



### 1 Schwangerschaft (*ninshin*)

#### 1-3 Gesundheitsuntersuchung und Gesundheitsberatung für Schwangere

##### (1) Gesundheitsuntersuchung für Schwangere

Während der Schwangerschaft sollten Sie sich bewusst ernähren und ausreichend Ruhepausen einlegen, und Sie sollten auf keinen Fall versäumen, regelmäßig Gesundheitsuntersuchungen durchführen zu lassen.

Je nach Wohnort können Sie entweder kostenlos oder vergünstigt mehrere Gesundheitsuntersuchungen vornehmen lassen. Zusammen mit dem Mutter-Kind-Gesundheitsbuch erhalten Sie einen Coupon für eine Gesundheitsuntersuchung.

##### (2) Visite und Beratung durch Hebammen und öffentliche Gesundheitsberater

In allen japanischen Gemeinden gibt es Hebammen und öffentliche Gesundheitsberater, von denen Sie sich zu Hause über Alltagshinweise bei Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und weitere Themen beraten lassen können. Wenden Sie sich an Ihre lokale Bezirksbehörde zu näheren Informationen.

Die Hausberatung ist kostenfrei. Sie können einen Berater persönlich bestellen, oder sich von Ihrem Arzt empfehlen lassen.

##### (3) Geburtshilfeeinrichtungen (*josan shisetsu*)

Wenn Sie aus finanziellen Gründen Schwierigkeiten haben sollten die Entbindungskosten aufzubringen, gibt es die Möglichkeit, die Geburt bei einer behördlich zugewiesenen Einrichtung durchzuführen.

##### (4) Mutter / Eltern-Seminar

In allen Gemeinden werden Seminare zu allgemeinem Wissen und Praxis bei Schwangerschaft, Geburt und Kindeserziehung angeboten.

Teilnehmen können Schwangere und deren Familien. Die Teilnahme ist kostenfrei.