

# はじめに(পরিচিতি)



この冊子は、日本で出産や育児をする外国人のみなさんに、活用していただくために作成しました。冊子には、日本で出産するために必要な情報や育児に関することなどがかかれています。

赤ちゃんが生まれることは、とてもうれしいことですが、異国での出産や育児は心にも体にも負担が大きいこともあるでしょう。そのうえ、日本語で情報をさがし、理解することは、非常に大変なことだと思います。

もし、この冊子があなたの母語でかかれています、あなたのセルフケアや育児をするうえでのサポートになれば、とてもうれしいです。

あなたはひとりではありません。日本に一緒にくらす仲間です。

あなたの出産や育児がすてきな体験となることを心からお祈りしています。

ラスク代表 五十嵐ゆかり

এই পুস্তিকাটি জাপানে সন্তান জন্মদান বা শিশু লালন-পালনের জন্য বিদেশি মায়েদের জন্য তৈরি করা হয়েছে। এতে জাপানে সন্তান জন্মদানের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য এবং শিশু লালন-পালন সম্পর্কিত বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

শিশুর জন্ম একটি আনন্দের বিষয়, তবে বিদেশে সন্তান জন্মদান বা শিশু লালন-পালন শারীরিক এবং মানসিকভাবে অনেক চাপের কারণ হতে পারে। তদুপরি, জাপানি ভাষায় তথ্য খুঁজে বের করা এবং সেগুলি বোঝা অত্যন্ত কঠিন বলে মনে হয়।

যদি এই পুস্তিকাটি আপনার মাতৃভাষায় লেখা হয় এবং এটি আপনার স্ব-পরিচর্যা বা শিশু লালন-পালনের ক্ষেত্রে সহায়ক হয়, তবে এটি অত্যন্ত আনন্দের হবে। আপনি একা নন। আমরা সবাই জাপানে একসঙ্গে বাস করা একটি সম্প্রদায়।

আপনার সন্তান জন্মদান এবং শিশু লালন-পালন একটি চমৎকার অভিজ্ঞতা হয়ে উঠুক, এই কামনাই করি।

RASC প্রতিনিধি: ইগারাশি ইউকারি