

はじめに(နိဒါန်း)



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も思います。

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

ဤစာစောင်သည်ဂျပန်၌ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီးဖွားနှင့်ကလေးပြုစုပျိုးထောင်မည့်နိုင်ငံခြားသားများအတွက်အသုံးပြုနိုင်ရန်ရည်ရွယ်၍ဖန်တီးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။စာစောင်တွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီးဖွားရန်နှင့်ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင်လိုအပ်သောအချက်အလက်များကိုရေးသားထားပါသည်။
ကလေးမွေးဖွားခြင်းဆိုသည်မှာပျော်ရွှင်စရာဖြစ်သော်လည်းအခြားနိုင်ငံ၌ကလေးမီးဖွားပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းသည်စိတ်ရောကိုယ်ပါကြီးမားသောဝန်ကိုထမ်းရခြင်းဖြစ်သည်။
ထို့အပြင်အချက်အလက်များကိုဂျပန်ဘာသာဖြင့်ရှာဖွေနားလည်သဘောပေါက်ဖို့မှာအလွန်ပင်ခက်ခဲမည်ဟုခံစားမိပါသည်။

အကယ်၍ဤစာစောင်သည်သင်၏မိခင်ဘာသာစကားဖြင့်ရေးသားပြီးကိုယ်တိုင်ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင်ခွန်အားဖြစ်မည်ဆိုပါကဝမ်းမြောက်စရာဖြစ်ပါသည်။

သင်ဟာတစ်ရောက်တည်းမဟုတ်ပါ။ဂျပန်၌အတူတူနေထိုင်သောကျွန်ုပ်တို့၏အပေါင်းအဖော်ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ကိုယ်ဝန်လွယ်မီးဖွားမှုနှင့်ပြုစုပျိုးထောင်မှုသည်ကောင်းမွန်သောအတွေ့အကြုံဖြစ်စေရန်ရင်ထဲမှလိုက်လှဲစွာဆုတောင်းနေပါသည်။

RASCကိုယ်စားပြု IGARASHI YUKARI