第7章



Child Birth

出産

Contents

タイで産む、育てる	40
タイでの出産体験記	41
ママとベビーの1日	50
ママとベビーのお出かけ先	52
タイで買える BABY FOOD & KIDS SNACK!	54
タイで不妊治療	56

出産

Topic!

タイで産む、育てる

タイでの子育ては不安がつきもの？ 子育て世代からは産みやすい、育てやすいという声が多く聞かれます。



子どもにやさしい社会

「子ども好き」は、タイ人の国民性のひとつ。子連れに対しても寛容で、子どもに差し伸べられる手や温かな眼差しは、言葉が通じない不安を補って余りあるもの。周囲に気を遣いすぎず、大らかな気持ちで子育てができるでしょう。

選べる出産方法

日本で出産すると家族離別の期間が長くなるため、第一子からタイで出産する人も増えています。タイでは無痛分娩や帝王切開による出産が多く、自然分娩以外の出産方法を選ぶことも可能。大手の私立病院では出産パッケージを揃えており、通訳はもちろん日本語を話せる産科医が勤務する病院もあります。また、産後も大部屋ではなく完全個室と、お母さんや家族にはうれしい環境。病室や分娩室見学ツアーなどもありますので、問い合わせてみるとよいでしょう。

柔軟な受け入れ

日本では里帰り出産の際に転院先の確保が難しいという話題も多いですが、タイでは妊婦の受け入れを断られることはまずありません。妊娠中にタイへ来られた家族でも、安心の出産環境を望めます。大手私立病院であれば、ハイリスク出産に関する受け入れやNICU施設もあります。

出生届は日本大使館へ

日本は出生届を準備してくれる産院もありますが、タイで出産した場合は、30日以内に日本大使館窓口に届け出る必要があります。戸籍が編成されるには約1カ月半かかるため、里帰りなどで国外に出る予定があれば早めに手続きを行いましょう。

出生届必要書類

- 出生届　2通（日本大使館窓口にあります）
- 病院医師発行の出生証明書（英文原本）
  またはタイ国出生登録証（原本）　1通
- 同和訳文（要翻訳者明記）　1通

タイでの 出産体験記

タイの出産事情を探るべく、3人のママにインタビュー。だんな様がタイ人というママから、出産のためにタイに来た強者まで! アツく語ってくれました。

①在タイ歴 ②子どもの生年月 ③居住エリア ④出産方法 ⑤入院日数
⑥「こうしておけばよかった!」こと ⑦「ここがよかった!」こと



出産当日、帝王切開に! 痛みとは無縁のお産でした

Case 1

道子さん、未奈ちゃん(第一子)

①6年 ②2017年11月 ③サムットプラーカーン ④無痛分娩予定から帝王切開 ⑤4泊5日 ⑥自然分娩のつもりだったので帝王切開の知識がなかったこと。少し勉強しておけばよかった ⑦個室にタオル、アメニティ、衛生用品からパジャマまで全て揃っていて、病院食がすごく美味しかったこと

妊娠が判明してから国立病院での出産を考えていましたが、見学に行った時にひどい渋滞に巻き込まれ、通院は無理と断念。ローカルエリアの大手私立病院に決めました。やりとりは全てタイ語だったので、タイ人の夫に通訳をお願いし、出産にまつわる単語は自分でも勉強して健診に臨んでいました。

38週以降、赤ちゃんの体重に変化がなくなったため、陣痛を待たず、陣痛促進剤を投与して出産することに。予定日の朝に陣痛促進剤を打ちましたが全く効かず、急きょ帝王切開に変更! 手術中の痛みは全くなく、夫立ち合いのもと無事出産を終えました。術後の経過も順調で、痛みとは無縁のお産でしたよ。産後は2カ月だけ住み込みのアヤさん(メイドさん)を雇い、24時間赤ちゃんのお世話をお願いしていました。

出産



妊娠8カ月で日本からタイへ 自由度の高い出産環境に驚き

Case 2

友紀さん、源くん・滉くん（第一子・第二子）

①4年　②2014年4月、2018年2月　③スクンビット　④普通分娩　⑤2日　⑥超音波健診の診療費が高い！先生を選べばよかった　⑦完全個室の病室と、生まれてすぐの赤ちゃんを家族全員が抱っこできたこと

第一子の妊娠5カ月の時に、夫のタイ赴任が決定。出産できる病院はないかとネットで探し、母乳育児を推進する私立病院の日本人窓口に、相談のメールを送りました。すると、35週目までに初診を受ければOKとの返事が！日本語の話せる先生が担当で、来タイ直後でも不安はありませんでした。

2人目は6カ月まで診療費の安い病院に通い、7カ月から長男を出産した産院へ転院。日本では考えられないですよね。けれど予定日2週間前の健診で、先生から「帰省することになったから明日か明後日産まない？」と言われ……（笑）、診察室から慌てて夫に電話をかけました。出産当日はアクティブバース室※をリクエストし、バスタブの中で体を温めながら陣痛のピークを乗り越えました。

自由度の高いタイの出産環境ですが、認識の違いもあるので、先生に自分の意志をしっかり伝えることも大切です。

※分娩台の上ではなく、自由な姿勢で出産するための部屋

①在タイ歴 ②子どもの生年月 ③居住エリア ④出産方法 ⑤入院日数
⑥「こうしておけばよかった！」こと ⑦「ここがよかった！」こと



出産するために来タイ！最高の出産経験でした

Case 3

美咲さん、海くん（第一子）

①半年　②2017年8月　③東京　④無痛分娩　⑤2泊3日　⑥ありません。産後もメイドさんがいて十分エンジョイしました　⑦庭とキッチン付きの豪華な個室!

日本でフルタイムで働いていたので、産休は私にとっての長期休暇。最後のひとり時間を海外旅行と自分磨きに費やしたいと思い、アジア圏の中でも医療水準が高く、物価が安いタイで出産することに決めました。妊娠7カ月で病院に近い5ツ星ホテルのレジデンスに入って、「タイのベストレストラン」を全店制覇したり、TOEICを受けたり。前職がアナウンサーだったので、日本人会入会時にスカウトされて、ラムウォン盆踊りの司会を務めたりもしました。

産院の担当医はとても美意識が高く、産後も質の良い母乳のための食事指導はもちろん、体型戻しの指導にも力を入れてくれ、非常にいい刺激に。出産・育児教室もあるのでママ友も作りやすく、子連れで外出してもお店の人が面倒をみてくれたり、孤独感はゼロ。掃除・洗濯はホテルクオリティのサービス、赤ちゃんをお世話してくれる経験豊富なナニー※さんも雇えて快適でした。タイの出産、オススメです!

※しつけや教育的側面からも保育を行う女性

Bumrungrad International HOSPITAL

バムルンラード病院は ママとベビーに寄り添います

年間100万人の患者様をサポート

世界的に高水準な医療チームが顔を揃える国際病院です。婦人科では、40名を超える専門医たちが診断、治療、手術を担当。分娩センターには、6つの分娩室と4つの帝王切開専門の手術室、国際水準の胎児モニタリング設備、母乳育児のサポートチーム、新生児集中治療室（NICU）と最新設備が完備され、我が子との対面の瞬間を安心して迎える環境が整っています。その医療技術が支持を呼び、ハイリスク妊娠と言われる層の方も多いのが特徴です。



バムルンラードが選ばれる理由

緊急事態に対応できる医療技術

1 NICU施設完備 ハイリスク出産にも対応



分娩室に隣接するのが、NICU（新生児集中治療室）。欧米で最先端の訓練を積んだ新生児専門医と看護師が待機し、万が一の事態にすぐ対応できるような体制が備わっています。集中治療の必要な新生児は、レベルIIIの新生児集中治療室にて24時間体制で治療が可能。またハイリスク妊娠の際に生じる流産・早産や胎児の染色体異常、妊婦の合併症などにも対応しています。

2 ママと赤ちゃんのためのイベント満載

妊娠初期から産後まで、幅広いママに向けたセミナーやイベントを不定期で開催し、毎回大好評。バムルンラードで生まれたお子様は薬代10%割引、また入院した際の部屋代10%の割引になる特典も! 詳細はHPまで。

3 快適な入院サービス 24時間日本語対応

個室にはテレビ、シャワー、トイレ、食器、シンク台など自宅の一室のような空間。また、24時間日本語対応の問い合わせ先や日本語サービスカウンターも。



潜入レポ!

気軽にお悩み相談
ママとベビーの会



4カ月から2歳の子を対象に、年4回（うち1回はクリスマスイベント）開かれる「ママとベビーの会」は、毎回40人以上が集まる人気イベント。月齢が近いママでグループになり、気になることや悩みを話すことで、「私の時は○○○だった」「そういう時はこうしてみたら?」といった意見交換の場になっています。これをきっかけに友人の輪が広がったという声も!

同じ月齢のママたちと情報共有できました!



ここで出産し、今回が初めてのイベント参加。普段付き合いがあるのが欧米の人たちなので、日本語で子育てについて話ができる機会があってうれしいです。知り合いもでき、また参加したいと思います。

リンタロウくん（11カ月）とママ

セミナーも多数開いています!

CPR（心肺蘇生法）

乳児、幼児に向けたそれぞれの心肺蘇生法を講義を交えながら実践。身近に家族がいない海外だからこそ、知っておきたいというママが多数。

小児アレルギー

バムルンラードのアレルギー専門医による日本語でのセミナーは、まだアレルギー症状が出たことのない子どもを持つママにとっても関心の高い内容。

離乳食セミナー

バムルンラードの栄養士による子どもの栄養と離乳食のセミナーでは、離乳食の基本やタイの食材を使った離乳食などの情報を提供しています。

先生からのメッセージ

皆様の新しい家族を迎えるお手伝いをしたい



Assoc. Prof.
Dr. Rasik Rangsiprakarn

私たちの最大の特徴は、医療チームおよび技術のレベルの高さです。医師（産婦人科医や新生児科医）、看護師、看護コーディネーター、栄養士、理学療法士が連携をとれるチーム体制を整え、母乳育児の支援にも取り組んでいます。今後は、経膣分娩を希望される方々へのサポートをより一層強化するとともに、女性の皆様が健やかに輝かしい毎日を送れるよう、健康促進に向けたサポートも注力していきたいです。

出産パッケージ

普通分娩	9万1,000B
無痛分娩	11万1,500B
帝王切開	14万4,700B

※上記パッケージ料金の適用は2018年12月31日まで。

＜出産パッケージに含まれるもの＞
- ◆ドクターフィー（産婦人科医、小児科医など出産に関わる医師の診察費）
- ◆胎児心音モニターなどを含む出産に必要となる医療機器代
- ◆新生児のラボ検査費（血液型検査、フェニルケトン尿症および先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査）
- ◆その他、出産に必要となる薬剤・医療用品費、手術関連費、食費、看護サービス料、分娩室・新生児室・入院室料　等

分娩室見学会も実施中!
お気軽にお問い合わせください



お問い合わせは日本語サービス課まで

24時間日本語対応 **02-011-3388**　英語・タイ語：02-066-8888

救急センター直通：02-011-5222（タイ語・英語）　E-mail:infojapan@bumrungrad.com（日本語）

33 Sukhumvit 3 (Soi Nana Nua), Wattana, Bangkok

医療通訳、診察受付、新患登録のほか、お問い合わせ、診察予約などを日本語で対応しております。

無料送迎バス、毎日運行!
BTSプロンポン駅（エンポリアム前）とナナ駅（1番出口下）から定期運行しています。

www.bumrungrad.com/japanese

サミティヴェート病院 SAMITIVEJ SUKHUMVIT は「赤ちゃんに優しい病院」です

タイ唯一の“BFH認定”を受けた私立病院

“BFH（Baby-Friendly Hospital）”とは、ユニセフとWHOが認定する「赤ちゃんに優しい病院」。「母乳育児を成功させるための10か条」を遵守、実践し、厳しい評価をくぐり抜けた病院にのみ与えられます。サミティヴェート病院は、日本でも数少ないBFH認定病院のひとつです。

不妊治療からハイリスク妊娠（多胎児・高齢妊娠など）にも対応し、妊娠～産後は担当医が検診、出産、産後まで一貫して担当します。



サミティヴェートが選ばれる理由

多くの日本人女性が出産しています





アクティブバース室



2年に1度改訂。ワクチンスケジュールも掲載

1 専門医によるサポート

妊娠、出産、産後の各ステージに専門医が在籍しています。検診は担当医と、時期に応じて超音波専門医も行い、さらに産科医、新生児医、小児科医、麻酔医が24時間病院に待機。深夜のお産にも対応します。

2 自分の望むお産経験を

35週前後に「バースプラン」を提出し、希望の出産方法を医師と相談することができます。バスタブ付きのアクティブバース室も、2部屋あります。多くの日本人ママをサポートしてきた分娩室のナースも出産をお手伝いします。

3 オリジナル母子手帳

「株式会社母子保健事業団」の情報に、同院医師の意見を取り入れたオリジナルの母子手帳。英語と日本語が併記されており、世界中で使える1冊です。ワクチン接種時に医師が検診を行うために、日本より詳細に成長の記録が残せます。

わたしたちが赤ちゃんと産後のママをサポートします

新しい命のケアを新生児専門医が、産後のお母さんのケアを産科医と
看護資格を持った日本人ナースコーディネーターが担当します



新生児科

ラピパン医師

赤ちゃんたちの笑顔やしぐさを見ていると、本当に癒されます。一人でも多くの赤ちゃんが生まれ、またご家族の笑顔が増えるよう、医師と看護師の新生児科チームが一丸となり、今後も最善を尽くしていきます。



新生児科

ルアンプン医師

日本でのご出産と同じように温かく、そして何よりも安全であるようにと、新生児科チーム全員が心掛けています。私達をタイの家族と思って頂けるよう、心を込めて最善の治療を提供すべく、日々精進していきます。



ナースコーディネーター

高田 智子

日本の看護師・保健師の資格を活かし、主に母子保健を担当しています。妊娠から出産、育児まで、タイの皆様が安心して暮らせるようサポートします。健康相談の他、日タイの違いに戸惑う時などお気兼ねなくご相談ください。

出産したママの声

あたたかいスタッフに囲まれ、満足なお産ができました!



在タイ6年目　小田 恵さん

第二子をサミティヴェート病院で出産しました。決め手は、流産を経験した時の手厚いケアと、自然（普通）分娩に理解があり、母乳育児を推進していたこと。担当の先生は「陣痛が始まったらすぐに連絡を」と携帯の番号まで渡してくれ、分娩時には三人の助産師さんが付き、陣痛がピークのときまで麻酔（無痛）が必要ないか気遣ってくれました。出産の瞬間は、家族も同室に。1人きりで痛みに耐えていた日本の出産とは、まったく別の状況でした。産後の回復も驚くほど早く、同院で出産できて本当によかったです。

出産入院説明会



当院で出産をご検討の方へ、日本語で定期的に出産サービスのご案内をしております。ぜひお越しください。お申し込みは日本語のウェブサイトからどうぞ。

当院のサービスのご案内	出産パッケージ案内	分娩室の見学

Samitivej Sukumvit Hospital　133 Sukhumvit Soi 49, Klontan Nua Vadhana Bangkok 10110　代 表: **020-222-222**

日本人窓口 Japanese Service Center　毎日朝7時から午後8時まで　“言葉が心配“という方、ご安心下さい。

TEL: **020-222-122~124**　Web: **www.samitivejhospitals.com/jp**

タイで体験！

産前・産後のトリートメント

女性の体に、大きな変化をもたらす妊娠と出産。疲れがちな体を
リフレッシュする極上のトリートメントを、妊娠中と産後のママが体験しました。

妊娠中のリラクゼーション

TSUBASAの マタニティフットマッサージ

＃妊娠中期から　＃脚のむくみ　＃リラクゼーション

※両メニューは妊娠4〜9カ月向けです。



私が体験しました！

めぐみさん（妊娠8カ月）

家が近いということもあり、足しげくTSUBASAに通っています

Menu 1

ここちよいタッチでリラックス

フットマッサージ

オイルやバームを合わせたオリジナルクリームを使用!



たっぷりの粗塩を使って足を洗います。気分はサッパリ、素足はツルツルに



子宮収縮のツボを避け、丁寧に足裏をマッサージ。リンパの流れを促し、むくみやすい妊娠中の脚もすっきり



終盤の頭と首のマッサージに差し掛かるころには、すっかりリラックスモードに

Menu 2

全身の負担を軽減

スウェディッシュ（アロマ）マッサージ



足から脚の付け根、ヒップ、背中をマッサージ。お腹が重くなるにつれ、強張りがちなバックの筋肉を揉みほぐします



ゆっくりと圧力をかけて、老廃物を流します。デコルテ・腕のマッサージは肩こり解消にも効果アリ



シアバターを腹部に塗り、ゆっくりと弧を描くようにマッサージ。ママのリラックス気分は、赤ちゃんも心地よいはず!



体を気遣いながら揉みほぐしてくれる、ソフトタッチが心地いい! 施術後は体が軽くなり、歩くのもラクになりますよ。9カ月まで可能な限り通いたいです!



Information

TSUBASA

住 15 Sukhumvit Soi 35（クラブタイランド横）
T 02-260-9821（日本語）
営 10:00〜18:30（最終受付17:30）
休 なし
P あり
H tsubasa-bkk.com

出産後のトリートメント

CORAN BOUTIQUE SPAのユーファイ

＃新陳代謝UP　＃産後の体形戻し　＃気持ちの安定



私が体験しました！

ゆきさん（産後12日目）
1人目の産後もユーファイを体験！

“ユーファイ”とは？

日本語訳は“火とともにいること”。3～7日間、連続して産後の体を温め、新陳代謝を向上させるタイの伝統医療、サムンプライ（ハーブ）療法です。全ての施術でハーブを用い、美容・健康の両方において産前の状態に体を戻していきます。

1 タイマッサージ



約4時間にわたる施術の始まりはスタンダードなタイマッサージでリラックス

2 ハーバルボールコンプレスマッサージ



薬効効果で皮膚組織を活性化させ、筋肉弛緩・血行促進を促します

3 ソルトクレイポットマッサージ＋玄武岩によるホットコンプレス





ポットに入った岩塩とハーブの効能を体に浸透させ、エネルギーを向上させます。また、米ぬかとハーブを調合したクリームを塗り、腹部を温めて悪露の排出を促し、妊娠線のケアも同時に行います

4 オーガニックハーバルスチーム

バタフライピーのお茶に癒されます♡



生のサムンプライ（ハーブ）を炊いて全身から発汗させ、毛穴の汚れを落とします

5 炭炊き出しデトックス



殺菌効果のある煙を下半身に当て、子宮感染の予防に

6 ハーバルスクラブ



古い皮膚組織をしっかりと取り除き、ツルツル美肌に

7 オーガニックセサミボディマッサージ



ゴマに含まれるビタミン成分を浸透させ、肌にたっぷりと栄養を与えます

8 ハーバルホットバス

最終日にはフェイシャルが付きます



レモングラスやショウガを浸した薬湯で、最後まで体を温めながらリラックス



施術を受けた日はずっと、体が温かく汗ばむくらい。帰宅後に悪露が多めに出て、その後徐々に少なくなりました。おっぱいのしこりが無くなっていたのにびっくりです！

1日300Bで赤ちゃんを見てくれるサービスも！



Information

CORAN BOUTIQUE SPA

住 94, 96/1 Soi Charoenmitr, Ekamai Soi 10, Sukhumvit Soi 63 Rd.（エカマイ・ソイ10を入り右手側）
T 082-658-1088
営 10:30～22:00
休 なし
P あり（BTSエカマイ3番出口から送迎サービス有り）
H coranbangkok.com
E info@coranbangkok.com

ママとベビーの1日

タイ在住のママたちは、どんな風に過ごしているのでしょう?
2組のママとベビーの1日を追いました!

出産

ねんねベビー



友梨さん・明紗ちゃん(9カ月)

9:30 プレイグループ



今日のお出かけ先は「ひめママ」のプレイグループ。月齢の近いベビーが集って音楽に合わせて遊んだり、絵本の読み聞かせの時間も。

12:00 子連れでママ友ランチ





ねんねベビーと一緒のランチは、お座敷や個室があるところが基本。和食・中華・タイ・インターナショナル料理など、選択肢はたくさん!

有機野菜が揃っていて、離乳食づくりも安心!

15:00 フジスーパーでお買物



ランチを楽しんだ後は、安心食材が揃うフジスーパーでお買い物。ここならオムツからベビースナックまで、全てが揃います。



19:00 お父さんと遊ぶ



待ってたよ! と笑顔の明紗ちゃん。お父さんとお気に入りのおもちゃで遊んで、ごきげんです。



出産

あんよベビー

アヤ(メイド)さんに助けてもらいながら子育て中です!



明さん・楓ちゃん(1歳1カ月)

9:30 ママの習い事



子連れで行けるママの習い事へ。明さんが講座を受ける傍らで、楓ちゃんもおもちゃに囲まれて楽しそう。

12:00 帰宅して昼ごはん



帰宅後にお昼ごはん。柔らかくゆでたジャガイモを手づかみでパクパク!

13:00 お風呂、アヤさんと遊ぶ





あやし上手のアヤさんにお風呂に入れてもらってスッキリ! 明さんは晩ごはんの下ごしらえ。

16:00 お外遊び

(ベビーカーの中でお昼寝)



少し涼しくなってきたら、体を動かしにコンド内のプレイグラウンドや公園へ。今日はベンジャシリ公園であんよの練習です。

19:00 一緒にリトミック



リトミックインストラクターの資格取得を目指す明さん。楓ちゃんを膝に乗せ、練習を兼ねて思い切り遊びます!

朝ごはん、家事、お出かけの準備

晩ごはん

帰宅

	6:00	9:30	12:00	13:00	15:00	16:00	18:00	19:00	21:00
起床									就寝
	7:30 起床								

一日預かりからOKの託児所

たまにはひとりの時間が欲しい、ひと息つきたい。そんなときに便利なサービスです。

キッズホームアソーク

BTSアソーク駅・MRTスクンビット駅至近、日本人オーナーが経営するデイケア&ナーサリー。予約、相談は気軽に日本語でOK。4カ月~4歳の子どもを、1時間150バーツから預かってくれます。メンバーには園内のCCTV画像を携帯から見られるサービス有り。

3rd Fl., Jasmine City Bldg., Sukhumvit Soi 23
T 095-135-9348(日本語)
月~金 8:00~17:00、土 8:00~16:00
休 日
kidshomeasokebkk
kidshomeasoke(日本語・英語)

Neokids

全日と半日預かりが選べ、室内に設置されたCCTVカメラで子どもの様子を確認することができます。使用言語はタイ語と英語。

2nd Fl., Prasarnmit Plaza, Sukhumvit Soi 23
T 02-644-1622
Neokids
※チットロムに支店あり

Little Maple Nursery

トンロー界隈の家庭から厚い支持を集めるバイリンガル(タイ・英)保育園。1日から月10日など、柔軟な受け入れ体制が魅力。

26 Thonglor Soi 25, Sukhumvit 55 Rd.
T 02-185-0785
www.littlemaplenursery.com

Fullakids

保育園に併設された託児所で1日預かりも受け入れています。BTSアソーク駅から徒歩5分の好立地でピックアップも楽々。

27 Sukhumvit Soi 19
T 02-651-0311
www.fullakids.com
※プルンチットに支店あり

ママとベビーのお出かけ先

出産

子連れでどこにでかけよう…、なんて不安になる必要はありません。
タイにも親子が集う場所がたくさんあります。さあ、思い切ってお出かけしましょう!

バンコクすくすく会

コミュニティ

出産を控える妊婦や乳幼児を持つ家族向けのサポートを目的に、さまざまな活動を行っています。4つのグループによって構成され、バンコク在住の母親たちがボランティアスタッフとして活躍しています。育児や生活で困ったときに気軽に相談できる、頼りになる存在です。

出産準備教室

妊婦さんのコミュニティ。タイでの出産体験談を聞けるほか、男性も参加できる沐浴実習なども実施。出産の不安を解消できます。

わんぱくミーティング

未就園児とその母親のコミュニティ。火・金曜にはプレイルームを開催しており、夏祭りやクリスマス会など、季節のイベントも企画しています。タイの食材を使用した離乳食の講習会も。

おっぱいミーティング

授乳に関する相談や、マッサージを受けられる会を月に1度のペースで開催。月齢の近いママたちとの交流もできます。

すくすくだより編集部

ママ目線で作られた情報満載の会報誌「すくすくだより」を、2カ月に一度のペースで発行。会員には日本人会から郵送されます。





入会方法　規定の会員登録用紙に必要事項を記入して会員登録(夫婦ともに日本人会会員であることが条件)
会　費　入会金200B　年会費150B

住 1st Fl., City Resort Annex, Sukhumvit Soi 39(日本人会別館内)
T 02-662-4948~9(日本人会)
E sukusukudayori@yahoo.co.jp
H sukusukubkk.wixsite.com/sukusukukai
バンコク日本人会 わんぱくミーティング

BAMBI　Bangkok Mothers & Babies International

コミュニティ

あらゆる国籍の母親と乳幼児の交流・育児をサポートするNPO団体。会員になると、会報誌(英語)の配布やバンコク内で開催されているさまざまなプレイグループに割安で参加することができます。プレイグループは基本的に英語ですが、語学が不安という人は日本人が窓口になっているイベントに参加してみましょう。

入会方法　プレイグループまたは新規会員が集う"New Members Coffee Morning"に参加し、直接申し込み。またはメールにて。
会　費　年会費1,000B



住 1st Fl., City Resort Annex, Sukhumvit Soi 39(日本人会別館内)
T 02-662-4948~9(日本人会)　E japancoordinator@bambiweb.org
H www.bambiweb.org/jp

サロン・オ・デュタン

コミュニティ

「Salon hors du Temps」は、音楽会、ヨガ教室、リトミックなど、赤ちゃんからシニアまで、心と体のケアを目的としたさまざまなイベントを主催・共催しているスペースです。赤ちゃん連れでも気軽に集える出会いの場、リラックスの場として人気を博しています。



住 4th Fl., G.S.Mansion, Room 4D, Sukhumvit Soi 35
T 089-818-0869(Seiko)
E salonhdtemps@gmail.com
Salon hors du Temps
H https://salonhdtemps.wixsite.com/salonhdtemps

Himemama Bangkok
コミュニティ



東京都中央区発、バンコクの母子をサポートする子育て支援団体。プレイルームやママ同士の交流会、マタニティ向け、休日の家族向け、子ども連れで参加できる習い事など多彩なイベントを開催。スキルのあるママ達の活動支援も行っています。情報交換やリフレッシュの場として活躍してくれます。

H himemama.com/himemama-bangkok
Himemama Bangkok（ひめままバンコク）

Kido Bilingual Daycare
スクール



1〜4歳の幼稚園入園前の子どもが、半日や週に数日といったフレキシブルなスケジュールで通えるデイケア&ナーサリー。英語をメイン言語とし、子どもの能力の発達のためにGym & Play、Music & More、Arts & Craftsなどさまざまなカリキュラムが組まれています。

住 2nd Fl., Home Place Bldg., Thonglor Soi 13, Sukhumvit 55 Rd.
T 02-712-6466 E kido.thonglor@gmail.com kido.thonglor
H www.kidothailand.com

LETS ASIA ベビースイミング
スクール



水中での運動量は陸上の約3倍と言われています。生後6カ月から申し込み可能で、首がすわったベビーから大人のアクアビクス、マタニティスイミングまで日本人の先生の指導による幅広いレッスンを行っています。ベビー、キッズの教室は5名以上ならコンドミニアムのプールでの出張教室も開いてくれます。

住 80 Sukhumvit Soi 31 T 02-258-8085、086-567-6226(日本語)
E japaninfo@letsasia.com LETS ASIA
H swimmingschoolbangkok.com

Gymboree Sukhumvit
スクール



世界52カ国、700の支店を展開する幼児教育のパイオニア。0〜5歳を対象に、さまざまなアクティビティを通し、子どもの興味や能力を育むプログラムが人気。さまざまにレベル分けされたきめ細やかな内容により、無理なく自然に子どもの想像力、協調性を育みます。

住 1st-3rd Fl., The Racquet Club Bldg. 3, 145 Sukhumvit Soi 49
T 02-018-7890 E Mkt.gymboree@gmail.com Gymboree Thailand
H www.gymboree.co.th

KidAble
スクール



英語と中国語に楽しく触れる「キッドエイブル」。1〜3歳児のためのプレイグループコースがあり、「Music&Movement」をテーマに体を動かしたり、アート作品を作るアクティビティを通じて、子どもの語学環境を自然に広げます。大人向けのクラスもあり、子どもと一緒に通学することができます。

住 4th Fl., Rainhill, Sukhumvit 47
T 02-261-7791、094-313-3580
H www.kidablethailand.com

こどもクラブ
スクール



1歳からママと一緒に通える「プチあいあいコース」では、お友達とのふれあいを通し、人との関わりや遊びの幅を広げることができます。また、手・指・全身を使った遊びで知的意欲を高めていきます。興味をそそる幅広い活動で、見る力や集中力もついていきます。お友達と一緒にぜひ無料体験へ。

住 50 GMM Grammy Place, Unit 1801, 18th Fl., Sukhumvit 21 Rd.
T 02-039-0066
H www.codomo.co.jp/classroom/bangkok

Music Room LaLaLa
スクール



音楽療法士、楽器講師による音楽に特化した0歳からのプレイグループ。日本語そして英語の童謡を歌ったり、踊ったり。音楽好きなお子さんにはぴったり。本物の楽器の音色に触れさせるチャンスです。

T 080-805-6881
E musicroomlalala@gmail.com
詳細はメールでお問い合わせください

TJ ブリッジ
スクール



赤ちゃんがいてなかなか語学学習ができない。そんな方のために、バンコクで最初に開講された「ママのためのタイ語学校」。1回2時間、同じメンバーでのグループ授業で、授業中の授乳やおむつ替えもOK。ママとベビーの出会いの場としても人気です。

住 Sukhumvit Soi 39
T 084-354-3705（日本語）
H tjbridge.web.fc2.com

タイで買える

BABY FOOD & KIDS SNACK!

日本から買い込んでこなくても大丈夫。ベビーフードやヘルシースナックはタイにもたくさんありますよ!

PICNIC BABY

6〜12カ月向け

パッケージの中にスプーンが付いている、食事系のレトルトパック。
@グルメマーケット、フードランド各店

Peachy

6カ月〜幼児向け

砂糖・塩・防腐剤不使用。甘いものからおかず系まで、いろんな味がラインナップ!
@グルメマーケット、フジスーパー各店

Heinz

6カ月〜

日本でもおなじみの瓶詰めベビーフード。甘味系が多いのでデザートにも◎。
@グルメマーケット、フジスーパー各店

ORGANIC Rice CRACKER

ジャスミンライスがベース。サツマイモ、ホウレンソウ、コーン味があります。
@グルメマーケット、ヴィラマーケット各店

出産

Wel・B、greenday

砂糖不使用のドライフルーツ。モモ、バナナなどの果物に、ブロッコリーなどの野菜も。
@グルメマーケット、ヴィラマーケット、フジスーパー各店

Dairy home

オーガニックミルクから作られたヨーグルト。プレーンのほか果物のジャムが入ったものもあります。
@ヴィラマーケット、ローソン各店

出産

Topic!

タイで不妊治療

医療技術が発達しているタイで、治療にチャレンジする夫婦が増えています。ここでは、バンコクの不妊治療事情についてご紹介します。



医療施設の種類

国立病院は比較的低価格での受診が可能ですが、言語は基本的にタイ語。日本人には、日本語を話せる医師や医療コーディネーター・通訳が駐在する大手私立病院、私設クリニックが支持されています。

タイで治療するメリット

日本では自然周期での治療や低刺激法が支持される傾向があるようですが、タイは欧米と同等の治療法が導入され、より効率的な治療が受けられるというメリットがあります。治療法が幅広いので、かかりつけで結果が出ない場合は、転院も検討できる環境が整っています。もちろん、治療から分娩まで利用できる医院も。

着床前スクリーニング

日本との大きな違いとして、いくつかの条件を満たしていれば、受精卵を子宮に戻す前に「着床前スクリーニング」を受けられます。世界的に認められている診断法ですが、日本では未だ一般的ではないようです。着床率を高めて流産率を減らすことが目的で、卵子の染色体異常が増える35歳以上の方、初期流産を繰り返す人や高齢出産、夫婦のどちらかに遺伝子疾患がある場合に有効。高確率で妊娠に至る受精卵を見極めることができます。

まずは見学へ

治療はほぼ平準化されているため、納得するまで問い合わせや見学をしたり、初診を受けてみて、相性のいい担当医や各院の雰囲気を確かめられればベストです。何よりも、自分たちの体と気持ちに寄り添ってくれる場所を見つけましょう。

治療開始のための必須書類

1. 公的な結婚証明書
   （日本国籍の夫妻は戸籍謄本や大使館で発行されたものなど）
2. 身分証明証
   （パスポート）
3. 夫妻の病歴に関する資料

※2018年2月現在、代理母出産、単身者の不妊治療、性別の選択、営利目的の卵子・精子提供（提供者は親族のみ）、卵子・精子・受精卵の輸出入は禁止されています。