1 Pagbubuntis

1-3 Medical checkup para sa buntis, patnubay sa insurance, atbp.

(1) Medical checkup para sa buntis

Sa panahon ng pagbubuntis, siguraduhing magpahinga nang mabuti at kumain ng pagkaing lubos sa nutrisyon, at huwag makalimutang pumunta para sa inyong regular checkup.

Kapag kumuha ng talaan ng kalusugan ng mag-ina (boshi kenkou techou), may kasama itong mga tiket para makapagpasuri ng kalusugan ng libre ng 14 na beses.

(2) Personal na patnubay mula sa mga midwife o nars

Sa bawa't munisipyo, nagpapadala sa mga bahay-bahay ng midwife o nars upang turuan at ipaalam ang iba't ibang preparasyon tungkol sa panganganak at mga bagay-bagay tungkol sa pagbubuntis. Walang bayad ang mga bisitang ito at maaaring personal na kausapin ang mga midwife o nars, o maaaring magpakilala sa inyong duktor.

(3) Mga pasilidad para sa panganganak

Kapag may problemang pampinansyal tungkol sa panganganak, maaaring tumanggap ng pera mula sa gobyerno upang makapasok sa mga kinauukulang midwife institusyon. Kailangan ipagbigay-alam ang pagbubuntis bago manganak.

(4) Mga kurso o klase para sa nanay o mga magulang

May mga kurso o klase tungkol sa karaniwang kaalaman ng pagbubuntis at pag-alaga ng bata na binubuksan sa bawa't munisipyo. Maaaring sumama ang nagdadalantao at ang kanyang pamilya. Halos walang bayad ang pagsali dito.