2 病院に連絡をするとき
(ဆေးရုံသို့အကြောင်းကြားသောအခါ)

何かがおこっているとき

1. お腹が痛い、かたい
2. 血がでた
3. 赤ちゃんの動きが少ない
4. 水が流れた（破水）
5. 頭が痛い

出産のとき

1. 陣痛

規則的におなかがはる

1時間に 6回以上のおなかのはりがある

2. 水が流れた（破水）

水のようなものがでます。尿とは違って自分ではとめられません。

破水は、たくさんの量がでることもあるし、すごく少ない量のときもあります。また、破水は陣痛がきていなくてもおこることがあます。清潔なナプキンをあて て、すぐ病院に連絡してください。

どんな場合でも迷ったら病院に連絡してください。
病院の電話番号
(　　　　　　　　　　　　　　　)

တစ်ခုခုဖြစ်သောအခါ

1. ဗိုက်နာခြင်း၊ တင်းကြပ်ခြင်း
2. သွေးထွက်လာခြင်း
3. ဗိုက်တွင်းကလေးလှုပ်ရှားမှုနည်းလာခြင်း
4. ရေမွှာပေါက်ခြင်း
5. ခေါင်းကိုက်ခြင်း

မီးဖွားသောအခါ

1. ဝမ်းနာခြင်း

သင်၏ဝမ်းဗိုက်သည်သိသိသာသာတင်းကျပ်လာခြင်း

တစ်နာရီတွင်ခြောက်ကြိမ်လောက်တင်းကျပ်မှုရှိခြင်း

2. ရေမွှာပေါက်ခြင်း

မိန်းမအင်္ဂါမှအရည်များစီးဆင်းလာမည်။ဆီးကဲ့သို့ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိပါ။

အရည်များသည်ပမာဏများများစီးနိုင်သလိုအလွန်ပင်နည်းပါးသောပမာဏလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ရေမွှာပေါက်ခြင်းသည် ဝမ်းဗိုက်မနာဘဲနှင့်လည်းဖြစ်တတ်ပါသည်။သန့်ရှင်းသောလစဉ်သုံးဂွမ်းထုပ်များကပ်၍ ဆေးရုံသို့အကြောင်းကြားပါ

ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေလျှင်ဆေးရုံသို့အကြောင်းကြားပါ။
ဆေးရုံ၏ဖုန်းနံပါတ်
(　　　　　　　　　　　　　　　)

入院のときに必要なもの

以下は、入院のときに必要であると思われるものの一例です。病院にも確認してください。

- □ 母子手帳
- □ 保険証
- □ 診察券
- □ パジャマなどの衣類
- □ タオル
- □ 下着
- □ ナプキン
- □ スリッパ
- □ 洗面用具
- □ ジュースなどの水分補給のできるもの
- □ 自分がリラックスできるために必要なもの

さらに、必要なものがあればかいてみましょう。

- □
- □
- □
- □

ဆေးရုံတက်ချိန်လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

အောက်ပါပစ္စည်းများသည်ဆေးရုံတက်သောအခါလိုအပ်သော ဥပမာများဖြစ်သည်။ဆေးရုံတွင်လည်းမေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

- □ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်
- □ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်ပြား
- □ လူနာမှတ်တမ်းကတ်ပြား
- □ ညအိတ်ဝတ်ကဲ့သို့သောအဝတ်အစားများ
- □ မျက်နှာသုတ်ပဝါ
- □ အတွင်းခံအဝတ်အစားများ
- □ လစဥ်သုံးပစ္စည်းများ
- □ ဆေးရုံတွင်းစီးဖိနပ်
- □ ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်းများ
- □ ရေဓာတ်ဖြည့်ရန်ရေ၊အအေးစသဖြင့်
- □ သက်တောင့်သက်သာရှိစေသောပစ္စည်းများ

ထို့အပြင်လိုအပ်သောပစ္စည်းများရှိပါကရေးထားကြရအောင်။

- □
- □
- □
- □