

# ママと赤ちゃん サポートシリーズ

ماں اور بچے کی مدد کی سیریز  
~<sup>にほん</sup>日本でくらす<sup>がいこくじん</sup>外国人のみなさんへ~  
جاپان میں رہنے والے تمام غیر ملکیوں کے لیے



ウルドゥー語

( اردو )

たぶんかいいりょうけんきゅうかい  
多文化医療サービス研究会

# はじめに( تعارف )



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えます。

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

この冊子は、日本に渡って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えます。

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。

RASC 代表 五十嵐ゆかり



## 1

さんふじんか  
産婦人科でできること

(پرسوتی اور امراض نسوان میں کیا پوچھا جاتا ہے)



なまえ	
生年月日 せいねんがつび	年 月 日 ねん がつ じ
年れい ねんれい	歳 さい
住所 じゅうしょ	〒
電話 でんわ	
国籍 こくせき	
言語 げんご	
通訳 つうやく	あり かんけい・かぞく・ゆうじん・つうやくしゃ・その他 なし
身長 しんちゆう	cm
妊娠前の体重 にんしんまえのたいじゆう	kg
保険 ほけん	あり (必ずもってきてください) なし

نام	
تاریخ پیدائش	Г. М. Д.
عمر	
پتہ	〒
فون نمبر	
قومیت	
زبان	
مترجم	ہے رشتہ: خاندان، دوست ترجمان موجود نہیں
اونچائی	cm
جسم کا وزن	kg
انشورنس	ہے (براہ کرم اسے ضرور لائیں) نہیں ہے

## 日本語のレベルについて

あてはまるところに○をつけてください。

	はなす	きく	かく	よむ
1	まったくはなせない	まったくわからない	まったくかけない	まったくよめない
2	あいさつができる	あいさつがわかる	ひらがなが少しかける	ひらがなが少しわかる
3	かんたんな会話が	かんたんな会話が	ひらがながかける	ひらがながわかる
4	日常会話が	日常会話が	漢字もかける	漢字もわかる

میں بارے کے صلاحیت کی زبان جاپانی

	بولنا	سننا	لکھنا	پڑھنا
1	میں بالکل بول نہیں سکتا	مجھے بالکل سمجھ نہیں آتا	میں بالکل لکھ نہیں سکتا	میں بالکل پڑھ نہیں سکتا۔
2	سلام کرنے کے قابل	سلام کو سمجھنے کے قابل	تھوڑا بھرا لکھنے کے قابل	بھرا تھوڑا سمجھنے کے قابل
3	سادہ گفتگو ہو سکتی ہے	سادہ گفتگو کو سمجھ سکتا	بھرا لکھ سکتا ہوں	بھرا کو سمجھتا ہوں
4	رواں بات چیت ہو سکتی ہے	رواں مرہ کی گفتگو کو سمجھتا ہوں	کاجی بھی لکھ سکتا ہوں	کاجی کو بھی سمجھ سکتا ہوں

## 体調について

今日はどうしましたか？あてはまるところに☑をつけてください。

- 生理がとまった  
 吐き気  
 妊娠かもしれない  
 → 自分で検査した  はい  いいえ  
 生理が規則的にこない  
 生理のときお腹が痛い  
 外陰部がかゆい  
 お腹が痛い  
 不妊について聞きたい  
 その他( )

## 月経について

初めての月経の 年れい	歳
一番最後の月経	年 月 日から 日間
月経は順調ですか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
月経周期について	日間周期 日間続く
量	<input type="checkbox"/> 多い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 少ない
月経痛	<input type="checkbox"/> ある → <input type="checkbox"/> 生活に支障がある <input type="checkbox"/> がまんできない <input type="checkbox"/> 多少ある <input type="checkbox"/> ない
痛み止め	<input type="checkbox"/> いつもつかう <input type="checkbox"/> つかわない

## جسمانی 状態 کے بارے میں

آج کا مسئلہ کیا ہے؟ براہ کرم اس باکس کو نشان زد کریں جو آپ پر لاگو ہوتا ہے۔

- میری ماہواری رک گئی ہے  
 متلی  
 شاید حاملہ ہو  
 → خود ٹیسٹ دوائی استعمال کی  
 ہاں  نہیں  
 ماہواری باقاعدگی سے نہیں آتی  
 ماہواری کے دوران پیٹ میں درد ہوتا ہے۔  
 vulva میں خارش  
 پیٹ میں درد  
 بانجھ پن کے بارے میں پوچھنا چاہتی ہوں  
 ان کے علاوہ ( )

## حیض کے بارے میں

پہلی حیض کی عمر	
آخری ماہواری	• تاریخ دن
کیا آپ کی ماہواری باقاعدہ ہے؟	<input type="checkbox"/> ہاں <input type="checkbox"/> نہیں
حیض کے سائیکل کے بارے میں	سائیکل دنوں تک رہتا ہے
رقم	<input type="checkbox"/> نارمل <input type="checkbox"/> کم <input type="checkbox"/> زیادہ
ماہواری میں درد	<input type="checkbox"/> ہے → <input type="checkbox"/> روزمرہ کی زندگی میں مداخلت کرتا ہے برداشت نہیں کر سکتا <input type="checkbox"/> تھوڑی بہت ہے <input type="checkbox"/> نہیں ہے
درد کش دوا	ہمیشہ اسے استعمال کرتا ہوں <input type="checkbox"/> استعمال نہیں کرتا

いま まででかかったことがある病気について

あてはまるところに  をつけてください。

- 子宮筋腫  
 卵巣のう腫  
 胃腸の病気 ( )  
 肝臓の病気 ( )  
 心臓の病気 ( )  
 腎臓の病気 ( )  
 甲状腺の病気 ( )  
 高血圧症  
 糖尿病  
 喘息

感染症  ある  なし

- 淋病  クラミジア  梅毒  
 尖圭コンジローマ  性器ヘルペス  
 トリコモナス  B型肝炎  C型肝炎  
 HIV  結核  
 その他 ( )

手術をうけたことがありますか？  はい  いいえ

はい → 年 月

手術した部位

( )

輸血をうけたことがありますか？  はい  いいえ

はい → 年 月

理由

( )

ماضی میں آپ کو ہونے والی بیماریوں کے

بارے میں

براہ کرم اس باکس کو نشان زد کریں جو آپ پر لاگو ہوتا ہے۔

uterine fibroid

ڈمبگرنتی سسٹ

معدے کی بیماری ( )

جگر کی بیماری ( )

دل کی بیماری ( )

گردے کی بیماری ( )

ٹائروائڈ کی بیماری ( )

ہائی بلڈ پریشر

ذیابیطس

دمہ

متعدی بیماری  ہے  نہیں ہے  ہے

سوزاک  آتشک  کلیمیڈیا

جنانگ برپس  acuminata  مسے

بیپٹائٹس سی  بیپٹائٹس بی  ٹرائیکوموناس

تپ دق  HIV

اس کے علاوہ ( )

کیا آپ کی سرجری ہوئی ہے؟

ہاں  نہیں  ؟

ہاں → سال مہینہ

سرجیکل سائٹ

( )

کیا آپ نے کبھی خون کی منتقلی حاصل کی ہے؟

ہاں  نہیں  ؟

ہاں → سال مہینہ

وجہ

( )

にんしん 妊娠について

1. 前の妊娠について

- 妊娠したことはありますか？ はい いいえ
- 妊娠( )回 分娩( )回

2. 分娩について

わかる範囲でよいので、以下の表にかいてください。

年	性別	体重	経膣分娩・帝王切開	生・死
1	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 経膣分娩 <input type="checkbox"/> 帝王切開	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死
2	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 経膣分娩 <input type="checkbox"/> 帝王切開	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死
3	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 経膣分娩 <input type="checkbox"/> 帝王切開	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死
4	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	g	<input type="checkbox"/> 経膣分娩 <input type="checkbox"/> 帝王切開	<input type="checkbox"/> 生 <input type="checkbox"/> 死

3. 今回の妊娠について

以下の希望はありますか？

- アルコール消毒を使える はい いいえ
  - 輸血できる はい いいえ
  - 医師の性別の希望がある はい いいえ
  - お祈りの時間の希望がある はい いいえ
  - お祈りの場所希望がある はい いいえ
  - その他の希望がある はい いいえ
- ➔ ( )

• 薬や食物などにアレルギーはありますか？

はい いいえ

➔ <すり( )

食物( )

その他( )

• 当院でのお産を希望しますか？

はい いいえ

※この問診票は、NPO法人国際交流ハーティ港南台と公益財団法人かながわ国際交流財団が作成した「多言語医療問診票」を参考に作成しました。

حمل کے بارے میں

1. پچھلے حمل کے بارے میں

- کیا آپ کبھی حاملہ ہوئی ہیں؟  ہاں  نہیں
- بار ( ) ترسیل بار ( ) حمل

2. ولادت کے بارے میں

برائے مہربانی نیچے دیے گئے جدول میں اتنا لکھیں جتنا آپ سمجھ سکتے ہیں

سال	جنس	وزن	اندام نہانی کی ترسیل سیزرین سیکشن	زندہ • مردہ
1	<input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> عورت	g	<input type="checkbox"/> اندام نہانی کی ترسیل سیزرین سیکشن	<input type="checkbox"/> زندہ <input type="checkbox"/> مردہ
2	<input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> عورت	g	<input type="checkbox"/> اندام نہانی کی ترسیل سیزرین سیکشن	<input type="checkbox"/> زندہ <input type="checkbox"/> مردہ
3	<input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> عورت	g	<input type="checkbox"/> اندام نہانی کی ترسیل سیزرین سیکشن	<input type="checkbox"/> زندہ <input type="checkbox"/> مردہ
4	<input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> عورت	g	<input type="checkbox"/> اندام نہانی کی ترسیل سیزرین سیکشن	<input type="checkbox"/> زندہ <input type="checkbox"/> مردہ

3. اس حمل کے بارے میں

کیا آپ درج ذیل کے لیے کوئی خواہشات رکھتے ہیں؟

- الکحل ڈس انفیکشن کا استعمال کر سکتے ہیں  ہاں  نہیں
  - خون کی منتقلی ممکن ہے  ہاں  نہیں
  - ڈاکٹر کی جنس کے حوالے سے ترجیح ہے  ہاں  نہیں
  - نماز کے وقت کی خواہش ہے۔  ہاں  نہیں
  - عبادت گاہ کی درخواست ہے  ہاں  نہیں
  - اور بھی امیدیں ہیں  ہاں  نہیں
- ➔ ( )
- دوائیوں یا کھانوں سے کوئی الرجی ہے؟  ہاں  نہیں
- ➔ دوائی ( )
- کھانا ( )
- ( ) اس کے علاوہ
- کیا آپ ہمارے ہسپتال میں جنم دینا پسند کریں گے؟  ہاں  نہیں

※ یہ سوالنامہ این پی او انٹرنیشنل ایکسچینج ہارٹی کونڈائی اور پبلک انٹرسٹ فاؤنڈیشن کناگاوا کے زیر انتظام ہے۔ یہ بین الاقوامی ایکسچینج فاؤنڈیشن کے ذریعہ تیار کردہ "ملٹی لسانی طبی سوالنامہ" کے حوالے سے بنایا گیا تھا۔

## 2

びょういん れんらく  
病院に連絡をするとき

( ہسپتال سے رابطہ کرتے وقت )



なに  
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



جب کچھ ہو رہا ہے

1. پیٹ درد کرتا ہے اور سخت ہے
2. خون نکلتا ہے
3. بچہ تھوڑا ہلتا ہے
4. پانی بہ گیا
5. سر درد کر رہا ہے



しゅつさん  
出産のとき

1. 陣痛  
規則的におなかがはる  
1時間に6回以上のおなかのハリがある

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、すごく少ない量の時もあります。また、破水は陣痛がきていなくてもおこることがあります。清潔なナプキンをあてて、すぐ病院に連絡してください。

بچے کی پیدائش کے وقت

1. درد زہ  
باقاعدگی سے پیٹ پھولا ہوا محسوس کرنا  
ایک گھنٹے میں 6 بار سے زیادہ پھولا ہوا محسوس کرتا ہو

2. پانی بہ جانا پانی ٹوٹ گیا۔  
پانی کی طرح کچھ نکلتا ہے۔ پیشاب کے برعکس، خود کی طرف سے اسے روک نہیں سکتے۔

جب آپ کا پانی ٹوٹ جاتا ہے، تو بہت زیادہ پانی بھی نکل سکتا ہے، اور یہ بہت کم مقدار میں بھی ہو سکتا ہے۔ مزید برآں، آپ کا پانی اس وقت بھی ٹوٹ سکتا ہے جب آپ درد ذہ میں نہ ہوں۔ صاف رومال لگائیں اور فوری طور پر ہسپتال کو کال کریں۔

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

( )

کسی بھی صورت میں، اگر آپ کو شک ہو تو، براہ

کرم ہسپتال سے رابطہ کریں۔

ہسپتال کا فون نمبر

( )

にゅういん ひつよう  
入院のときに必要なもの

い か にゅういん ひつよう ひつよう おも  
以下は、入院のときに必要であると思われるものの

いちれい ひょういん かくにん  
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。

- 
- 
- 
- 

بسپتال میں داخل ہونے پر آپ کو کیا ضرورت ہوگا

ذیل میں ان چیزوں کی کچھ مثالیں ہیں جو ہسپتال میں داخل ہونے کے دوران ضروری ہو سکتی ہیں۔ براہ کرم ہسپتال سے بھی چیک کریں۔

- زچگی بینڈ بک
- انشورنس کارڈ
- میڈیکل کارڈ
- لباس جیسے پاجاما
- تولیہ
- زبیر جامہ
- رومال
- چیل
- چہرے کو دھونے کے لیے لانے والی چیزیں
- کوئی چیز جو آپ کو ہائیڈریٹ رہنے میں مدد دیتی ہے
- جیسے جوس
- آپ کو آرام کے لیے ضروری چیز

مزید برآں، اگر آپ کو کسی چیز کی ضرورت ہو تو اسے لکھ لیں

- 
- 
- 
- 



# 3

## 日本の出産について ( 日本 میں بچے کی پیدائش کے بارے میں )



### 妊娠中

定期的に病院で診察を受ける妊婦健康診査(妊婦健診)は、妊娠中の回数はだいたい14回です。日本では、妊婦健診を、妊娠初期から 23週ごろまでは4週間に1回、妊娠35週ごろまでは2週間に1回、それ以降の出産までは1週間に1回うけることになっています。

妊娠初期から妊娠23週まで	4週間に1回
妊娠24週から妊娠35週まで	2週間に1回
妊娠36週から出産までは	1週間に1回

日本では、妊娠・出産には健康保険の適応がないので、病気で診察を受けるよりも費用が高いことがあります。

母子手帳に 14回分の妊婦健診の費用を補助する補助券がついていますので、役所から母子手帳をもらってください。この補助券で妊婦健診の費用が無料になることもありますが、検査によっては自己負担をしなければならないこともあります。また、ママの状態によっては、妊婦健診の回数が14回よりも多くなることもありますので、そのときは自己負担になります。

出産の費用は、大学病院、総合病院、個人病院、助産院など、場所によってちがいます。

日本の健康保険に入っていれば、出産育児一時金(50万円:2023年)をもらうことができます。

### حاملہ کے دوران

حاملہ خواتین حمل کے دوران تقریباً 14 بار ہسپتالوں میں باقاعدہ طبی معائنے کرائی ہیں۔ جاپان میں، حاملہ خواتین حمل کے آغاز سے لے کر تقریباً 23 ہفتوں تک ہر چار ہفتوں میں ایک بار ہیلتھ چیک اپ 23 ویں ہفتے تک، بچے کو ہر دو 35 کرواتی ہیں۔ حمل کے ہفتوں میں ایک بار دکھانا ہے، اور اس کے بعد بچے کی پیدائش تک ہفتے میں ایک بار۔

ابتدائی حمل سے حمل کے 23 ویں ہفتے تک	ہر 4 ہفتوں میں ایک بار
حمل کے 24 ویں ہفتے سے حمل کے 35 ویں ہفتے تک	ہر دو ہفتوں میں ایک بار
حمل کے 36 ہفتوں سے لے کر پیدائش تک	ہفتے میں ایک بار

جاپان میں، ہیلتھ انشورنس حمل اور بچے کی پیدائش کا احاطہ نہیں کرتی ہے، لہذا یہ بیماری کے لیے ڈاکٹر کو لیکھنے سے زیادہ مہنگا پڑ سکتا ہے۔

زچگی اور بچے کی نوٹ بک ایک سبسڈی ٹکٹ کے ساتھ آتی ہے جو 14 قبل از پیدائش چیک اپ کی لاگت کو سبسڈی دیتی ہے، لہذا براہ کرم اپنے مقامی سرکاری دفتر سے زچہ اور بچہ کی نوٹ بک طلب کریں۔ اس سبسڈی ٹکٹ کے ساتھ، آپ حاملہ خواتین کی صحت کی جانچ مفت کروا سکتے ہیں، لیکن ٹیسٹ کے لحاظ سے آپ کو جیب سے ادائیگی کرنی پڑ سکتی ہے۔ اس کے علاوہ، ماں کی حالت کے لحاظ سے، قبل از پیدائش کے چیک اپ کی تعداد 14 سے زیادہ ہو سکتی ہے، اس لیے اس صورت میں، ماں کو خود اس کی قیمت ادا کرنی ہوگی۔

بچے کی پیدائش کی لاگت محل وقوع کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے، جیسے کہ یونیورسٹی ہسپتال، جنرل ہسپتال، پرائیویٹ ہسپتال، اور دائی کے کلینک۔

گر آپ جاپان کے ہیلتھ انشورنس میں اندراج شدہ ہیں، تو آپ بچے کی پیدائش اور بچوں کی دیکھ بھال کے لیے عارضی رقم (2023 میں 500,000 یین) وصول کر سکتے ہیں۔

## しゅつさん 出産について

しゅつさん けいちつぶんべん した しゅつさん ていおうせつかい  
 出産は、経膣分娩(下から出産すること)と帝王切開  
 (手術での出産)に分けられます。

### ■ けいちつぶんべん (下から出産すること)

- しぜんぶんべん 自然分娩
- しよち 処置がある... そくしんざい 促進剤を使った分娩
- きゅういんぶんべん 吸引分娩、かんしぶんべん 鉗子分娩
- むつうぶんべん 無痛分娩



吸引分娩

鉗子分娩



無痛分娩

### ■ ていおうせつかい しゅじゅつ (手術での出産)

- よていていおうせつかい 予定帝王切開
- きんきゅうていおうせつかい 緊急帝王切開

しゅつさん ほうほう いし そうだん 決めますが、陣痛がはじま  
 ったあとのママと赤ちゃんの状況によっては、かわる  
 こともあります。

ていおうせつかい ふたご さかご りゆう にんしんちゅう しゅじゅつ  
 帝王切開は、双子や逆子などの理由で妊娠中に手術の  
 日にちを決める予定帝王切開と、出産のときに何か  
 おこって緊急に手術で出産する緊急帝王切開があり  
 ます。

けいちつぶんべん よてい しようきょう 急に帝王  
 切開にかわることもあります。そのときは、かならず  
 医師から説明があります。

また、日本では、希望で帝王切開は選べません。

しゅつさん ぱーとなー かぞく こどもが しゅつさん 部屋  
 出産のときに、パートナーや家族、子どもが出産の部屋  
 に入れるかどうかは、病院によってちがいます。

## ولادت کے بارے میں

بچے کی پیدائش کو اندام نہانی کی ترسیل (نیچے سے جنم  
 دینا) اور سیزیرین ڈیلیوری (سرجری کے ذریعے جنم دینا)  
 میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

### ■ نیچے سے جنم دینا اندام نہانی کی ترسیل

- قدرتی بچے کی پیدائش
- ایک طریقہ کار ہے... ایکسپریٹر کا استعمال کرتے ہوئے پیدائش۔
- ویکيوم ڈیلیوری، فورسیس ڈیلیوری



ویکیوم ڈیلیوری

فورسیس کی ترسیل



رد کے بغیر بچے کی پیدائش

### ■ سیزیرین چیرا (جراحی سے پیدائش)

- شیڈیولڈ سیزیرین چیرا
- ایمرجنسی سیزیرین چیرا

ڈیلیوری کا طریقہ ڈاکٹر کے مشورے سے طے کیا جاتا  
 ہے، لیکن یہ درد زہ شروع ہونے کے بعد ماں اور بچے  
 کی حالت کے لحاظ سے تبدیل ہو سکتا ہے۔  
 سیزیرین سیکشن کی دو قسمیں ہیں: شیڈیولڈ سیزیرین  
 سیکشن، جس میں سرجری کی تاریخ حمل کے دوران  
 جڑواں بچوں یا بڑے بچے جیسی وجوہات کی بناء پر  
 طے کی جاتی ہے، اور ایمرجنسی سیزیرین سیکشن  
 جس میں بچے کی پیدائش کے دوران ہونے والی کسی  
 چیز کی وجہ سے فوری طور پر بچے کی پیدائش ہوتی  
 ہے۔

یہاں تک کہ اگر آپ اندام نہانی سے جنم دینے کا ارادہ کر  
 رہے ہیں، حالات کے لحاظ سے، آپ کو اچانک سیزیرین  
 سیکشن کرنا پڑ سکتا ہے۔ اس صورت میں، آپ کا ڈاکٹر  
 ہمیشہ آپ کو ایک وضاحت دے گا۔

اس کے علاوہ، جاپان میں، سیزیرین چیرا کسی کی  
 خواہشات پر مبنی آپشن نہیں ہے۔

بچے کی پیدائش کے دوران آپ کے ساتھی، خاندان، اور  
 بچے کو برتھنگ روم میں داخل ہونے کی اجازت ہے یا  
 نہیں، اس کا انحصار ہسپتال پر ہے۔

## 4

にんしんこうけつあつしょうこうぐん

## 妊娠高血圧症候群

( حمل بائی بلڈ پریشر سنڈروم )



血圧が 140/90 mmHg 以上の人は妊娠高血圧症候群 (HDP) と診断されます。妊娠する前から高血圧の人も妊娠高血圧症候群と診断されます。

یا اس سے mmHg جن لوگوں کا بلڈ پریشر 140/90 (HDP) زیادہ ہے ان میں بائی بلڈ پریشر سنڈروم آف حمل کی تشخیص ہوتی ہے۔ جن لوگوں کو حاملہ ہونے سے پہلے بائی بلڈ پریشر ہوتا ہے ان میں پھی حمل کے بائی بلڈ پریشر سنڈروم کی تشخیص ہوتی ہے۔

### Q: 体の中で何がおこるの？

A: 子宮の中で胎盤がつくられるときに、血管にダメージを与える物質がでてしまう人がいます。そのために、いろいろな内臓の血管にダメージをうけてしまいます。

### Q: ？ جسم کے اندر کیا ہوتا ہے ؟

ج: جب بچہ دانی میں نال بنتی ہے تو کچھ لوگ ایسے مادے خارج کرتے ہیں جو خون کی نالیوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ نتیجے کے طور پر، مختلف اندرونی اعضاء میں خون کی نالیوں کو نقصان پہنچا ہے۔

### Q: なぜ怖い症状なの？

A: 妊娠高血圧症候群がすすみ、腎臓や肝臓などへの血液の流れが悪くなることによって、ママに悪い影響を残す可能性があります。また、胎児に栄養や酸素を送る胎盤にも血管がたくさんあって、そのはたらきが悪くなって、胎児が大きくなかなかたり、元気がなくなったりして、ついには、胎児が亡くなってしまいうという最悪の結果になることもあるからです。

### Q: ？ یہ خوفناک علامات کیوں ہیں ؟

ج: جیسا کہ حمل کے دوران بائی بلڈ پریشر بڑھتا ہے گردوں اور جگر میں خون کا بہاؤ خراب ہو جاتا ہے، جس کا ماں پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ تال میں خون کی بہت سی سرینیں ہوتی ہیں جو جنین تک غذائی اجزاء اور آکسیجن لے جاتی ہیں اور اگر یہ خون کی نالیوں میں خرابی پیدا ہو جائے تو جنین بڑھ نہیں ہو سکتا یا کمزور ہو سکتا ہے اور اس کا بدترین نتیجہ موت ہو سکتا ہے۔

### Q: どうして症状がでるの？

A: 高血圧になる理由  
全身の血管がダメージを受けると、血液が流れにくくなって、血管から血圧を高くする物質もでてきます。そのために、血圧が高くなってしまいます。胎盤の血管がダメージを受けると、胎児の成長などに悪い影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいかると、けいれんをおこしたりすることもあります。

### Q: ？ علامات کیوں ہوتی ہیں ؟

ج: بائی بلڈ پریشر کی وجوہات . جب پورے جسم میں خون کی سرینیں خراب ہو جاتی ہیں تو خون کا بہنا مشکل ہو جاتا ہے اور بلڈ پریشر کو بڑھانے والے مادے خون کی نالیوں سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس سے آپ کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ نال میں خون کی نالیوں کو پہنچنے والے نقصان سے جنین کی نشوونما پر منفی اثر پڑ سکتا ہے اور ماں کے کماغ میں خون کی نالیوں کو پہنچنے والے نقصان سے آکسیجن ہو سکتی ہے۔

## A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくる)の血管がダメージを受けると、ふつうはもれない血液中のたんぱくが、尿の中にもれるようになります。これは腎臓がダメージをうけているというサインなのです。

## 元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

### 1. 体重について

胎児のためにも十分な栄養とバランスの取れた食事をしてください。スナック菓子などを食事のかわりにしないようにしましょう。体重は、妊娠していないときの体重にもよりますが、だいたい妊娠期間を通して8~10kgぐらいがよいでしょう。

### 2. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために、食事の塩分は少なくしましょう。たとえば、妊娠していないときよりもうす味にしたり、酢やレモンなどの酸味を塩分のかわりにつかってみるとよいでしょう。妊娠高血圧症候群といわれたときは、1日の塩分は、7~8gがよいといわれています。この表は、塩分の目安です。参考にしてください。

食品名	目安	塩分量
食パン	6枚切り1枚	0.8g
生うどん	約1人分	1.8g
そうめん	約1人分	3.0g
生中華麺	約1人分	0.3g
しょうゆ	5cc( ;小さじ1)	1g
ソース	10cc( ;小さじ2)	1g
マヨネーズ	40g( ;大さじ山もり2)	1g

引用: ;塩分表

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

A: پروٹینوریا کی وجوہات  
جب گردوں میں خون کی نالیاں (جو خون سے پیشاب کرتی ہیں) کو نقصان پہنچتا ہے، تو خون میں موجود پروٹین جو عام طور پر نہیں نکلتے وہ پیشاب میں رس سکتے ہیں۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے گردے خراب ہو گئے ہیں۔

## Q: صحت مند بچے کو جنم دینے کے لیے جن چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

### 1. وزن کے بارے میں

براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ اپنے بچے کے لیے کافی غذائیت اور متوازن غذا کھائیں۔ کھانے کے لیے اسٹیکس کا متبادل نہ لیں۔ آپ کا وزن آپ کے غیر حاملہ وزن پر منحصر ہوگا، لیکن یہ بہتر ہے کہ آپ پورے حمل کے دوران اپنا وزن 8 سے 10 کلوگرام کے قریب رکھیں۔

### 2. نمک کے بارے میں

حمل اور ہائی بلڈ پریشر سنڈروم سے بچنے کے لیے اپنی خوراک میں نمک کی مقدار کم رکھیں۔ مثال کے طور پر جب آپ حاملہ نہیں تھے تو تب کے مقابلے میں کم دانقہ کا استعمال کرنا، یا نمک کی بجائے کھٹی غذائیں جیسے سرکہ یا لیموں کا استعمال کرنا ایک اچھا خیال ہے۔ جب آپ حمل کے ہائی بلڈ پریشر سنڈروم کی تشخیص ہوتی ہے تو روزانہ 7 سے 8 گرام نمک کی سفارش کی جاتی ہے۔ یہ جدول نمک کی مقدار کے لیے ایک رہنما خطوط ہے۔ براہ کرم اسے بطور حوالہ استعمال کریں۔

کھانے کا نام	رہنما خطوط	نمک کا مواد
ٹبل روٹی	6 ٹکڑوں کا 1 ٹکڑا	0.8g
کچا اٹون	تقریباً 1 شخص کے لیے	1.8g
سومن نوٹلز	تقریباً 1 شخص کے لیے	3.0g
خام چینی نوٹلز	تقریباً 1 شخص کے لیے	0.3g
سویا ساس	5cc	1g
چٹنی	10cc	1g
میٹونیز	40g	1g

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

### 3. 体を休めること

妊娠すると疲れやすくなります。十分な睡眠と、リラックスしてすごせる時間をつくりましょう。妊娠高血圧症候群の症状がでたら、血液の流れをよくするために、リラックスすることが大切なのです。妊娠中に適度な運動をすることはとてもよいですが、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を休めることの方が大切です。そのため、入院することもあります。体を休めることによって、状態が悪くなることをふせぎますし、胎児に十分な栄養と酸素を送ることができます。

### 3.

اپنے جسم کو آرام کرو  
حمل آپ کو آسانی سے تھکا ہوا محسوس کر سکتا ہے۔  
کافی نیند لیں اور آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ اگر آپ حمل کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر کی علامات کا تجربہ کرتے ہیں، تو خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے کے لیے آرام کرنا ضروری ہے۔ حمل کے دوران اعتدال سے ورزش کرنا بہت اچھا ہے، لیکن اگر آپ کو حمل کے دوران ہائی بلڈ پریشر کی علامات محسوس ہوتی ہیں، تو اپنے جسم کو آرام دینا زیادہ ضروری ہے۔ نتیجے کے طور پر، آپ کو ہسپتال میں داخل کیا جا سکتا ہے۔ اپنے جسم کو آرام دینے سے، آپ حالت کو خراب ہونے سے روک سکتے ہیں اور جنین کو کافی غذائی اجزاء اور آکسیجن دے سکتے ہیں۔



妊娠中に血糖値がたかくなって、糖尿病にちかい状態と判断されたとき、妊娠糖尿病(GDM)と診断されます。ママの体は、赤ちゃんに糖を送ろうとしすぎて、血糖が高い状態になってしまいます。そのため、妊娠中に血糖をコントロールしないと赤ちゃんが大きくなりすぎたり、また、赤ちゃんが生まれるとすぐに血糖が低くなって、発作をおこしたりします。

もともと糖尿病ではなかった人が、妊娠して血糖値が基準値をこえた場合と、妊娠24週ごろのスクリーニング検査で異常値をしめして、75gOGTT という検査でも血糖値が基準値をこえた場合に、GDM と診断されます。75gOGTT の方法は、朝から何もたべずに病院にいき、ブドウ糖をのんで検査をします。のむ前、のんで1時間後、2時間後と、3回採血をされます。

حمل کے دوران آپ کے خون میں شکر کی سطح بڑھنے پر حملاتی ذیابیطس میلیس (جی ڈی ایم) کی تشخیص ہوتی ہے اور یہ طے ہوتا ہے کہ آپ ذیابیطس ہونے کے نشان پر ہیں۔ ماں کا جسم بہت زیادہ گوشش کرتا ہے کہ بچے کو شوگر بھیجے، جس کے نتیجے میں خون میں شوگر کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ اس لیے اگر حمل کے دوران بلڈ شوگر کو کنٹرول نہ کیا جائے تو بچہ بہت بڑا ہو سکتا ہے یا بچے کی پیدائش کے فوراً بعد بلڈ شوگر کم ہو سکتی ہے اور پورے پڑ سکتے ہیں۔

کی تشخیص اس وقت ہوتی ہے جب کوئی شخص GDM جو اصل میں ذیابیطس کا شکار نہیں تھا حاملہ ہو جاتا ہے اور اس کے خون میں شکر کی سطح معیاری قدر سے زیادہ ہو جاتی ہے، یا جب حمل کے تقریباً 24 ہفتوں میں اسکریننگ ٹیسٹ غیر معمولی قدر ظاہر کرتا ہے اور جب پر ٹیسٹ کیا جاتا ہے تو خون میں شکر OGTT 75 گرام کی سطح بھی معیاری قدر سے تجاوز کر جاتی ہے۔ 75 طریقہ میں صبح کے وقت ہسپتال جانا، بغیر OGTT گرام کچھ کھانے گلوکوز ٹگننا، اور ٹیسٹ کروانا شامل ہے۔ خون تین بار نکالا جائے گا: دوا لینے سے پہلے، دوا لینے کے گھنٹے بعد، اور دوا لینے کے 2 گھنٹے بعد۔ T

Q: 体の中で何がおこるの？

A: 妊娠糖尿病 は自分で感じる症状 があまりありません。しかし、ママの血糖がたかくなると赤ちゃんも血糖がたかくなり、いろいろな悪い影響 が出ます。

- ママへの影響: 妊娠高血圧症候群 (HDP)、羊水がふえることにともなう切迫早産、産後の糖尿病 など
- 赤ちゃんへの影響: 流産、先天奇形、巨大児、心臓への悪影響、生まれたあとの低血糖、黄疸、死亡など

Q: جسم کے اندر کیا ہوتا ہے؟

ج: حمل کی ذیابیطس بہت سی علامات کا سبب نہیں بنتی۔ تاہم، اگر ماں کے خون میں شکر کی سطح بڑھ جاتی ہے، تو بچے کے خون میں شکر کی سطح بھی بڑھ جائے گی جس کے نتیجے میں مختلف منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

(HDP)، ماؤں پر اثرات: حمل کا ہائی بلڈ پریشر سنڈروم، امونٹک سیال میں اضافے کی وجہ سے قبل از وقت پیدائش، نقلی ذیابیطس وغیرہ

بچے پر اثرات: اسقاط حمل، پیدائشی خرابی، میکروسومیا، دل پر منفی اثرات، پیدائش کے بعد ہائپوگلیسیمیا، یرقان، موت، وغیرہ

## Q: どんないちりょうをするの？

A: 妊娠期間を通して、血糖が高くないようにします。はじめは、食事を 4~6 回にわけて食べるようにしますが、それでも血糖がたかい場合は、注射でインスリンを使用します。とくに妊娠後半期は、体重が 1 週間で 300g 以上ふえないようにしましょう。多くの場合、出産あとにママの血糖は正常にもどりますが、将来的に糖尿病になりやすかったり、そのまま糖尿病になってしまうこともあります。

## Q: ics قسم كا علاج استعمال ہوتا ہے؟

ج: اپنی حمل کے دوران اپنے بلڈ شوگر کو بہت زیادہ ہونے سے روکیں گے۔ سب سے پہلے، آپ کو اپنے کھانے کو 4 سے 6 کھانوں میں تقسیم کرتا چاہیے، لیکن اگر آپ کے بلڈ شوگر کی سطح پھر بھی زیادہ ہو تو انسولین کے انجیکشن کا استعمال کریں گے۔ خاص طور پر حمل کے دوسرے نصف میں، ہر ہفتے 300 گرام سے زیادہ وزن حاصل نہیں ہونا چاہیے۔ بہت سے معاملات میں، پیدائش کے بعد ماں کے خون میں شوگر معمول پر آجاتی ہے، لیکن ماں کو مستقبل میں ڈیابیطس ہونے کا زیادہ امکان ہو سکتا ہے۔ ڈیابیطس اسی طرح دلا رہے ہے، یا حمل کے بعد بھی سکتی ہے۔



## 6

せっぱくりゅうざん せっぱくそうざん

## 切迫流産・切迫早産

( اسقاط حمل کا خطرہ / قبل از وقت پیدائش کا خطرہ )

せっぱくりゅうざん  
切迫流産

流産になりそうですが、流産にはなっていない状態のことをいいます。妊娠22週未満に、出血があったり、お腹が痛くなったり、などの症状がありますが、妊娠は継続できるかもしれないと判断されている状態です。

せっぱくりゅうざん  
切迫流産の治療

妊娠12週までは流産に有効な薬はないといわれているので、治療は安静が原則です。

せっぱくそうざん  
切迫早産

早産になりそうですが、早産にはなっていない状態のことをいいます。妊娠22週以降に、お腹が何度もはったり、お腹がはるときに痛みがあったり、膣から出血したりなどの症状がある状態ですが、それらの症状がなくても子宮の出口が開いたり、頸管長という子宮の出口の長さが短くなって、切迫早産と診断される場合もあります。なかには、破水して早産になってしまうこともあります。つまり、「赤ちゃんが生まれるにはまだ早い時期に生まれてきそうな状態」のことをいいます。

## اسقاط حمل کا خطرہ

اسقاط حمل ہونے کا امکان ہے، لیکن ابھی تک نہیں ہوا ہے۔ اگر آپ حمل کے 22 ہفتوں سے پہلے خون بہنا یا پیٹ میں درد جیسی علامات کا تجربہ کر رہے ہوں، تو اس حالت میں احتیاط کے ساتھ حمل جاری کرنے کا فیصلہ ہوتا ہے۔

## آدھمکی آمیز اسقاط حمل کا علاج

کہا جاتا ہے کہ حمل کے 12ویں ہفتے تک اسقاط حمل کے لیے کوئی موثر دوا نہیں ہے، اس لیے بنیادی علاج آرام ہے۔

## قبل از وقت پیدائش کا خطرہ

اس اصطلاح سے مراد ایسی صورت حال ہے جس میں بچے کے وقت سے پہلے جنم لینے کا امکان ہے، لیکن ابھی تک نہیں ہوا۔ حمل کے 22ویں ہفتے کے بعد، پیٹ کا پھولنا، پیٹ پھولنے پر درد، اور اندام بھانی سے خون آنا جیسی علامات ظاہر ہونی ہیں۔ یہاں تک کہ اگر علامات موجود نہ بھی ہوں، بچہ دانی کا اخراج کھل سکتا ہے، یا بچہ دانی کے باہر نکلنے کے راستے کی لمبائی (سروائیکل کی لمبائی) مختصر ہو سکتی ہے، جس سے قبل از وقت لیبر کی تسخیر ہو سکتی ہے۔ بعض صورتوں میں، پانی ٹوٹ سکتا ہے اور بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو سکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، اس سے مراد "ایک ایسی حالت ہے جس میں بچہ ابتدائی مرحلے میں پیدا ہونے والا ہے۔"

せつぱくそうざん  
切迫早産の治療

ちりょう あんせいじゆういん げんそく なか と  
治療は、安静入院が原則で、お腹のはりを止めるための  
くすり てんてき がいらい の くすり しょう  
薬を点滴します。外来では、飲み薬を使用することあ  
ります。また、ちう かんせん げんいん はんたん こうきん  
膣の感染が原因と判断されたときは、抗菌  
やく しょう なか  
薬を使用することもあります。お腹がはっていないのに  
しきゅう でくち ひら  
子宮の出口が開いていってしまう場合は、手術で子宮の  
でくち  
出口をしぼることもあります。



なか と くすり しょう どうき からだ  
お腹のはりを止めるお薬を使用すると動悸がしたり、体  
があつ くなったり、て 手がふるえたり、などの副作用が出るこ  
とが多いのですが、だんだん症状 はかるくなっていき  
ます。

とくに妊娠34週未満の場合、もし赤ちゃんが生まれた  
ら、まだ自分では十分に呼吸ができないので、入院し  
てお腹のはりを止める薬を点滴しますが、早く生まれた  
ちい ちい ちい  
小さい赤ちゃんが入院できる施設（新生児集中  
治療室: Neonatal Intensive Care Unit: NICU）が  
ある病院にうつらなければならないこともあります。



القبل از وقت پیدائش کا علاج

ایک عام اصول کے طور پر، علاج میں بستر پر آرام  
ہسپتال میں داخل ہونا، اور آپ کے پیٹ میں سوچن کو  
روکنے کے لیے دوا کا ایک ٹرپ شامل ہونا ہے۔  
زبانی ایویٹ پیرونی مریضوں کی تربیت میں استعمال کی  
جا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، اگر یہ ثابت ہو جائے کہ وجہ  
اندام نہانی میں انفیکشن ہے، تو اینٹی بیکیٹریل دوائیں  
استعمال کی جا سکتی ہیں۔ اگر پیٹ میں سوچن نہ ہونے  
کے باوجود بچہ دانی کا اخراج کھل جائے تو بچہ دانی کے  
اخراج کو بند کرنے کے لیے سرجری کی جا سکتی ہے۔



جب پیٹ میں سوچن کو روکنے کے لیے دوائی استعمال  
کرتے ہیں، تو اکثر ضمنی اثرات جیسے دھڑکن، جسم میں  
گرمی کا احساس، اور ہاتھوں میں کنگھی محسوس ہوتی  
ہے، لیکن علامات آہستہ آہستہ ہلکے ہوتے جاتے ہیں۔

خاص طور پر اگر آپ 34 ہفتوں سے کم حاملہ ہیں، اگر  
بچہ پیدا ہوتا ہے، تو بچہ خود مناسب طریقے سے سانس  
نہیں لے سکتا، اس لیے آپ کو اپنے پیٹ میں سوچن کو  
روکنے کے لیے ہسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت پڑ  
سکتی ہے۔ ابتدائی طور پر پیدا ہونے والے چھوٹے بچوں  
( Neonatal Intensive Care Unit: NICU ) کو نوزائیدہ انتہائی نگہداشت یونٹ  
کے موجود ہونے والے ہسپتال میں منتقل کیا جا سکتا ہے۔



# ぐんようけつせい れん さ きゅうきん B群溶血性レンサ球菌

7

( گروپ بی ہیمولوٹک اسٹریپٹوکوکوی )



B群溶血性レンサ球菌 (GBS) は、ふつうは問題にならない腔の中にある細菌 (常在菌) のひとつです。

妊娠していないときは問題にはなりません、妊娠中にママの腔になかに GBS がいることがわかる (陽性) と治療が必要です。それは、赤ちゃんが腔を通過して生まれてくるので、出産のときに赤ちゃんにうつってしまうことがあるからです。GBS にうつしてしまうと赤ちゃんの状態がとても悪くなってしまうことがあります。

GBS がいても妊娠中は赤ちゃんにうつりませんが、出産のときにうつる可能性があるため、陣痛がきたときや破水をしたときは、赤ちゃんを GBS から守るための準備として、ママが抗生物質の点滴をうけます。

**Q: どんないんさくをすくの?**

**A:** 腔のなかの細菌の検査です。時期は、妊娠33~37週ごろの出産に近い時期にあります。

**Q: どんないちりょうをすくの?**

**A:** GBS が陽性といわれたら、出産についての説明があります。治療は、陣痛がはじまったときや破水をしたときに、入院してペニシリン系の抗生物質の点滴を数時間ごとにうけます。

**Q: もし赤ちゃんが感染したらどうなるの?**

**A:** 赤ちゃんは肺炎、髄膜炎などの重症な状態になり、亡くなってしまうことがあります。生まれた赤ちゃんにすぐ抗生物質の点滴をして治療する方法もありますが、出産のときにママが抗生物質の点滴をうけるほうが効果的といわれています。

(GBS) ژی بی ایس) گروپ بی ہیمولیٹک اسٹریپٹوکوکس اندام نہانی میں پائے جانے والے بیگٹیریا (عام بیگٹیریا) کی ایک قسم ہے جو عام طور پر مسائل پیدا نہیں کرتا۔ جب آپ حاملہ نہ ہوں تو یہ کوئی مسئلہ نہیں ہے، لیکن اگر حمل کے دوران ماں کی اندام نہانی میں موجود GBS ہے (مثبت)، تو علاج کی ضرورت ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے اندام نہانی کے ذریعے پیدا ہوتے ہیں، اس لیے یہ بچے کی پیدائش کے دوران بچے میں منتقل ہو سکتے گا معاہدہ کرتے ہیں، تو آپ GBS ہیں۔ اگر اچھی بی ایس کے بچے کی حالت بہت زیادہ بیمار ہو سکتی ہے۔ تو آپ اسے GBS یہاں تک کہ اگر آپ کو جی بی ایس حمل کے دوران بچے میں منتقل نہیں ہوگا، لیکن یہ بچے کی پیدائش کے دوران منتقل ہو سکتا ہے، اس لیے جب آپ کو درد نہ کا سامنا کرنا پڑتا ہے یا آپ کا پانی ٹوٹ جاتا ہے، تو ماں بچے کو جی بی ایس سے بچانے کے لیے انس میں اینٹی بائیوٹک حاصل کرے گی۔

**Q: کس قسم کا ٹیسٹ، معائنہ کریں گے؟**

**A:** اندام نہانی میں بیگٹیریا کا ٹیسٹ ہے۔ وقت بچے کی پیدائش کے قریب ہے، حمل کے 33 سے 37 ہفتوں کے قریب۔

**Q: کس قسم کا علاج کریں گے؟**

**A:** مثبت ہیں، تو GBS اگر آپ کو بتایا جاتا ہے کہ آپ آپ کو بچے پیدا کرنے کے طریقے کے بارے میں ہدایات دی جائیں گی۔ علاج میں ہسپتال میں داخل ہونا اور ہر چند گھنٹوں کے دوران پینسلین اینٹی بائیوٹک وصول کرنا شامل ہے جب مشقت (درد زہ) شروع ہوتی ہے یا جب آپ کا پانی ٹوٹ جاتا ہے۔

**Q: اگر بچہ متاثر ہو جائے تو کیا ہوگا؟**

**A:** بچے کو سنگین حالات جیسے نمونیا یا گردن توڑ بخار پیدا ہو سکتا ہے اور وہ مر سکتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد بچے کو انس کے ذریعے اینٹی بائیوٹک دے کر اس کا علاج کرنے کا ایک طریقہ موجود ہے، لیکن کہا جاتا ہے کہ اگر ماں کو پیدائش کے وقت انس کے ذریعے اینٹی بائیوٹک دی جائے تو یہ زیادہ کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

## 8

じんつうそくしんざい  
陣痛促進剤

## ( لیبر محرک )

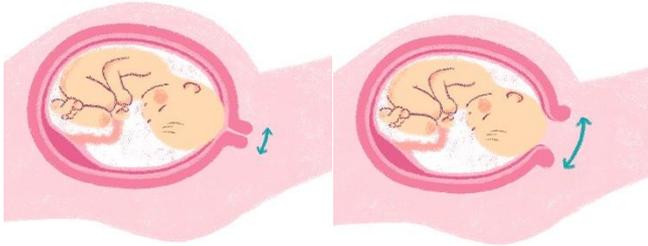


出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。

しかし、陣痛がはじまらなかつたり、陣痛がはじまったけどよわかつたり、ママや赤ちゃんのために早めに出産した方がよい状況のときは、陣痛促進剤がつかわれます。それは、人工的につくったプロスタグランジンとオキシトシンで、点滴することによって、陣痛がはじまつたり、陣痛が強くなつたりします。

## Q: どのような薬ですか？

A: プロスタグランジン: 点滴やのみ薬があります。薬のはたらきは、子宮の出口をやわらかくします。また、強い陣痛がおこることがあります。喘息の人には使えません。



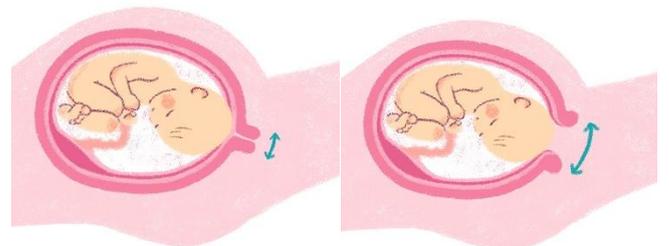
A: オキシトシン: 点滴です。子宮の出口をやわらかくするはたらきはありません。また、弱い陣痛しかおこらないこともあります。

状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方のルールにあわせて薬は少しずつ使います。

赤ちゃんの誕生のとき、母の体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。しかし、陣痛がはじまらなかつたり、陣痛がはじまったけどよわかつたり、ママや赤ちゃんのために早めに出産した方がよい状況のときは、陣痛促進剤がつかわれます。それは、人工的につくったプロスタグランジンとオキシトシンで、点滴することによって、陣痛がはじまつたり、陣痛が強くなつたりします。

## Q: どのような薬ですか？

A: プロスタグランジン: 点滴やのみ薬があります。薬のはたらきは、子宮の出口をやわらかくします。また、強い陣痛がおこることがあります。喘息の人には使えません。



A: オキシトシン: 点滴です。子宮の出口をやわらかくするはたらきはありません。また、弱い陣痛しかおこらないこともあります。

状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方のルールにあわせて薬は少しずつ使います。



## 9

## バースプラン

## ( یدائش کی منصوبہ بندی )



出産のときや出産のあとにしたいとことを考えて、医療者(医師や助産師、看護師など)に相談することです。病院によっては、できることをできないことがあるので、妊娠中から相談しておくといでしょう。以下の例を参考に考えておくといでしょう。

## 出産のとき

出産の方法(自然分娩、無痛分娩など)、パートナーや家族、友人の立ちあい、出産の姿勢(どんな姿勢でうみたいのか)などの希望について、など。

例)

無痛分娩をしたい

横向きで出産したい

パートナーや友人と一緒にいたい

好きな音楽をききたい

アロマセラピーをしたい

赤ちゃんが生まれるときビデオをとりた

## 出産のあと

自分の国や宗教に関することなど(食事や生活パターンなど)も伝えておきましょう。

例)

豚肉はたべない

家族がつくったスープをのみた

シャワーをあびない

お祈りをしたい

## 赤ちゃんのこと

赤ちゃんにしたいこと、したくないことも伝えておきましょう。

例)

ミルクはあげない

اس بارے میں سوچیں کہ آپ بچے کی پیدائش کے دوران اور بعد میں کیا کرنا چاہتے ہیں اور کسی طبی پیشہ ور (جیسے ڈاکٹر، دائی یا نرس) سے مسورہ کریں۔ ہسپتال پر منحصر ہے، ایسی چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں اور نہیں کر سکتے، لہذا آپ کے حمل کے دوران ہم سے مسورہ کرنا اچھا خیال ہے۔ آپ درج ذیل مثال پر غور کر سکتے ہیں۔

## B بچے کی پیدائش کے وقت

خوابشات جیسے پیدائش کا طریقہ (قدرتی پیدائش، درد کے بغیر پیدائش، وغیرہ)، آپ کے ساتھی، خاندان، اور دوستوں کی موجودگی، اور آپ جس پوزیشن میں جنم دینا چاہتے ہیں (آپ کس پوزیشن میں رہنا چاہیں گے) وغیرہ۔ (مثال)

میں درد سے پاک پیدائش چاہتا ہوں۔

میں لیٹے ہوئے جنم دینا چاہتا ہوں۔

میں اپنے ساتھی اور دوستوں کے ساتھ رہنا چاہتا ہوں۔

میں اپنی پسندیدہ موسیقی سننا چاہتا ہوں۔

میں اروما تھراپی چاہتا ہوں۔

میں بچے کی پیدائش کے وقت ایک ویڈیو بنانا چاہتا ہوں۔

## II پیدائش کے بعد

نیز، انہیں اپنے ملک اور مذہب کے بارے میں چیزیں بتائیں (کھانا، طرز زندگی کے نمونے وغیرہ)۔

مثال)

میں سور کا گوشت نہیں کھاتا

میں اپنے گھر والوں کا بنایا ہوا سوپ کھانا چاہتا ہوں۔

شاور نہیں لیتا

میں نماز پڑھنا چاہتا ہوں۔

## O بچے کے بارے میں

بچے کے بارے میں آپ کیا چاہتے ہیں اور کیا نہیں چاہتے، بتائیے۔

مثال)

میں دودھ نہیں دوں گا۔

## میری پیدائش کا منصوبہ (わたしのバースプラン)

名前:	_____
診察券番号:	_____
予定日:	_____

نام:	_____
ID: میڈیکل کارڈ نمبر:	_____
متوقع تاریخ پیدائش:	_____

میں، چاہتا ہوں کہ اگر آپ کوئی اور خواہش ہے تو اسے نشان زد کریں اور اگر آپ کی کوئی اور خواہش ہے تو انہیں لکھ دیں۔

میں، چاہتا ہوں کہ اگر آپ کوئی اور خواہش ہے تو اسے نشان زد کریں اور اگر آپ کی کوئی اور خواہش ہے تو انہیں لکھ دیں۔

### شہادت کے وقت

- 無痛分娩をしたい
- パートナーと一緒にいたい
- お祈りをしたい
- アロマセラピーをしたい
- 赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

そのほかの希望

### وقت کے پیدائش کی بجے

- میں درد کے بغیر ڈیلیوری کرنا چاہتا ہوں
- میں اپنے ساتھی کے ساتھ رہنا چاہتا ہوں
- میں دعا کرنا چاہتا ہوں
- میں اروما تھراپی کی کوشش کرنا چاہتا ہوں
- میں بجے کی پیدائش کے وقت ایک ویڈیو لینا چاہتا ہوں

دوسری امیدیں

### شہادت کے بعد

- 豚肉はたべない
- 家族がつくったスープをのみたい
- シャワーをあびない
- お祈りをしたい

そのほかの希望

### پیدائش کے بعد

- سور کا گوشت نہیں کھانا
- میں اپنے خاندان کا بنایا ہوا سوپ کھانا چاہتا ہوں
- غسل نہیں کرنا

میں دعا کرنا چاہتا ہوں

دوسری امیدیں

### بچے کے بارے میں

- ミルクはあげない
- もってきたミルクをあげたい
- 生まれたらすぐにだっこしたい

そのほかの希望

### بچے کے بارے میں

- دودھ نہیں دینا۔
- دودھ دینا چاہتا ہوں جو میں لایا ہوں۔
- پیدا ہوتے ہی بچہ کو اٹھانا چاہتا ہوں
- دوسری امیدیں



出産のあとは、とても忙しくて疲れやすい日々になります。

なぜならママの体は出産ですごく疲れているのに、赤ちゃんはママの気持ちやスケジュールなんか関係なく泣いて、何かを知らせようとするからです。

例えば、おむつがぬれていたり、おなかがすいていたり、ただ泣きたかったり…。

おむつをかえて、授乳をしてまたおむつをかえて寝かしつけるともう次の授乳…といった感じに、時間はどんどん流れていきます。

あわただしく、疲れがたまると気分が落ちこんで、イライラしたり、涙がでてしまったりすることがあるでしょう。でもそれはだれもが経験することです。赤ちゃんのお世話がうまくいかないのはあたり前！親子といっても、はじめて出会ったふたりです。気持ちをつかむまでは時間がかかるのです。赤ちゃんが泣いてもそんなにあせらずに、自分なりの赤ちゃんとのつきあい方をさがしてください。

一人でがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

یدائش کے بعد، دن بہت مصروف اور آسانی سے تھکا ہونے والے ہو جاتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ اگرچہ ماں کا جسم ولایت سے بہت تھکا ہوا ہے، لیکن بچہ ماں کے جذبات یا شیڈول کی پرواہ کیے بغیر روتا ہے اور اسے کچھ سمجھانے کی کوشش کرتا ہے۔

مثال کے طور پر، اگر آپ کا ڈائپر گیلیا ہے، اگر آپ کو بھوک لگی ہے، یا اگر آپ صرف رونا چاہتے ہیں، آپ لنگوٹ بدلتے ہیں، اپنے بچے کو دودھ پلانے ہیں دوبارہ ڈائپر بدلتے ہیں، اسے بستر پر ڈالتے ہیں، اور پھر اگلی خوراک کا وقت ہوتا ہے، اور اسی طرح، وقت زیادہ سے زیادہ گزرتا جاتا ہے۔

جب آپ مصروف اور تھکے ہوئے ہوتے ہیں، تو آپ کو افسردہ، چڑچڑاہٹ، یا آنسو بھی محسوس ہو سکتے ہیں۔ لیکن یہ وہ چیز ہے جس کا تجربہ ہر کوئی کرتا ہے۔ یہ فطری ہے کہ بچے کی دیکھ بھال ٹھیک نہیں ہوتی! ماں اور بچہ کا رشتہ ہونے کے باوجود یہ پہلی بار ملے ہیں۔

بچہ کی ضرورت یا جذبات محسوس کرنے اور سمجھنے میں وقت لگتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ رو رہا ہے، تو زیادہ پریسیان نہ ہوں اور اپنے بچے کے ساتھ بات چیت کرنے کا اپنا طریقہ تلاش کریں۔

اپنی پوری کوشش اکیلے نہ کریں، اپنے اس پاس والوں سے تعاون حاصل کریں

## شہادتِ بعد از زائمان کی ماما کی طرف سے

شہادتِ بعد از زائمان کے بعد، بچہ دانی، جو بڑا ہوا تھا، اپنے اصل سائز میں واپس آنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس لیے پیدائش کے فوراً بعد، آپ کو سرخ خون یا خون کے لوتھڑے نظر آ سکتے ہیں، اور آپ کے پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔ تقریباً 1 سے 2 ہفتوں کے بعد، خون کی مقدار کم ہو جائے گی اور رنگ پیلا یا سفید ہو جائے گا۔ اگر گہر واپس آنے کے بعد بھی آپ کا سرخ خون بہت زیادہ ہو تو ہسپتال جائیں۔

بچہ دانی کا اخراج، جہاں سے بچہ باہر آیا، پیدائش کے بعد بھی کھلا رہتا ہے۔ یہ عام طور پر تقریباً 4 سے 6 ہفتوں میں بند ہو جاتا ہے۔ جب آپ گرم پانی یا تالاب میں بھرے ہوئے پانی میں داخل ہوتے ہیں، تو بیکٹیریا بچہ دانی کا اخراج سے داخل ہو سکتے ہیں، جس سے انفیکشن ہو سکتا ہے اور بخار ہو سکتا ہے۔ پانی میں بیٹھنے کے نہانے یا تالاب میں جانے سے پہلے، اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ معائنہ نہ کیا جائے اور ایک ماہ کے بیٹھ چیک آپ کے دوران "ٹھیک ہے" بنایا جائے۔

## کے بارے میں خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں

عام طور پر، اگر آپ پیدائش کے بعد اپنی پہلی ماہواری سے پہلے ہی جنسی تعلق رکھتے ہیں، تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، جبکہ یہ کہا جاتا ہے کہ دودھ پلانے کے دوران حاملہ ہونا مشکل ہے، حاملہ ہونا ممکن ہے۔ ماں کے جسم اور بچے کی پرورش کے لیے درکار جسمانی طاقت کے بارے میں سوچنا ایک اچھا خیال ہے، اس لیے اپنے ساتھی سے منع حمل طریقوں اور اپنے اگلے بچے کے لیے منصوبوں کے بارے میں احتیاط سے بات کریں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ کے اگلے حمل سے پہلے تقریباً ایک سال انتظار کرنا بہتر ہے۔

## شہادتِ بعد از زائمان کی ماما کی طرف سے

شہادتِ بعد از زائمان کے بعد، بچہ دانی، جو بڑا ہوا تھا، اپنے اصل سائز میں واپس آنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس لیے پیدائش کے فوراً بعد، آپ کو سرخ خون یا خون کے لوتھڑے نظر آ سکتے ہیں، اور آپ کے پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔ تقریباً 1 سے 2 ہفتوں کے بعد، خون کی مقدار کم ہو جائے گی اور رنگ پیلا یا سفید ہو جائے گا۔ اگر گہر واپس آنے کے بعد بھی آپ کا سرخ خون بہت زیادہ ہو تو ہسپتال جائیں۔

## بچے کی پیدائش کے بعد ماں کا جسم

بچہ دانی کا اخراج، جہاں سے بچہ باہر آیا، پیدائش کے بعد بھی کھلا رہتا ہے۔ یہ عام طور پر تقریباً 4 سے 6 ہفتوں میں بند ہو جاتا ہے۔ جب آپ گرم پانی یا تالاب میں بھرے ہوئے پانی میں داخل ہوتے ہیں، تو بیکٹیریا بچہ دانی کا اخراج سے داخل ہو سکتے ہیں، جس سے انفیکشن ہو سکتا ہے اور بخار ہو سکتا ہے۔ پانی میں بیٹھنے کے نہانے یا تالاب میں جانے سے پہلے، اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ معائنہ نہ کیا جائے اور ایک ماہ کے بیٹھ چیک آپ کے دوران "ٹھیک ہے" بنایا جائے۔

بچہ دانی کا اخراج، جہاں سے بچہ باہر آیا، پیدائش کے بعد بھی کھلا رہتا ہے۔ یہ عام طور پر تقریباً 4 سے 6 ہفتوں میں بند ہو جاتا ہے۔ جب آپ گرم پانی یا تالاب میں بھرے ہوئے پانی میں داخل ہوتے ہیں، تو بیکٹیریا بچہ دانی کا اخراج سے داخل ہو سکتے ہیں، جس سے انفیکشن ہو سکتا ہے اور بخار ہو سکتا ہے۔ پانی میں بیٹھنے کے نہانے یا تالاب میں جانے سے پہلے، اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ معائنہ نہ کیا جائے اور ایک ماہ کے بیٹھ چیک آپ کے دوران "ٹھیک ہے" بنایا جائے۔

## خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں

عام طور پر، اگر آپ پیدائش کے بعد اپنی پہلی ماہواری سے پہلے ہی جنسی تعلق رکھتے ہیں، تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، جبکہ یہ کہا جاتا ہے کہ دودھ پلانے کے دوران حاملہ ہونا مشکل ہے، حاملہ ہونا ممکن ہے۔ ماں کے جسم اور بچے کی پرورش کے لیے درکار جسمانی طاقت کے بارے میں سوچنا ایک اچھا خیال ہے، اس لیے اپنے ساتھی سے منع حمل طریقوں اور اپنے اگلے بچے کے لیے منصوبوں کے بارے میں احتیاط سے بات کریں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ کے اگلے حمل سے پہلے تقریباً ایک سال انتظار کرنا بہتر ہے۔

## بچے کی پیدائش کے بعد ماں کا جسم

بچہ دانی کا اخراج، جہاں سے بچہ باہر آیا، پیدائش کے بعد بھی کھلا رہتا ہے۔ یہ عام طور پر تقریباً 4 سے 6 ہفتوں میں بند ہو جاتا ہے۔ جب آپ گرم پانی یا تالاب میں بھرے ہوئے پانی میں داخل ہوتے ہیں، تو بیکٹیریا بچہ دانی کا اخراج سے داخل ہو سکتے ہیں، جس سے انفیکشن ہو سکتا ہے اور بخار ہو سکتا ہے۔ پانی میں بیٹھنے کے نہانے یا تالاب میں جانے سے پہلے، اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ معائنہ نہ کیا جائے اور ایک ماہ کے بیٹھ چیک آپ کے دوران "ٹھیک ہے" بنایا جائے۔

避妊方法		いつから？
男性	コンドーム 	セックスのとき
	手術 	いつでも可能
女性	IUD 	<ul style="list-style-type: none"> <li>出産のあと、2カ月すぎしてから</li> <li>妊娠していないことを確認してから</li> </ul>
	ピル 	<ul style="list-style-type: none"> <li>できれば出産のあと6ヶ月すぎしてから</li> <li>出産のあと6週間~6か月間で、ほかの避妊方法が使用できないとき</li> </ul>

避妊方法		いつから？
男性	コンドーム 	セックスのとき
	手術 	いつでも可能
女性	IUD 	<ul style="list-style-type: none"> <li>出産のあと、2カ月すぎしてから</li> <li>妊娠していないことを確認してから</li> </ul>
	ピル 	<ul style="list-style-type: none"> <li>できれば出産のあと6ヶ月すぎしてから</li> <li>出産のあと6週間~6か月間で、ほかの避妊方法が使用できないとき</li> </ul>

避妊方法		いつから？
女性	ペッサリー 	出産のあと、2カ月すぎしてから
	手術 	<p><u>経膣分娩のひと</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>出産のあと2~3日あと</li> </ul> <p><u>帝王切開のひと</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手術中におこなう</li> </ul>

避妊方法		いつから？
女性	ペッサリー 	出産のあと、2カ月すぎしてから
	手術 	<ul style="list-style-type: none"> <li>出産のあと2~3日あと</li> </ul>



日本では母乳をすすめる病院が多いです。また、母乳で育てたいか、ミルクをどのように使いたいかの希望を妊娠中から助産師に話しておくといよいでしょう。

日本では出産のあとの入院期間(約1週間)に母乳をあげる練習をして退院します。病院では母子同室制(赤ちゃんと一緒にすごす)と母子異室制(赤ちゃんは新生児室ですごす)の両方があり、それによって授乳の時間や回数に違いがあります。

### 母乳について

出産のあとのママの母乳はすぐには出ません。赤ちゃんにすわれることによって、出産後3日めごろから少しずつでてくるのであせらずに。最初に出る母乳は初乳といい、黄色くドロツとしていて、免疫がふくまれています。たくさんはでないものですが、少しでも赤ちゃんにのませられるとよいでしょう。

通常、生まれて2~3日めの赤ちゃんはママのおなかの中でもらったエネルギーと初乳だけで十分です。

また、赤ちゃんは授乳後すぐにのみたくなったり、3時間ぐらいくすり眠っていたりリズムがバラバラです。授乳しようとしても、赤ちゃんがねむっていて、のまなかつたりします。赤ちゃんのタイミングにあわせて授乳すると、1日10回ぐら(8~12回ぐら)になることもあります。

日本では、母乳をすすめる病院が多いです。また、母乳で育てたいか、ミルクをどのように使いたいかの希望を妊娠中から助産師に話しておくといよいでしょう。

日本では出産のあとの入院期間(約1週間)に母乳をあげる練習をして退院します。病院では母子同室制(赤ちゃんと一緒にすごす)と母子異室制(赤ちゃんは新生児室ですごす)の両方があり、それによって授乳の時間や回数に違いがあります。

授乳の時間や回数に違いがあります。

### چھاتی کے دودھ کے بارے میں

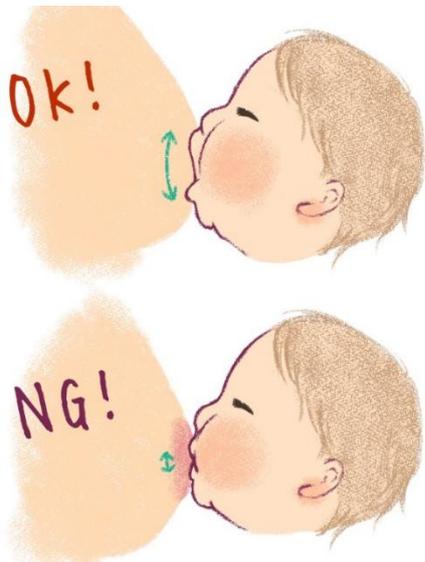
ولانت کے بعد ماں کا دودھ فوراً نہیں آتا۔ اسے اپنے بچے کے چوسنے سے، یہ پیدائش کے تقریباً 3 دن بعد سے آہستہ آہستہ باہر آنا شروع ہو جائے گا، اس لیے جلدی نہ کریں۔ سب سے پہلے جو دودھ نکلتا ہے اسے کولسٹرم کہتے ہیں جو زرد اور گاڑھا ہوتا ہے اور قوت مدافعت رکھتا ہے۔ یہ بہت زیادہ نہیں ہے، لیکن اپنے بچے کو کم از کم تھوڑا سا دنیا اچھا خیال ہے۔ عام طور پر، پیدائش کے بعد دو سے تین دن تک، بچے کو صرف ماں کے پیٹ سے ملی ہوئی توانائی اور لسٹرم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، بچوں کے مختلف نال ہوتے ہیں، جیسے کہ دودھ پلانے کے فوراً بعد پینا چاہ سکتا ہے یا تقریباً 3 گھنٹے تک اچھی طرح سوتے ہیں۔ جب آپ دودھ پلانے کی کوشش کرتے ہیں، تو آپ کا بچہ سو یا بوا ہو سکتا ہے اور وہ پی نہیں سکتا۔ اگر آپ اپنے بچے کے وقت کے مطابق دودھ پلاتے ہیں، تو آپ کو دن میں تقریباً 10 بار دودھ پلانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ (8-12 بار)

産後3~4日めになると、おっぱい(乳房)全体が熱くなり、かたくなります。これは母乳がたくさんつくられているということです。また母乳の色も変わります。産後3~4日後になると、赤ちゃんも母乳をのむことになれてくるので、少しずつ体重がふえはじめてきます。ママや赤ちゃんの健康状態によっては、直接母乳をあげられないこともあります。そのような場合は搾乳する(母乳を手でしぼる)こともできるので、助産師に相談しましょう。

また、ミルクで育てるママは、入院中にミルクの作り方などの説明をうけることになります。

### おっぱいのくわえさせ方

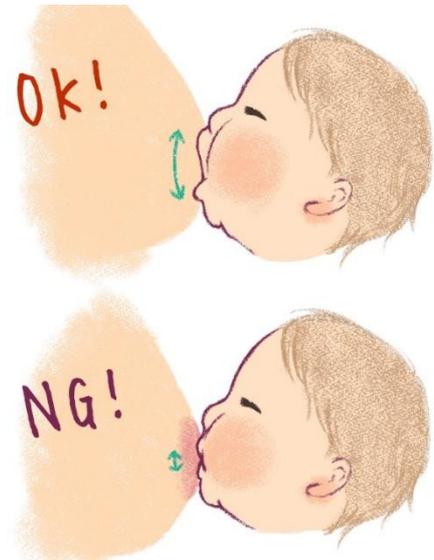
乳首の下に赤ちゃんの下のくちびるをあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)全体を赤ちゃんの口にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるとのもよいでしょう。



بچے کی پیدائش کے تین سے چار دن بعد پوری چھاتی گرم اور سخت ہوجاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ماں کا دودھ بہت زیادہ پیدا ہو رہا ہے۔ ماں کے دودھ کا رنگ بھی بدل جاتا ہے۔ پیدائش کے تین سے چار دن بعد، بچہ ماں کا دودھ نکلنے کی عادت ڈالنا شروع کر دے گا، اور آہستہ آہستہ اس کا وزن بڑھنا شروع ہو جائے گا۔ ماں اور بچے کی صحت پر منحصر ہے، براہ راست دودھ پلانا ممکن نہیں ہے۔ ایسی صورتوں میں، آپ دودھ کا اظہار کر سکتے ہیں (چھاتی کے دودھ کو ہاتھ سے ظاہر کریں)، اس لیے براہ گرم اپنی دایہ سے مشورہ کریں۔ مزید برآں، وہ مائیں جو اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں انہیں ہسپتال میں رہتے ہوئے دودھ بنانے کے طریقے کے بارے میں ہدایات موصول ہوں گی۔

### بچے کو اپنی چھاتی کو کیسے پکڑنے دی

اپنے بچے کے نچلے ہونٹ کو نیل کے نیچے رکھیں اور اسے اپنی جگہ پر رکھیں، نہ صرف نیل بلکہ پورے اریولا (نیل کا رنگین حصہ) اپنے بچے کے منہ میں ڈالنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ اپنے ہاتھ سے اپنے بچے کے منہ کو چھوتے ہیں، تو بچہ اپنا منہ کھول سکتا ہے۔ اس وقت اسے ڈال دینا اچھا خیال ہوگا۔



## こんなときは電話で相談しましょう

- おっぱい(乳房)がはって痛い、しこりがあるとき
- 熱があるとき(からだがふるえると 40°C近い熱が出る場合があります)
- 乳首が痛いとき
- 乳首から血が出る時
- 赤ちゃんの便や尿の回数や量がへって、のんでもすぐ泣くとき
- その他、おっぱいのことでまよったとき

しかし、赤ちゃんが泣くのはおなかがすいたときだけではないので、眠い、暑い、だっこしてほしいなど、いろいろなことを泣いてつたえようとしています。いつも赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

何か授乳のことでこまったことがあるとき、1ヶ月健診までは出産した病院で対応してくれることが多いです。そのほかに、母乳外来のある病院や助産院(助産師が開業している)を利用することもできます。自宅や実家の近くの母乳外来などをしらべておくともよいでしょう。

## II ैसे معاملات میں، براہ کرم فون پر مشورہ کریں۔

- اگر آپ کی چھاتیاں سوجی ہوئی ہیں، دردناک ہیں، یا گانٹھ ہے۔
- جب آپ کو بخار ہو (آپ کا جسم کانپ سکتا ہے اور آپ کو تقریباً 40°C بخار ہو سکتا ہے)
- جب آپ کے نپلوں کو تکلیف ہو۔
- جب ٹیل سے خون نکلے۔
- جب آپ کے بچے کے پاخانے یا پیشاب کی تعدد یا مقدار کم ہو جائے، اور جب آپ کا بچہ پینے کے بعد بھی آسانی سے روتا ہے۔
- اس کے علاوہ، جب آپ چھاتیوں کے بارے میں الجھن میں ہوں۔

تاہم، بچے صرف اس وقت نہیں روتے جب وہ بھوکے ہوئے ہیں؟ وہ مختلف چیزوں کا اظہار کرنے کے لیے بھی روتے ہیں، جیسے کہ نیند آنا، گرم محسوس کرنا، یا پکڑے جانے کی خواہش، رو کر بہت کچھ بتانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اپنے بچے کے رونے پر ہمیشہ گہری نظر رکھنا ضروری ہے۔

اگر آپ کو دودھ پلانے میں کوئی مسئلہ ہے، تو وہ ہسپتال جہاں آپ نے بچے کو جنم دیا ہے وہ اکثر آپ کی دیکھ بھال کرے گا جب تک کہ آپ کا ایک ماہ کا چیک اپ نہیں ہو جاتا۔ اس کے علاوہ، آپ ایسے ہسپتالوں کو بھی استعمال کر سکتے ہیں جن میں آؤٹ پیسنٹ بریسٹ فیڈنگ کی سہولیات ہوں یا مٹروانفری کلینک (دائیوں کے ذریعے چلائے جانے والے)۔ اپنے گھر یا والدین کے گھر کے قریب بریسٹ فیڈنگ آؤٹ پیسنٹ کلینکس پر تحقیق کرنا اچھا خیال ہوگا۔



Q: 赤ちゃんの体重がへるのは大丈夫？

A: 生後3~4日めまでの赤ちゃんは、おしっこ(尿)やうんち(便)を出すのに比べて、飲む量が追いつかないために、体重がへっていきます。生まれたときの体重の10%以内のへり方であれば問題ありません。1週間~10日間後には、生まれたときの体重にもどっていきます。

Q: 赤ちゃんの体が黄色なのは大丈夫？

A: 黄疸(皮ふが黄色になること)は、どの赤ちゃんにもあります。生後3~4日めごろから、顔や白目が黄色くなりますが、1週間~10日めごろには、なくなっていくます。黄疸の原因は体の中のビリルビンという黄色い物質によるものです。赤ちゃんの体の中では、赤血球のヘモグロビンがお腹の中にいた胎児期のものから大人のものにかわるため、たくさんの赤血球がこわれます。赤血球がこわれてビリルビンができるのですが、このビリルビンによって、皮ふなどが黄色に染まることを黄疸といいます。通常、ビリルビンは便として体の外にでていくものですが、赤ちゃんの場合は、体のはらたきが大人とくらべてまだ未熟で、ビリルビンを処理し便として外にだすはたらきも弱いため、このような症状がおこります。ビリルビンの値は血液検査でわかりますが、基本的には元気がよく泣いて、よくのめていれば問題ありません。黄疸が強いときは、「光線療法」という赤ちゃんに光をあてる治療をすることがあります。また、母乳をのんでいる赤ちゃんは黄疸が長くなることもあります。元気があってよくのめていれば心配ありません。



Q: 赤ちゃんの体重が少なくて心配？

A: 生後3~4日めまでの赤ちゃんは、おしっこ(尿)やうんち(便)を出すのに比べて、飲む量が追いつかないために、体重がへっていきます。生まれたときの体重の10%以内のへり方であれば問題ありません。1週間~10日間後には、生まれたときの体重にもどっていきます。

Q: 赤ちゃんの体が黄色なのは大丈夫？

A: 生後3~4日めまでの赤ちゃんは、おしっこ(尿)やうんち(便)を出すのに比べて、飲む量が追いつかないために、体重がへっていきます。生まれたときの体重の10%以内のへり方であれば問題ありません。1週間~10日間後には、生まれたときの体重にもどっていきます。



## Q: どうしてK2シロップをのむの？

A: 生まれてすぐの赤ちゃんは、ビタミン K がたりないことがあります。ビタミン K がたりないと、血液をかたまりさせるはたらきが悪くなり、脳や消化管などで出血しやすくなります。これを予防するために、入院中(生まれたあと授乳を開始してすぐと、退院のとき)と生後1ヶ月ごろにビタミン K2のシロップをのませます。



## Q: どうしてかかから血をとるの？

A: 先天性代謝異常症をはやくみつけるための血液検査で、これはすべての赤ちゃんに生後4日めに行います。検査の方法は、入院中に赤ちゃんの「かかと」から少しだけ血液をとります。結果は、検査をしたところから郵送で送られてきます。



## Q: 赤ちゃんの検査はいつですか？

A: 1ヶ月健診は赤ちゃんが生まれた病院でうけてください。そのあとも、発育・発達の確認と異常をはやくみつけるために、生後3ヶ月ごろ、6ヶ月ごろ、9ヶ月ごろ、1歳ごろの定期健診をうけましょう。健診は、市や区の保健センター(無料なことが多い)や、かかりつけの病院でうけることができます。出生届をだしていれば、役所から郵送で連絡がきます。

## Q: K2 シロップを飲むのはいつ？

A: 生後1ヶ月ごろから飲むのがいいです。母乳だけではビタミン K が足りず、不足すると出血のリスクがあります。生後1ヶ月ごろに病院で処方されるシロップを飲むことで、不足を防ぐことができます。



## Q: 赤ちゃんの血を採るのって痛くないの？

A: 採血はほんの数滴で、痛みはほとんどありません。採血は、赤ちゃんの健康を守るために必要な検査です。採血後は、かかとを清潔に保ち、出血を防ぐようにしてください。



## Q: 赤ちゃんの検査はいつまで続きますか？

A: 1ヶ月健診は生まれた病院で、その後は市や区の保健センターやかかりつけの病院で行われます。1歳健診はかかりつけの病院で行われます。2歳健診はかかりつけの病院で行われます。3歳健診はかかりつけの病院で行われます。4歳健診はかかりつけの病院で行われます。5歳健診はかかりつけの病院で行われます。6歳健診はかかりつけの病院で行われます。7歳健診はかかりつけの病院で行われます。8歳健診はかかりつけの病院で行われます。9歳健診はかかりつけの病院で行われます。10歳健診はかかりつけの病院で行われます。



**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来てくれて、ママと赤ちゃんのからだのチェックをします。



**Q: 努ザانیده کا دورہ کیا ہے ؟**

**A:** پوسٹ کارڈ (نوزائیدہ وزٹ کی درخواست فارم) جو ماں اور بچے کی صحت کی کتاب میں شامل ہے پیدائش کے 28 دنوں کے اندر بھیجیں۔ پھر، صحت عامہ کی نرس یا کانی آپ کے گھر آنے کی اور ماں اور بچے کی جانچ کرے گی۔



**Q: 赤ちゃんをつれていける場所がありますか？**

**A:** 赤ちゃんとママと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。

**Q: ایسی جگہ ہے جہاں میں اپنے بچے کو لے جا سکوں ؟**

**A:** ایسے علاقے ہیں جہاں بچے اور مائیں ایک ساتھ کھیل سکتے ہیں اور ایسے علاقے جہاں آپ خصوصی عملے سے مشورہ کر سکتے ہیں۔ تین قسمیں ہیں: بیروبا، "مرکز"، اور "چلڈرن ہال"۔ مزید معلومات کے لیے، براہ کرم مقامی حکومت کے دفتر سے رابطہ کریں جہاں آپ رہتے ہیں۔

**■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。

**■ بیروبا**

آپ اپنے بچے کے بارے میں کسی بھی تشویش کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس عملہ ہے جو بچوں کی پرورش کا تجربہ رکھتا ہے۔ وہ عام طور پر ہفتے میں تین یا زیادہ دن کھلے رہتے ہیں۔ آپ دوسری ماٹوں سے بات کر سکتے ہیں اور دوست بنا سکتے ہیں۔

**■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おもいます。週に5日以上開いています。

**■ مرکز**

آپ اپنے بچے کے بارے میں کسی بھی تشویش یا پریشانی کے بارے میں ہم سے "بیروبا" کی طرح بات کر سکتے ہیں۔ ہمارے یہاں چائلڈ کیئر ورکرز اور نرسیں جیسے ماہرین موجود ہیں، لہذا آپ پوچھ سکتے ہیں کہ آپ کیا جانتا چاہتے ہیں۔ ہفتے میں کم از کم 5 دن کھلے ہیں۔

**■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。赤ちゃんだけでなく、小学生、中学生、高校生も自由にくることが出来ます。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。

**■ چلڈرن ہال**

بچوں کے لیے کھیل کا پروگرام ہے۔ آپ دوسرے بچوں کے ساتھ بھی کھیل سکتے ہیں۔ نہ صرف بچے بلکہ انٹیمنٹری اسکول، مڈل اسکول اور ہائی اسکول کے طلباء بھی آزادانہ طور پر آ سکتے ہیں۔ ہمارے پاس عملہ ہے جو بچوں کی پرورش کا تجربہ رکھتا ہے۔ ہفتے میں کم از کم 3 دن کھلے ہیں۔

## 14

# よぼうせつしゅ 予防接種 (ویکسینیشن)



日本の予防接種には定期接種と任意接種のものがあり、ほとんどが小学校に入る前にうけます。予防接種は子どももの体調をみながら計画的にうけるようにしましょう。

## ていきせつしゅ 定期接種

定期予防接種とは、日本の法律で、ある一定の年齢になったらうけること望ましいとされているもので、決められた期間であれば費用は無料です。

## にんいせつしゅ 任意接種

任意接種とは希望者のみがうけられるもので、費用は自己負担です。

- 一部の地域では、費用を負担してくれます。役所で確認してください。
- ロタウイルス、おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)、インフルエンザワクチンは任意接種です。

## よぼうせつしゅ 予防接種のスケジュール

日本の予防接種のスケジュールは、以下のWEBサイトでみることができます。参考にしてください。ただし、地域ごとの接種方法があるので、かかりつけ医に相談してください。

・日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール(2019年11月)

[https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine\\_schedule.pdf](https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf)

引用:日本小児科学会 (Japan Pediatric Society)

日本 میں ویکسین میں معمول کی ویکسینیشن اور رضاکارانہ ویکسینیشن شامل ہیں، اور زیادہ تر بچے ابتدائی اسکول میں داخل ہونے سے پہلے انہیں حاصل کرتے ہیں۔ براہ کرم اپنے بچے کی جسمانی حالت کی نگرانی کریں اور اس کے مطابق ویکسینیشن شیڈول کریں۔

## باقاعدہ ویکسینیشن

معمول کے حفاظتی ٹیکے وہ ویکسین ہیں جو جاپانی قانون کے مطابق ایک خاص عمر میں وصول کرنے کی سفارش کی گئی ہیں، اور مخصوص مدت کے دوران مفت ہیں۔

## اختیاری ویکسینیشن

رضاکارانہ ویکسین صرف ان لوگوں کے لیے دستیاب ہیں جو انہیں حاصل کرنا چاہتے ہیں، اور اس کی قیمت ان کی اپنی ذمہ داری ہے۔

- کچھ علاقوں میں، وہ لاگت کو پورا کریں گے۔ براہ کرم سرکاری دفتر میں چیک کریں۔
- روٹا وائرس، مہمیس، اور انفلوئنزا کی ویکسین اختیاری ہیں۔

## ویکسینیشن شیڈول

جاپان کا ویکسینیشن شیڈول درج ذیل ویب سائٹ پر دیکھا جا سکتا ہے۔ اس سے رجوع کریں۔ تاہم، آپ کے علاقے کے لحاظ سے ویکسینیشن کے طریقے موجود ہیں، لہذا براہ کرم اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

- جاپانی اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس کے ذریعہ تجویز کردہ (نومبر 2019) ویکسینیشن شیڈول

[https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine\\_schedule.pdf](https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf)

(Japan Pediatric Society)

• 予防接種スケジュール(2019年2月)

<http://www.know-vpd.jp/children/index.htm>

引用:NPO 法人 VPD を知って、子どもを守ろうの会  
(KNOW★VPD! Protect our Children)

• 多言語予防接種スケジュール(2019年4月)

<http://www.know-vpd.jp/feature/vc-schedule-multilingual.html>

言語の種類は、「英語」「中国語」「インドネシア語」「スペイン語」「タガログ語」「ネパール語」「ベトナム語」「ベンガル語」「ポルトガル語」「ミャンマー語」です。

引用:NPO法人VPD を知って、子どもを守ろうの会  
(KNOW★VPD! Protect our Children)

### 予防接種についての情報

赤ちゃんがうける予防接種についての詳しい情報は、以下のWEBサイトでみることができます。参考にしてください。

• 予防接種と子どもの健康

<http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/>

言語の種類は、「英語」「中国語」「韓国語」「ベトナム語」「スペイン語」「ポルトガル語」「タイ語」「インドネシア語」「タガログ語」「ネパール語」です。

引用:公益財団法人 予防接種リサーチセンター

(Republic Foundation of the Vaccination Research Center)



• วัคซีนیشن شیڈول ( فروری 2019 )

<http://www.know-vpd.jp/children/index.htm>

(KNOW★VPD! Protect our Children)

• ڪثیر لسانی حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول ( اپریل 2019 )

<http://www.know-vpd.jp/feature/vc-schedule-multilingual.html>

زبانوں کی اقسام انگریزی، چینی، انڈونیشی، ہسپانوی، ٹیگالوگ، نیپالی، ویتنامی، بنگالی، پرتگالی اور برمی ہیں۔

کے بارے میں جانیں اور بچوں NPO VPD ماخذ: آنے کی حفاظت کریں۔  
(KNOW★VPD! Protect our Children)

### ویکسین کے بارے میں معلومات

بچوں کے لیے حفاظتی ٹیکوں کے بارے میں تفصیلی معلومات درج ذیل ویب سائٹ پر مل سکتی ہیں۔ اس سے رجوع کریں۔

• صحت کی بچوں اور ویکسینیشن

<http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/>

زبانوں کی اقسام "انگریزی"، "چینی"، "کورین"، "ویتنامی"، "ہسپانوی"، "پرتگالی"، "تھائی"، "انڈونیشیائی"، "تگالگ" اور "نیپالی" ہیں۔

ماخذ: امیونائزیشن ریسرچ سینٹر، پبلک انٹرسٹ انکارپورٹڈ فاؤنڈیشن

(Republic Foundation of the Vaccination Research Center)



15

# よく使う出産に関することば

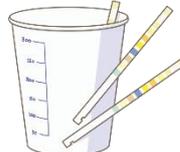
بچے کی پیدائش سے متعلق کثرت سے استعمال ہونے والے الفاظ  
( )



にんしんき がいらい  
妊娠期(外来で)

B آؤٹ پیشنٹ— حمل کی مدت

ほしであう 母子手帳	BOSHI-TECHOU	
にんぶけんしん 妊婦健診	NINPU-KENSHIN	
しんさつだい 診察台	SHINSAT SU-DAI	
ないしん 内診	NAISHIN	
「下から検査します」などと説明される。下着(パンツ)をぬいで、診察台にあがる。ズボンのときは、一緒にぬぐ。		
にょうけんさ 尿検査	NYOU-KENSA	

زچکی پیئڈ بک (ماں اور بچے کی صحت کا کتابچہ)	
قبل از پیدائش چیک اپ	
امتحان کی میز	
شرونیی معائنہ	
ہم بیچے سے معائنہ کریں گے۔ "جہا جانے کا یو اینا ریر" جامہ (پینٹ) اتار کے امتحان کی میز پر چڑھ جائیے گا۔ جب پجاما پہنا ہو تو انہیں ایک ساتھ اتار دیں۔	
پیشاب ٹیسٹ	

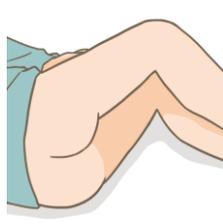
けつあつそくてい 血压測定	KETSUATSU-SOKUTEI	
たいじゆうそくてい 体重測定	TAIJYU-SOKUTEI	
けつえきけんさ 血液検査	KETSUEKI-KENSA	
かんせんしんしょう 感染症 けんさ 検査	KANSENSHOU U-KENSA	
ちゆうおんぱ 超音波 けんさ 検査	CHOUONPA-KENSA	
「エコー検査」ともいわれる		
たいじしんおん 胎児心音 けんさ 検査	TAIJISHINON -KENSA	
「ドップラー検査」ともいわれる		
しきゅうけいぶ 子宮頸部 さいぼうしん 細胞診 けんさ 検査	SHIKYUKEIB USAIBOUSHI N-KENSA	
「スメア検査」ともいわれる		
ちゆうぶんびつぷつ 膺分泌物 けんさ 検査	CHITSUBUN PITSUBUTSU -KENSA	
「おりもの検査」ともいわれる		

بلڈ پریشر کی پیمائش	
وزن کی پیمائش	
خون کا ٹیسٹ	
متعدی بیماری کی جانچ	
الٹراساؤنڈ امتحان	
اسے "ایکو ٹیسٹ" بھی کہا جاتا ہے	
برانن دل کی آواز کی جانچ	
اسے ڈوپلر ٹیسٹ بھی کہا جاتا ہے۔ سروائیکل سائینٹولوجی ٹیسٹ	
	
اسے سمیر ٹیسٹ بھی کہا جاتا ہے۔	
اندام نہانی سروا ٹیسٹ	
اندام نہانی خارج ہونے والا ٹیسٹ بھی کہا جاتا ہے۔	

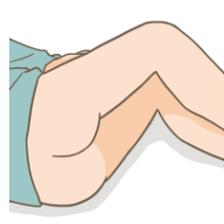
ノンストレ ステスト	NON- SUTORESU- TESUTO	
おなかのはりと赤ちゃんの状態をみる検査。 40~60分くらいかかる。		
分娩予約	BUNBEN YOYAKU	
出産するために予約をすること。 早い時期に必要なことが多いので、スタッフに相談し ましょう。予約金を支払うこともあります。		

غير كشيديكي ٹيسٹ	
بيٹ کے سائز اور بچے کی حالت کو جانچنے کے لیے ایک ٹیسٹ۔ اس میں تقریباً 40 سے 60 منٹ لگتے ہیں۔	
ٹلیوری بکنگ	
بچے کو جنم دینے کے لیے ملاقات کا وقت مقرر کرنا۔ براہ کرم عملے سے مشورہ کریں کیونکہ بہت سے معاملات ایسے ہیں جہاں ابتدائی مرحلے میں یہ ضروری ہے۔ آپ کو ڈیازٹ بھی ادا کرنا پڑ سکتا ہے۔	

### 分娩期(出産のとき)

便がしたい 感じ	BEN-GA- SHITAIKANJI	
毛をそる	KE-O-SORU	
洗腸	KANCHOU	
点滴	TENTEKI	

### بچے کی پیدائش کا وقت پیدائش کی مدت

ایسا محسوس ہو رہا ہے کہ مجھے شوچ کرنے کی ضرورت ہے۔	
بال مونڈنا	
انیمما	
ٹریپ	

深呼吸 しんこきゅう	SHINKOKYU	
息をすう いきをすう	IKI-O-SUU	
息をはく いきをはく	IKI-O-HAKU	
力をぬく ちから	CHIKARA-O-NUKU	
あごをひく	AGO-O-HIKU	
おしりを 分娩台につ がくぶんたい ける	OSHIRI-O-BUNBENDAI-NI-TSUKERU	
いきむ	IKIMU	
足を開く あしひらく	ASHI-O-HIRAKU	
目をあける め	ME-O-AKERU	
赤ちゃんが でるところ を切る あか	AKACHAN-GA-DERUTOKORO-O-O-KIRU	

گہری سانس	
ایک سانس لیں	
سانس چھوڑنا	
آرام کرو	
اپنی ٹھوڑی کو مروڑو	
بٹ کو پیدائش کی میز پر رکھیں	
زور لگانا	
اپنی ٹانگیں کھولو	
اپنی آنکھیں کھولو	
جہاں سے بچہ باہر آئے گا اسے کاٹیں گے	

たいばん 胎盤	TAIBAN	
しゅっけつ 出血	SHUKKETSU	
きがえる 着がえる	KIGAERU	
ねむ 眠る	NEMURU	
へや 部屋にかえる	HEYA-NI- KAERU	

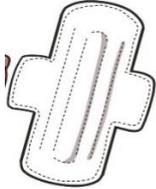
نال		
خون بہنا		
کیڑے تبدیل کریں		
سوننا		
کمرے میں واپس جاؤ		

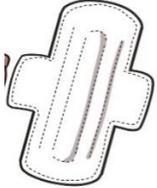
さんご しゅっさん  
産後(出産のあと)

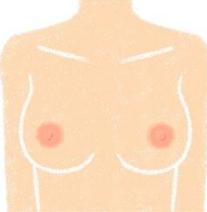
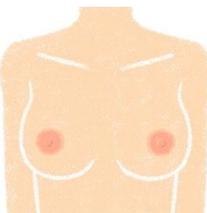
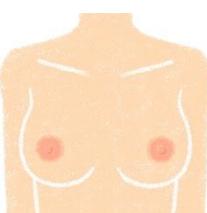
بعد از پیدائش

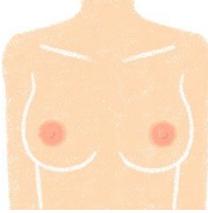
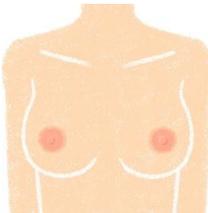
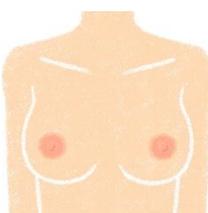
くすり 薬をのむ	KUSURI-O- NOMU	
あさ 朝	ASA	
ひる 昼	HIRU	
よる 夜	YORU	
しょくじ 食事のあと	SHOKUJI- NO-ATO	

دوا لینا		
صبح		
دوپہر		
رات		
کھانے کے بعد		

尿の回数 <small>にょう かいすう</small>	NYOU-NO-KAISUU	
尿がでない <small>にょう が でな い</small>	NYOU-GA-DENAI	
便の回数 <small>べん かいすう</small>	BEN-NO-KAISUU	
便がでない <small>べん が でな い</small>	BEN-GA-DENAI	
食事の たべた量 <small>しょくじ たべた りょう</small>	SHOKUJI-NO-TABETARYO	
全部 <small>ぜんぶ</small>	ZENBU	
半分 <small>はんぶん</small>	HANBUN	
3割 <small>わり</small>	SANWARI	
たべて いない	TABETE-INAI	
ナプキン (パット)を みせてくだ さい	NAPUKIN ( PATTO ) -O- MISETE- KUDASAI	
血の量 <small>ち りょう</small>	CHI-NO-RYO	
多い <small>おおい</small>	OOI	
少ない <small>すくない</small>	SUKUNAI	
同じ <small>おなじ</small>	ONAJI	

پیشاب کی تعداد	
پیشاب نہیں آ رہا	
پروازوں کی تعداد	
کھانے کی مقدار	
کھانے کی مقدار	
پورا	
آدھا	
30%	
نہیں کھایا	
براہ کرم مجھے اپنا رومال دکھائیں	
خون کی مقدار	
بہت سا	
چند	
ایک ہی	

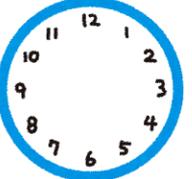
下の傷をみ せてくださ い	SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI	
お腹をみせ てください	ONAKA-O- MISETE- KUDASAI	
痛い	ITAI	
強い	TSUYOI	
弱い	YOWAI	
医師が診察 します	ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU	
採血を します	SAIKETSU-O- SHIMASU	
おっぱいが 痛い	OPPAI-GA- ITAI	
おっぱいが はる	OPPAI-GA- HARU	
おっぱいが 熱い	OPPAI-GA- ATSUI	

براہ کرم مجھے نیچے کا زخم دکھائیں۔	
پلیز مجھے اپنا پیٹ دکھائیں	
درد ہو رہی ہے	
مضبوط	
کمزور	
ڈاکٹر معائنہ کرتا ہے	
میں خون نکالوں گا۔	
میری چھاتیوں میں درد ہے۔	
میری چھاتیاں تنگ ہیں۔	
میری چھاتیاں گرم ہیں۔	

ちくび 乳首が痛い	CHIKUBI-GA-ITAI	
じゆにゅう 授乳	JYUNYU	
よこだき 横抱き	YOKO-DAKI	
たてだき 縦抱き	TATE-DAKI	
こうさだき 交差抱き	KOUSA-DAKI	
わきだき 脇抱き	WAKI-DAKI	
レイドバック	REIDO-BAKKU	
もくよく 沐浴	MOKUYOKU	

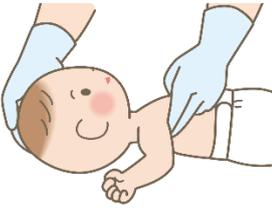
میرے نپلز میں درد ہے	
دودھ پلانا	
سائیڈ گلے لگانا	
عمودی طور پر منعقد	
کراس گلے لگانا	
بغل میں گلے لگانا	
Laid back	
غسل	

もくよくしどう 沐浴指導	MOKUYOKU-SHIDOU	
たいいんしどう 退院指導	TAIIN-SHIDOU	
めんかいじかん 面会時間	MENKAI-JIKAN	
たいいんじかん 退院の時間	TAIIN-NO-JIKAN	
シャワーを あびる	SHAWA-O-ABIRU	
めまいが する	MEMAI-GA-SURU	
あたま 頭がいた い	ATAMA-GA-ITAI	
はきげ 吐き気が ある	HAKIKE-GA-ARU	
だるい	DARUI	

غسل کی ہدایت	
خارج ہونے کے وقت کی رہنمائی	
دورے کے اوقات	
خارج ہونے کا وقت	
شاور لینا	
مجھے چکر آ رہا ہے۔	
میرا سر درد کر رہا ہے۔	
مجھے متلی محسوس ہو رہی ہے۔	
تھکاوٹ محسوس کرنا	

母乳を のまない	BONYU-O- NOMANAI	
ミルクを のまない	MIRUKU-O- NOMANAI	
げっぷが でない	GEPPU-GA- DENAI	
すぐ泣く	SUGU-NAKU	
泣きやま ない	NAKI- YAMANAI	
だっこ	DAKKO	
ミルク	MIRUKU	

پیتا ماں کا دودھ نہیں	
پاؤٹر دودھ نہیں پیتا	
ٹکار نہیں آتی	
آسانی سے روتا ہے	
رونا بند نہیں ہوتا	
گلے لگانا	
دودھ	

おむつ	OMUTSU		ڈاپیر	
赤ちゃんのきがい	AKACHAN-NO-KIGAE		بچہ کہ بدل کپڑے	
少しの間あずかってほしい	SUKOSHI-NO-AIDA-AZUKATTE-HOSHII		تھوڑی دیر بچہ کو اپنے پاس رکھیں	
手伝ってほしい	TETSUDATTE-HOSHI		میں چاہتا ہوں کہ آپ میری مدد کریں۔	
わからない	WAKARANAI		مجھے نہیں معلوم	
新生児室	SHINSEIJI-SHITSU		نوزائیدہ کمرے	
体重測定	TAIJYU-SOKUTEI		وزن کی پیمائش	
赤ちゃんの検査	AKACHAN-NO-KENSA		بچے کا معائنہ	



## タイ

タイの病院では、赤ちゃん用品や入院に必要なものは病院が準備してくれます。そのため身ひとつで入院できますが、日本では自分で準備しなければいけません。

## イタリア

日本の診察時間はとても短いので、自分の間きいことは、メモをしていったほうがよいでしょう。また、日本語には、同じ意味なのに、ひとつのことばにいろいろないいかたがあることがあります。たとえば、授乳は、「おっぱい、母乳、おチチ..など」。それになれるまで、とまどいます。

## ロシア

パートナーや家族が日本語をわかる場合でも、通訳する内容は十分ではないことも多いです。ビジネスのことばはわかっても、医療には専門用語が多く、ことばが難しいので、説明がよくわからないこともあります。大切なお話のときは通訳者をお願いするものよいでしょう。

## 中国

日本の病院では、診療時間が短いために説明がシンプルなお話のときは通訳者をお願いするものよいでしょう。

## パキスタン

宗教上の理由で、女性の医師や助産師からしかケアをうられないことがある場合は、事前に相談しましょう。また、妊娠中であっても、ファースティング(食事を制限すること)をする人も、事前にお話する方がよいでしょう。

## تھائی لینڈ

تھائی لینڈ کے ہسپتالوں میں، ہسپتال بچوں کا سامان اور ہسپتال میں داخل ہونے کے لیے ضروری دیگر اشیاء تیار کرے گا۔ لہذا، آپ خود ہسپتال جا سکتے ہیں، لیکن جاپان میں آپ کو خود کو تیار کرنا پڑتا ہے۔

## اٹلی

جاپان میں ڈاکٹر کی تقرری بہت مختصر ہے، اس لیے بہتر ہے کہ آپ جو کچھ سنیں اسے لکھ دیں۔ نیز، جاپانی زبان میں، ایک لفظ کے کہنے کے کئی مختلف طریقے ہو سکتے ہیں، حالانکہ اس کا ایک ہی مطلب ہے۔ مثال کے طور پر...بودھ پلانے کے لیے، "اوپائی"، بونیو، اوچیچی چی وغیرہ۔ جب تک میں ادی نہ تھا مشکل لگا تھا

## روس

اگر آپ کا ساتھی یا خاندانی رکن جاپانی زبان کو سمجھتا ہے، تب بھی ترجمے کا مواد اکثر کافی نہیں ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کاروباری اصطلاحات کو سمجھتے ہیں، طبی اصطلاحات میں بہت ساری تکنیکی اصطلاحات ہوتی ہیں اور ان کو سمجھنا مشکل ہوتا ہے، اس لیے ہو سکتا ہے کہ آپ وضاحتیں نہ سمجھ سکیں۔ کسی اہم چیز کے بارے میں بات کرتے وقت، مترجم سے پوچھنا ایک اچھا خیال ہو سکتا ہے۔

## چین

جاپانی ہسپتالوں میں، وضاحتیں اکثر آسان ہوتی ہیں کیونکہ مشاورت کے اوقات کم ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی چیز سمجھ نہیں آتی ہے تو بہتر ہے کہ آپ جو کچھ نہیں سمجھتے اسے واضح طور پر بیان کریں۔

## پاکستان

اگر آپ مذہبی وجوہات کی بنا پر صرف خاتون ڈاکٹر یا دایہ سے ٹیکہ بھال حاصل کرنے سے قاصر ہیں، تو براہ کرم پہلے سے مشورہ کریں۔ اس کے علاوہ، اگر آپ حمل کے دوران روزہ رکھنے (اپنی خوراک پر پابندی وغیرہ) کا منصوبہ بنا رہے ہیں، تو بہتر ہے کہ آپ پہلے ہی اس پر بات کریں۔

ママと赤ちゃんのサポートシリーズ

作成

2020年3月 多文化医療サービス研究会(RASC)

監修

五十嵐ゆかり

編集委員

下田佳奈、岡美雪、植草千穂、五十嵐敏雄

翻訳者一覧

インドネシア語

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

ポルトガル語

TSUTIYA KELLY YUMI

ベトナム語

NGUYEN LE THAO VAN

フランス語

藤田まどか

タガログ語

竹原ルビー

ネパール語

MAHARJAN RAVI

ドイツ語

戸上由香梨

ロシア語

MUZAFAROVA MARIYA

タイ語

PENGTHAM PIYAWAN

中国語

安慶松

韓国語

金鉉卿

英語

田中七美希

ラオス語

稲垣スワンペン

ウクライナ語

スヴィドラン・オレナ

ماں اور بچے کی مدد کی سیریز

تخلیق کی تاریخ اور ادارہ

2020.3 ملٹی کلچرل میڈیکل سروسز اسٹڈی گروپ (RASC)

نگرانی:

YUKARI IGARASHI

ادارتی کمیٹی کے رکن

KANA SHIMODA, MIYUKI OKA, CHIHO UEKUSA, TOSHIO IGARASHI

مترجمین کی فہرست

انڈونیشین

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

پرتگالی

TSUTIYA KELLY YUMI

ویتنامی

NGUYEN LE THAO VAN

فرانسیسی

FUJITA MADOKA

ٹیگالوگ

TAKEHARA RUBY

نیپالی

MAHARJAN RAVI

جرمن

TOGAMI YUKARI

روسی

MUZAFAROVA MARIYA

تھائی

PENGTHAM PIYAWAN

چینی

AN QING SONG

کورین

KIM HYUN KYUNG

انگریزی

TANAKA NAMIKI

لاؤ

INAGAKI SUWANBEN

یوکرینی

SVIDRAN OLENA

داری زبان

HUMAIRA FARZEEN

سنہالا

دولانی بالاسورییا

مالائی

خادیجہ بنزکی

میانمار کی زبان

SU PYAE KYAW

بنگالی

SAYED MAHMUD

اردو

شیراسوا امینا

رائے تائیبا

مثال

ایشینو فومیکو

داری زبان

HUMAIRA FARZEEN

سنہالا

DULANI BALASOORIYA

مالائی

KHADIJAH BENZAKI

میانمار کی زبان

SU PYAE KYAW

بنگالی

SAYED MAHMUD

اردو

SHIRASAWA AMINA

RAE TAYYABA

مثال

ISHINO FUMIKO

■ お問い合わせ先

多文化医療サービス研究会(RASC)

E-mail : [info@rasc.jp](mailto:info@rasc.jp)

本資料著作権は多文化医療サービス研究会(RASC)

が所有しております。本資料のご利用は無料です。

どなたでもご利用になれます。本資料のダウンロード

は以下の [www.rasc.jp](http://www.rasc.jp) より行ってください。

なお、本資料をコピーしてご使用される場合は、

事前にご連絡ください。

本資料ご利用につき生じた諸問題に対して、RASC

は一切責任を負いかねます。以上の点をご了解上

ご利用下さい。

この冊子は、日本学術振興会による科学研究費基盤

B (19H0395)「周産期医療におけるダイバーシテ

ィフレンドリーヘルスケアプログラムの開発と評価」

の助成を受けています。

■ رابطہ کی معلومات

(RASC) ملٹی کلچرل میڈیکل سروسز اسٹڈی گروپ

E-mail : [info@rasc.jp](mailto:info@rasc.jp)

اس مواد کے کاپی رائٹ ملٹی کلچرل میڈیکل سروسز

کی ملکیت ہے۔ اس مواد کا (RASC) اسٹڈی گروپ

استعمال مفت ہے۔

کوئی بھی اسے استعمال کر سکتا ہے۔ براہ کرم اس دستاویز

سے ڈاؤن لوڈ کریں۔ [www.rasc.jp](http://www.rasc.jp) کو نیچے

اگر آپ اس مواد کو کاپی کر کے استعمال کرنا چاہتے ہیں تو

براہ کرم ہم سے پہلے سے رابطہ کریں۔

اس مواد کے استعمال سے پیدا ہونے والی کسی بھی

کو ذمہ دار نہیں ٹھہرایا جا سکتا۔ RASC پریشانی کے لیے

سروس استعمال کرنے سے پہلے مندرجہ بالا نکات کو سمجھ

لیں۔

یہ کتابچہ جاپان سوسائٹی فار دی پروموشن آف سائنس کے

پیرینائل میڈیسن میں "B (19H0395) سائنٹیفک ریسرچ فنڈ

تنوع کے موافق صحت کی دیکھ بھال کے پروگراموں کی

ترقی اور تشخیص" کے تحت شائع کیا گیا ہے۔