalho) no prazo de 15 dias a partir do dia seguinte à data de nascimento da criança.
- 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。

Contato para consultas: Departamento municipal responsável pelo subsídio infantil

問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口

◎Subsídio de licença de cuidados infantis 育児休業給付

- Os pais que tirarem a licença de cuidados infantis, se atenderem a determinadas condições, poderão receber do seguro desemprego o equivalente a 67% do valor do salário no momento do início da licença (50% após 6 meses de licença), como benefício do sistema de subsídio de licença de cuidados infantis.
- 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

Contato para consultas: Hello Work (agência pública de empregos)

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

Principais sistemas de subsídio médico

主な医療給付等の制度

◎**Subsídio médico para bebês prematuros** 未熟児に対して

Se o bebê nascer prematuramente e precisar ser hospitalizado, as respectivas despesas médicas serão cobertas por financiamento 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。

◎**Sobre crianças com doenças crônicas específicas**

小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

Se a criança for diagnosticada com as doenças crônicas específicas a seguir, as respectivas despesas médicas serão cobertas por financiamento público. Em determinados casos, também é possível receber apoio pelos serviços de desenvolvimento da autossuficiência, e subsídios para a aquisição de artigos de uso diário.

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, doenças renais crônicas, doenças respiratórias crônicas, doenças cardíacas crônicas, doenças endócrinas, doenças do colágeno, diabetes, anomalias metabólicas congênitas, doenças do sangue, doenças imunológicas, doenças neurológicas e musculares, doenças digestivas crônicas, síndromes que causam anomalias cromossômicas ou genéticas, doenças de pele, doenças do sistema ósseo e doenças vasculares

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 de Informações sobre Doenças Pediátricas Crônicas Específicas (<https://www.shouman.jp/>)

※小児慢性特定疾病情報センター (<https://www.shouman.jp/>)

◎**Sobre crianças portadoras de deficiência** 障害児に対して

Tratamentos como cirurgias para diminuição das sequelas da deficiência física, (assistência médica de apoio à autossuficiência) podem ser cobertos por financiamento público. Em determinados casos, também é possível receber subsídios para a aquisição de próteses e artigos de uso diário. Ambos possuem restrições que variam de acordo com o grau da doença e com a renda. Para mais detalhes, consulte o seu município.

Além disso, existe também o sistema de pensão vitalícia concedido aos portadores de deficiência (inscrição facultativa), caso seus pais ou responsáveis sofram qualquer acidente, etc., que resulte no falecimento ou deficiência grave dos mesmos. Para mais informações, entre em contato com a sua província, ou com os municípios designados.

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。

(Frente)
(表)

Ficha de notificação de orientações médicas relacionadas à saúde das mães
母性健康管理指導事項連絡カード

Prezado responsável,
事業主殿

Data: de de
令和 年 月 日

Nome da instituição médica
医療機関等名

Nome do médico carimbo
医師等氏名 印

Conforme os resultados de exames e orientações médicas, reconhece-se que a pessoa descrita em "1", requer as medidas descritas em "2 a 4" a seguir.

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. Dados da pessoa em questão
氏名等

Nome 氏名	Semanas de gravidez 妊娠週数	Semanas 週	Data prevista para o parto 分娩予定	Data: de de) 年 月 日
------------	-----------------------------	--------------	------------------------------------	------------------------

2. Orientações (circular as orientações correspondentes)
指導事項 (該当する指導項目等に○をつけてください。)

Sintomas 症状等	Orientações 指導項目	Medidas convencionais 標準措置	
Náusea つわり	Em caso de sintomas graves 症状が著しい場合	Redução da jornada 勤務時間の短縮	
Hiperêmese gravídica 妊娠悪阻		Licença (hospitalização e tratamento) 休業 (入院加療)	
Anemia gestacional 妊婦貧血	Superior a Hb9g/dl e inferior a 11g/dl Hb9g/dl 以上 11g/dl 未満	Limitar trabalhos pesados e reduzir a jornada. 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	Inferior a Hb9g/dl Hb9g/dl 未満	Licença (recuperação em casa) 休業 (自宅療養)	
Atraso do crescimento intrauterino 子宮内胎児発達遅延	Sintomas leves 軽症	Limitar trabalhos pesados e reduzir a jornada. 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	Sintomas graves 重症	Licença (recuperação em casa ou hospitalização e tratamento) 休業 (自宅療養または入院加療)	
Ameaça de parto prematuro (menos de 22 semanas de gravidez) 切迫早産 (妊娠22週未満)		Licença (recuperação em casa ou hospitalização e tratamento) 休業 (自宅療養または入院加療)	
Ameaça de parto prematuro (acima de 22 semanas de gravidez) 切迫早産 (妊娠22週以後)		Licença (recuperação em casa ou hospitalização e tratamento) 休業 (自宅療養または入院加療)	
Edema gestacional 妊娠浮腫	Sintomas leves 軽症	Limits on strenuous work, long periods of work spent standing, and work which requires remaining in a single position; or reduced working hours 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	
	Sintomas graves 重症	Licença (hospitalização e tratamento) 休業 (入院加療)	
Proteinúria gestacional 妊娠蛋白尿	Sintomas leves 軽症	Limitar trabalhos pesados ou que causem estresse ou ansiedade elevada, e reduzir a jornada. 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	
	Sintomas graves 重症	Licença (hospitalização e tratamento) 休業 (入院加療)	
Pré-eclâmpsia (toxícoses gestacionais) 妊娠高血圧症候群 (妊娠中毒症)	Quando apresenta sinais de hipertensão 高血圧がみられる場合	Sintomas leves 軽症	Limitar trabalhos pesados ou que causem estresse ou ansiedade elevada, e reduzir a jornada. 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
		Sintomas graves 重症	Licença (hospitalização e tratamento) 休業 (入院加療)
	Quando apresenta hipertensão e proteinúria 高血圧に蛋白尿を伴う場合	Sintomas leves 軽症	Limitar trabalhos pesados ou que causem estresse ou ansiedade elevada, e reduzir a jornada. 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
		Sintomas graves 重症	Licença (hospitalização e tratamento) 休業 (入院加療)
Doenças que tem desde o período pré-gestacional (quando apresenta agravamento dos sintomas devido à gravidez) 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)	Sintomas leves 軽症	Limitar trabalhos pesados e reduzir a jornada. 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	Sintomas graves 重症	Licença (recuperação em casa ou hospitalização e tratamento) 休業 (自宅療養または入院加療)	

(Verso)

(裏)

Sintomas 症状等		Orientações 指導項目	Medidas convencionais 標準措置
Doenças com alta possibilidade de desenvolvimento na gravidez 妊娠中にかかりやすい病気	Varizes 静脈瘤	Em caso de sintomas graves 症状が著しい場合	Limitar trabalhos que forcem a ficar em pé ou na mesma posição por longo tempo, e repousar em posição horizontal. 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
	Hemorroidas 痔	Em caso de sintomas graves 症状が著しい場合	
	Dores lombares, etc. 腰痛等	Em caso de sintomas graves 症状が著しい場合	Limitar trabalhos que forcem a ficar em pé ou na mesma posição por longo tempo, ou exigem esforço da coluna. 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
	Cistite 膀胱炎	Sintomas leves 軽症	Limitar trabalhos pesados, trabalhos que não permitem sair do local por longo tempo, ou trabalhos em locais frios. 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
Sintomas graves 重症		Licença (hospitalização e tratamento) 休業（入院加療）	
Gravidez múltipla (多胎妊娠 (fetos) (胎))		Se necessário, limitar trabalhos pesados e reduzir a jornada. 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 Cuidados especiais são necessários no caso de gravidez múltipla com circunstâncias especiais ou acima de gêmeos. 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	
Recuperação pós parto insuficiente 産後の回復不全	Sintomas leves 軽症	Limitar trabalhos pesados e reduzir a jornada. 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	Sintomas graves 重症	Licença (recuperação em casa) 休業（自宅療養）	

Preencha caso houver observações especiais como a necessidade de medidas não convencionais.
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. Período em que as medidas citadas em "2." acima são necessárias (circular o período previsto)

上記2の措置が必要な期間
(当面の予定期間に○を付けてください)

1 semana (1週間)	de () de ()	a () a ()	de () de ()
2 semana (2週間)	de () de ()	a () a ()	de () de ()
4 semana (4週間)	de () de ()	a () a ()	de () de ()
Outros (その他)	()	()	()

4. Outras orientações (circular caso medidas sejam necessárias)

その他の指導事項
(措置が必要である場合は○をつけてください。)

Medidas para evitar o uso dos meios de condução em horário de pico durante a gravidez. 妊娠中の通勤緩和の措置	
Medidas relacionadas aos intervalos durante a gravidez. 妊娠中の休憩に関する措置	

(Observações sobre o preenchimento)

(記入上の注意)

- O campo "medidas para evitar o uso dos meios de condução em horário de pico durante a gravidez" em "4. Outras orientações" deve ser circulado caso forem necessárias medidas, considerando a movimentação dos meios de condução e estado da gravidez.
[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。
- O campo "medidas relacionadas aos intervalos durante a gravidez" em "4. Outras orientações" deve ser circulado caso forem necessárias medidas, considerando a situação do trabalho e estado da gravidez.
[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。

Formulário de solicitação de medidas em respeito às orientações médicas

指導事項を守るための措置申請書

Solicito o estabelecimento de medidas com base nas orientações médicas dispostas acima.

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。

Data: de de
令和 年 月 日

Departamento: _____
所属 _____
Nome: _____ Carimbo _____
氏名 _____ 印

Prezado responsável,
事業主殿

A "ficha de notificação de orientações médicas relacionadas à saúde das mães" deve ser preenchida pelo médico ou outro profissional, e o "formulário de solicitação de medidas em respeito às orientações médicas" deve ser preenchido pela funcionária em questão.

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。

Observações

予備欄

* Use este campo livremente para preencher informações em consultas médicas, preocupações pessoais ou sobre a criança, etc.

※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。

Observações

予備欄

* Use este campo livremente para preencher informações em consultas médicas, preocupações pessoais ou sobre a criança, etc.

※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。

A Carta da Criança

児童憲章

A nação japonesa, de acordo com o espírito da Constituição, adotará esta Carta para estabelecer ações apropriadas às crianças e pensar no seu bem-estar.

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。

A criança deve ser respeitada como um ser humano.

児童は、人として尊ばれる。

A criança deve ser considerada como um membro da sociedade.

児童は、社会の一員として重んぜられる。

A criança deve crescer em um bom ambiente.

児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. Toda criança deve nascer e ser criada com saúde, tanto fisicamente e mentalmente, e a sua vida e sobrevivência devem ser garantidas.
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. Toda criança deve ser criada em um lar com carinho e com os conhecimentos e tecnologias apropriados. A criança que não possui um lar deve crescer em um ambiente que ofereça vantagens semelhantes.
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. Toda criança deve receber alimentação, moradia e vestimenta adequada, bem como proteção contra doenças e acidentes.
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. Toda criança deve ser educada de acordo com a sua individualidade e capacidade, e é orientada para que possa arcar com as suas responsabilidades de forma honesta e independente.
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. Toda criança deve ser orientada para que desenvolva o amor pela natureza, respeito à ciência e arte, e a aceitação do valor moral.
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、道徳的心情がつかわれる。
6. Toda criança deve ter acesso à escola, sendo que uma infraestrutura escolar suficiente também deve ser providenciada.
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. Toda criança deve ter a oportunidade para receber orientação vocacional e treinamentos adequados.
すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. Toda criança deve receber suficiente proteção contra a exploração de mão de obra infantil, de modo que o seu desenvolvimento físico e mental não seja afetado. Ainda, a criança não deve perder oportunidades de receber educação, e a sua infância não deve ser obstruída.
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. Toda criança deve ter acesso ao lazer e à cultura e ser protegida de ambientes inapropriados.
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。
- 10.10. Toda criança deve receber proteção contra abuso, exploração, negligência e outros tratamentos inapropriados. A criança que cometer atos errôneos deve receber proteção e orientação adequadas.
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. Toda criança com deficiência física ou mental deve receber tratamento médico, educação e proteção adequados.
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. Toda criança deve ser orientada para que possa ter em comum o espírito de amor e sinceridade e, como bons cidadãos, dedicar-se à paz e à cultura da humanidade.
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。

Ressuscitação cardiopulmonar

心肺蘇生法

A ressuscitação cardiopulmonar consiste na compressão torácica e respiração boca a boca. Realize mesmo que seja apenas um ou outro. O importante é ter a coragem de tomar alguma medida, pois isso poderá salvar a vida do bebê.

Se perceber algo estranho, chame socorro, e realize a ressuscitação cardiopulmonar conforme os procedimentos a seguir: 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。

Percebeu algo estranho

様子がおかしい

Se estiver sozinho, ligue imediatamente para o 119.
あなた一人の時は、まず119番しましょう



(1) **Chamar em voz alta e bater na sola do pé.**

声をかけながら足の裏を叩く

Sem resposta

反応がない

(2) **Pedir para alguém ligar para o "119" e providenciar um AED.**
119番とAEDを依頼

No caso de bebê com menos de 1 ano de idade, posicione 2 dedos no meio do peito entre os mamilos (levemente abaixo em direção aos pés), e pressione fortemente até uma profundidade de 1/3 do tórax. Repita entre 100 a 200 compressões por minuto. 両乳頭を結ぶ線の少し下側を胸の約1/3の深さまで強く押し込み、1分間に100~200回のペースで



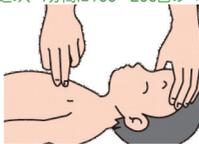
(3) **Observar o tórax e abdômen.**

胸とおなかを見る

Not breathing properly

ちゃんと息をしていない

Se não tiver certeza, inicie a compressão torácica.
わからないときは胸骨圧迫を開始する



Certifique-se de fazer a compressão torácica.
必ず胸骨圧迫

Se possível, realize a respiração boca a boca.
できれば人工呼吸

30 vezes 2 vezes

30回 : 2回



Para crianças com mais de 1 ano de idade, da mesma forma que os adultos, pressione firmemente com a base de ambas as mãos (ou com apenas uma mão, como na figura, caso consiga pressionar firmemente). 幼児は成人と同じで、両手の付け根でしっかりとおとして（しっかり圧迫できれば絵のように片手でもOK）



Levante o queixo, erga a cabeça para trás, inclinando o rosto levemente.

あごを上げ、頭を後ろに曲げて、顔は少しのけぞるよう

Repita incessantemente até o bebê chorar ou até a chegada da equipe de resgate.

泣き出すか、救急隊と交代するまで絶え間なく続けましょう

A ressuscitação cardiopulmonar deve ser realizada de preferência em um piso duro.

心肺蘇生法はなるべく固い床の上で行いましょう

Supervisão editorial: Sociedade Japonesa de Emergência Pediátrica, Comitê de Ressuscitação Cardiopulmonar da Fundação Japonesa de Medicina de Emergência

(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

* Treinamentos de medidas de emergência são realizados pelo corpo de bombeiros, e instituições relacionadas. Procure participar para adquirir experiência e maior confiança.

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくくと安心なので、参加してみましょう。

Endereço e Telefone de Contato

連絡先メモ

Instalações de check-ups de saúde 健診受診施設	Nome 名称	Telefone 電話	
	Endereço 所在地		
Instituição do parto 分娩予定施設	Nome 名称	Telefone 電話	
	Endereço 所在地		
Pediatra 小児科	Nome 名称	Telefone 電話	
	Endereço 所在地		
Dentista 歯科	Nome 名称	Telefone 電話	
	Endereço 所在地		
	Nome 名称	Telefone 電話	
	Endereço 所在地		
	Nome 名称	Telefone 電話	
	Endereço 所在地		
	Nome 名称	Telefone 電話	
	Endereço 所在地		

Se for dar à luz em uma casa de maternidade, a sua parteira deve preencher esta seção. (Conforme o Artigo 6, Seção 4, Parágrafo 2 da Lei de Assistência 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)		Data de preenchimento: (Ano) (Mês) (Dia) 記載日: 年 月 日		
Nome da casa de maternidade: 助産所の名称:		Número de contato de emergência: 緊急連絡先:		
Nome da parteira: 助産師の名称:				
Condição da gravidez * 助産所で管理できる妊婦の状態 (※)		<input type="checkbox"/> Uma parteira pode lidar sozinha com a gravidez 助産師が管理できる妊婦 <input type="checkbox"/> Uma parteira deve monitorar a condição da gestante junto com o(a) obstetra e o(a) ginecologista da sua 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 em caso de emergência 異常の際の対応について	Nome da instituição médica que tratará de qualquer emergência 連携して異常に対する医療機関名	Telefone 電話		
	Endereço 所在地			

* Confira os "Critérios de Compatibilidade para Atendimento de Gestantes III" das "Diretrizes para Atendimento Obstétrico em Casas de Parto de 2019" como referência, e marque as caixas com o sinal de visto.

※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。

