



Q: 出生届はどこに出しますか？

A: 「出生届」の出生証明書の部分(右側)は出産した病院のスタッフがかり、退院までにスタッフからわたされます。

「出生届」は出産後14日以内に赤ちゃんの名前を決めて、住んでいる場所の市区町村の役所に必ず提出してください。届け出のときには母子手帳と印鑑(はんこ)が必要です。出産育児一時金は、入っている健康保険の手続きをすればもらえます。

Q: 出産育児一時金とは何ですか？

A: 出産育児一時金とは、健康保険に入っている場合にももらえるおかねのことです。

妊娠4ヶ月(85日)以上で出産したあとにももらえます。金額は、ひとりの赤ちゃんにつき、だいたい50万円です。(2023年)

手続きは、はいっている健康保険によってちがいます。健康保険組合、または会社の担当の人にきいてください。妊娠のとちゅうで健康保険をかえるときも、かならずきいてください。

ثبت تولد را به کجا باید ارسال کرد؟

سرتفکیت تولد یا گواهی تولد (سمت راست) باید توسط شفاخانه که نوزاد در آن متولد شده خانه پوری شود، و یکی از کارکنان شفاخانه قبل از رخصت شدن شما از شفاخانه، هنگام رفتن به خانه به شما می دهد. در ظرف 14 روز پس از تولد نوزاد، او را نامگذاری کنید و ثبت نام را به شهرداری خود تسلیم کنید. هنگام تسلیمی ثبت نام، باید کتاب رهنمای صحت مادر و طفل و مهر نام خود (هانکو) را به همراه داشته باشید. پس از تماس با بیمه صحتی خویش میتوانید کمک هزینه یکباره ولادت و مراقبت طفل را دریافت کنید و وظیفه بیمه صحتی است تا کمک هزینه شما را طی مراحل کند.

کمک هزینه یکباره ولادت و مراقبت طفل چیست؟

کمک هزینه یکباره برای ولادت و مراقبت طفل پول کمی است که در صورت داشتن بیمه صحتی می توانید دریافت کنید. شما می توانید آن را 4 ماه (85 روز) بعد از تولد دریافت کنید. کمک هزینه حدود 500,000 ین (2023) باشد. طرز دریافت آن نظر به شرکت های بیمه صحتی مختلف، متفاوت است. از انجمن بیمه صحتی تان یا شخصی که مسئول بیمه صحتی شرکت شما است، پرسان کنید. هنگامی که بیمه صحتی خود را در دوران حاملگی تغییر می دهید، لطفاً از آنها درین مورد نیز پرسید.



Q: 新生児訪問とは何ですか？

A: 生後28日以内に、母子手帳にはさんであるハガキ（新生児訪問依頼書）をだしましょう。そうすると、保健師や助産師が家にきてくれて、ママと赤ちゃんのからだのチェックをします。



Q: 赤ちゃんをつれていける場所がありますか？

A: 赤ちゃん和妈妈が一緒にあそべる場所や専門のスタッフに相談できる場所があります。「ひろば」「センター」「児童館」の3つの種類があります。くわしくは、すんでいるところの役所にきいてみましょう。

■ひろば

赤ちゃんのことで気になること、不安なことについて、相談できます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがいます。だいたい、週に3日以上開いています。ほかのママと話をしたり、友だちになったりできます。

■センター

「ひろば」と一緒に、赤ちゃんのことで気になること、不安なことについて相談できます。ここには、保育士や看護師などの専門家がいますので、知りたいことが聞けると思います。週に5日以上開いています。

■児童館

赤ちゃんのための遊びのプログラムがあります。ほかの赤ちゃんとも一緒に遊ぶことができます。赤ちゃんだけではなく、小学生、中学生、高校生も自由にくることができます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがいます。週に3日以上開いています。

ویزیت در منزل چیست؟

زرف 28 روز پس از تولد، کارت (درخواست بازدید در منزل) را که در کتاب راهنمای صحت مادر و طفل شما است، پست کنید. سپس قابله یا نرس صحت عامه به خانه شما می آیند و شما و نوزادتان را معاینه می کنند.



کجا می توانید کودک خود را بیورید؟

مکان هایی وجود دارد که می توانید با کودک تان بازی کنید و با افراد مسلکی صحبت کنید: این مکان ها عبارتند از: «هیروبا (فضاهای بازی)»، «مرکز» و «جیوکان (سالون کودکان)». برای جزئیات بیشتر، لطفا از شهرداری خود بپرسید.

■ هیروبا، فضاهای بازی

می توانید در مورد نگرانی های خود در مورد کودک خود بپرسید. کارکنانی هستند که تجربیاتی در زمینه تربیت نوزاد دارند. بیش از 3 روز در هفته باز است. این شانس شماست که با مادران دیگری آشنا شوید و با آنها دوست شوید.

■ مرکز

مانند «هیروبا»، می توانید در مورد نگرانی های کودک تان بپرسید، در اینجا می توانید با اشخاص مسلکی مانند پرستاران و مواظبت کننده گان کودک و نرسها ملاقات کنید. می توانید از آنها بپرسید که در مورد چه چیزی می خواهید یاد بگیرید. آنها معمولا بیش از 5 روز در هفته باز می شوند.

■ جیوکان سالن کودک

برنامه هایی برای بازی نوزادان نیز وجود دارد و آنها می توانند نوزادان دیگر بازی کنند. نه تنها نوزادان، بلکه دانش آموزان ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان نیز می توانند بدون محدودیت مراجعه کنند. کارکنانی هستند که تجربه تربیت فرزندان را دارند.