

ママと赤ちゃん

サポートシリーズ

आमा र बच्चाको लागि सहयोगि पुस्तिका

～^{にほん}日本^{がいくじん}でくらす外国人のみなさんへ～

जापानमा बसोबास गर्ने विदेशीहरु सबैको लागि



^{ねぱーるごばん}
ネパール語版
(नेपाली संस्करण)

^{たぶんかいいりよう}
多文化医療サービス^{けんきゅうかい}
研究会

Researching and Supporting Multi-Cultural Healthcare Service(RASC^{ラスク})

はじめに(प्रस्तावना)



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。日本と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。

यो पुस्तिका जापानमा बच्चा जन्माउने र हुर्काउने सम्पूर्ण विदेशी नागरिकहरूको लागि तयार पारिएको हो। यस पुस्तिकामा जापानमा बच्चा जन्माउने र हुर्काउनेको लागि चाहिने आवश्यक जानकारी राखिएको छ।

बच्चा जन्मिनु धेरै खुशीको कुरा हो। तर विदेशमा बच्चा जन्माउनु र हुर्काउनु मानसिक तथा शारीरिक रूपमा धेरै तनावपूर्ण हुन सक्छ। त्यसमाथि जापानिज भाषामा जानकारी खोजेर, त्यस बारे थाहा पाउनु खोज्नु धेरै कठिन काम हो।

यदि यो पुस्तिका तपाईंको आफ्नै मातृभाषामा लेखिएमा र तपाईंको आफ्नो हेरचाह र बच्चाको हुर्काइमा सहयोगी भएमा म धेरै खुशी हुनेछु।

जापानमा तपाईं एक्लो हुनुहुन्न। जापानमा संगै बस्ने, हामी साथ छौं।

तपाईंको बच्चाको जन्म र हुर्काइ सुखद रहोस् भन्ने हृदय देखी कामना गर्दछु।

ラスクだいひょう いがらし
RASC代表 五十嵐ゆかり

RASC प्रतिनिधि: ईगारासी यूकारि

もくじ 目次(विषय सूची)



1. 産婦人科で聞かれること.....1	१) महिला तथा प्रसूति शाखामा सोधिने प्रश्नहरू • १
2. 病院に連絡するとき 5	२) कस्तो बेलामा अस्पतालमा सम्पर्क गर्ने?५
3. 日本の出産について 7	३) जापानमा बच्चा जन्माउने बारेमा७
4. 妊娠高血圧症候群(HDP) 9	४) गर्भावस्थामा हुने उच्च रक्तचाप (HDP)९
5. 妊娠糖尿病(GDM)..... 11	५) गर्भावस्थामा हुने मधुमेह (GDM)११
6. 切迫流産・切迫早産12	६) गर्भ तुहिने र महिना नपुगि जन्मिने खतरा • १२
7. B群溶血性レンサ球菌(GBS)14	७) ग्रुप बी स्ट्रेप्टोकोकस संक्रमण (GBS) १४
8. 陣痛促進剤15	८) बेथा लागेको बेला दिइने औषधीको बारेमा ...१५
9. バースプラン.....17	९) जन्म योजना १७
10. 出産のあとの生活19	१०) बच्चा जन्मे पछिको जीवन १९
11. 授乳 22	११) स्तनपान २२
12. 赤ちゃんについて..... 24	१२) बच्चाको बारेमा २४
13. 社会資源について 26	१३) समाजिक संसाधनहरूको बारेमा २६
14. 予防接種 28	१४) खोपहरू २८
15. よく使う出産に関することば 30	१५) बच्चा जन्मसंग सम्बन्धित शब्दहरू ३०
コラム. 日本で出産したいろいろな国のママからの アドバイス.....41	स्तम्भ: जापानमा बच्चा जन्माउने विभिन्न देशका आमाहरूको सल्लाह ४१

1

さんふじんか

産婦人科でできること

(महिला तथा प्रसूति शाखामा सोधिने प्रश्नहरु)



なまえ	
生年月日	年 月 日
年れい	歳
住所	〒
電話	
国籍	
言語	
通訳	あり 関係: 家族・友人・通訳者・その他 なし
身長	cm
妊娠前の体重	kg
保険	あり (必ずもってきてください) なし

नाम	
जन्म मिति	साल महिना तारिक
उमेर	वर्ष
ठेगाना	〒
फोन नम्बर	
देश	
भाषा	
भाषा अनुबाद	चाहिन्छ अनुबाद कसले गर्नुहुन्छ: परिवार/साथी/दोभासे/अन्य चहिदैँन
शरीरको उचाई	cm
गर्भरहनु अगाडिको तौल	kg
स्वास्थ्य बीमा कार्ड (होकेन)	छ (सधैँ नबिसिकन लिएर आउनु होला) छैन

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	ひらがなが
4	日常会話が	日常会話が	漢字も	漢字も

जापानिज भाषाको ज्ञानको बारेमा

आफुलाई मिल्ने कुरामा गोलो ○ लगाउनु होला।

	बोल्ने	सुन्ने	लेख्ने	पढ्ने
1	केहीपनि बोल्न आउँदैन	केहीपनि बुझ्दैन	केहीपनि लेख्न आउँदैन	केहीपनि पढ्न आउँदैन
2	अभिवादन गर्न आउँछ	अभिवादन गरेको बुझ्छु	हिरागाना अलिअलि लेख्न आउँछ	हिरागाना अलिअलि पढ्न आउँछ
3	सामान्य कुराकानी गर्न सक्छु	सामान्य कुराकानी बुझ्छु	हिरागाना लेख्न आउँछ	हिरागाना पढ्न आउँछ
4	दैनिक कुराकानी गर्न सक्छु	दैनिक कुराकानी बुझ्छु	खान्जि पनि लेख्न आउँछ	खान्जि पनि पढ्न आउँछ

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 ねん れい	歳 さい
一番最後の月経	年 ねん 月 がつ 日 にち から 日間 にちかん
月経は順調ですか？	☐ はい ☐ いいえ
月経周期について	日間周期 にちかんしゅうき 日間続く にちかんつづ
量 りょう	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない
月経痛 げっけいいた	☐ ある ➡ ☐ 生活に支障がある ☐ がまんできない ☐ 多少ある ☐ ない
痛み止め いたど	☐ いつもつかう ☐ つかわない

शारीरिक अवस्थाको बारेमा

आज तपाईंलाई के भएको थियो? मिल्ने कुरामा ठीक चिन्ह ☑ लगाउनु होला।

- ☐ महिनावारी रोकियो
☐ वाकवाकी लाग्छ
☐ गर्भवती भएकी हुन सक्छ
 ➡ आफैले परिक्षण गरेकी थिए ☐ हो ☐ होईन
☐ महिनावारी नियमित रूपमा हुँदैन
☐ महिनावारी हुँदा पेट दुख्छ
☐ योनीको बाहिरी भाग चिलाउछ
☐ पेट दुख्छ
☐ बाँझोपनको बारेमा सोध्न चाहन्छु
☐ अन्य ()

महिनावारीको बारेमा

पहिलो महिनावारी कति वर्षमा भएको थियो?	वर्ष
अन्तिम महिनावारी कहिले भएको थियो ?	साल महिना तारिक बाट दिन भयो
महिनावारी नियमित रूपमा हुन्छ?	☐ हुन्छ ☐ हुदैन
महिनावारी कति दिनमा हुन्छ?	दिनमा हुन्छ दिन सम्म हुन्छ
कति हुन्छ?	☐ धेरै ☐ सामान्य ☐ कम
महिनावारी हुँदा दुख्ने गर्छ?	☐ गर्छ ➡ ☐ दैनिक जीवनमा असर गर्छ ☐ सहनै नसकिने गरि दुख्छ ☐ केही हद सम्म दुख्छ ☐ गर्दैन
नदुख्ने औषधी (पेन किलर)	☐ सधैं खान्छु ☐ खादिन

い
今までに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。

- ☐ ^{しきゅうきんしゅ}子宮筋腫
☐ ^{らんそう しゅ}卵巣のう腫
☐ ^{いちょう びょうき}胃腸の病気()
☐ ^{かんぞう びょうき}肝臓の病気()
☐ ^{しんぞう びょうき}心臓の病気()
☐ ^{しんぞう びょうき}腎臓の病気()
☐ ^{こうじょうせん びょうき}甲状腺の病気()
☐ ^{こうけつあつしやう}高血圧症
☐ ^{とうにやうびやう}糖尿病
☐ ^{ぜんそく}喘息

^{かんせんしやう}感染症 ☐ある ☐なし

- ☐ ^{りんびやう}淋病 ☐ ^{くらみじあ}クラミジア ☐ ^{ばいどく}梅毒
☐ ^{せんけい}尖圭コンジローマ ☐ ^{はいき}性器ヘルペス
☐ ^{とりこもなす}トリコモナス ☐ ^{がたかんえん}B型肝炎 ☐ ^{がたかんえん}C型肝炎
☐ ^{HIV}HIV ☐ ^{けっかく}結核
☐ ^たその他()

^{しゅじゅつ}手術をうけたことがありますか? ☐はい ☐いいえ

はい➡ ^{ねん}年 ^{がつ}月

^{しゅじゅつ}手術した部位

()

^{ゆけつ}輸血をうけたことがありますか? ☐はい ☐いいえ

はい➡ ^{ねん}年 ^{がつ}月

^{りゆう}理由

()

अहिले सम्म लागेको रोगको बारेमा

मिल्ने कुरामा ठीक चिन्ह ☑ लगाउनु होला।

- ☐ पाठेघर फिब्रोईड
☐ ओभरियन सिस्ट
☐ पेट सम्बन्धी रोग ()
☐ कलेजो सम्बन्धी रोग()
☐ मुटु सम्बन्धी रोग ()
☐ मृगौला सम्बन्धी रोग()
☐ थाइरोइड सम्बन्धी रोग()
☐ उच्च रक्तचाप
☐ मधुमेह
☐ दम

संक्रामक रोग ☐छ ☐छैन

- ☐ गोноरिया ☐ क्लैमिडिया ☐ सिफलिस
☐ कन्डिलोमा एक्जुमिनाटम ☐ जननेंद्रिय हरपीज
☐ ट्राइकोमोनास ☐ हेपाटाइटिस बि ☐ हेपाटाइटिस सि
☐ एचआईभी ☐ क्षयरोग
☐ अन्य()

के तपाईंले कहिल्यै अप्रेशन गराउनु भएको छ?

☐ छ ☐ छैन

छ भने ➡ ^{साल}साल ^{महिना}महिना

अप्रेशन गर्नु भएको अंग/भाग

()

के तपाईंले कहिल्यै रगत लिनु भएको छ? ☐ छ ☐ छैन

छ भने ➡ ^{साल}साल ^{महिना}महिना

कारण

()

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		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経膣分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
2		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経膣分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
3		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経膣分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
4		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経膣分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 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

⇒ くすり ()

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。

妊娠前検査の बारेमा

1. पहिलेको गर्भको बारेमा

- ・ पहिले गर्भवति हुनु भएको छ? ☐ छ ☐ छैन
- ・ गर्भवति () पटक बच्चा पाएको () पटक

2. बच्चा पाएको बारेमा

तपाईंलाई थाहा भएको कुरा लेख्नु होला।

	साल	लिंग	बच्चाको तौल	डेलिबरी	बाँचेको / मरेको
1		☐ छोरा ☐ छोरी	g	☐ नर्मल ☐ सिजेरियन	☐ बाँचेको ☐ मरेको
2		☐ छोरा ☐ छोरी	g	☐ नर्मल ☐ सिजेरियन	☐ बाँचेको ☐ मरेको
3		☐ छोरा ☐ छोरी	g	☐ नर्मल ☐ सिजेरियन	☐ बाँचेको ☐ मरेको
4		☐ छोरा ☐ छोरी	g	☐ नर्मल ☐ सिजेरियन	☐ बाँचेको ☐ मरेको

3. अहिलेको गर्भको बारेमा

के तपाईं निम्न कुराहरु चाहनुहुन्छ ?

- ・ अल्कोहल डीसइन्फेक्शन प्रयोग गर्न सक्छु ☐ हो ☐ होईन
 - ・ रगत लिन सक्छु ☐ हो ☐ होईन
 - ・ डाक्टर महिला / पुरुष छान्न चाहन्छु ☐ हो ☐ होईन
 - ・ प्रार्थना गर्ने समय चाहन्छु ☐ हो ☐ होईन
 - ・ प्रार्थना गर्ने स्थान चाहन्छु ☐ हो ☐ होईन
 - ・ अरु केही चाहाना छ? ☐ छ ☐ छैन
- ⇒ ()

・ तपाईंलाई कुनै औषधि वा खानेकुराको एलर्जी छ?

☐ छ ☐ छैन

⇒ औषधि ()

खानेकुरा ()

अन्य ()

・ तपाईं यो अस्पतालमा बच्चा जन्माउन चाहानु हुन्छ?

☐ हो ☐ होईन

※ यो फाराम एनपीओ होउजिन कोकुसाइ कोउरिउ हाति कोनानदाई र कोउएकी जाइदान होउजिन कानागावा कोकुसाइ कोउरिउ जाइदान नामक संस्थाद्वारा बनाईएको "बहुभाषीक उपचार जाँच फाराम" को आधारमा तयार गरिएको हो।

2

びょういん れんらく

病院に連絡をするとき

(कस्तो बेलामा अस्पतालमा सम्पर्क गर्ने?)



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



यस्ता लक्षणहरु देखिएमा

1. पेट दुखेको छ, पेट कडा भएको छ
2. योनीबाट रगत बग्यो
3. बच्चाको हलचल कम भयो
4. योनीबाट पानी बग्यो (पानी फुट्यो)
5. टाउको दुख्यो



しゅっさん 出産のとき

1. 陣痛
きそくてき 規則的におなかのはる
1時間 6回以上のおなかのハリがある

2. 水が流れた (破水)
みず なが 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、ごく少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。

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

()

बच्चा जन्मिने बेलामा

1. बेथा लाग्नु
नियमित रुपमा पेट संकुचन (पेट खुम्चिछ) हुन्छ। १ घण्टामा करिब ६ पटक भन्दा बढी पेटमा संकुचन हुन्छ।

2. योनीबाट पानी बग्नु (पानी फुट्नु)
पानी जस्तो तरल पदार्थ बग्छ। पिसब आएको होईन, त्यसैले आफैले रोक्न सक्दैन।
यो धेरै पनि आउन सक्छ, थोरै पनि आउन सक्छ। त्यस्तै यो बेथा नलागेको (संकुचन नभएको) बेला पनि आउन सक्छ।
सफा प्याड प्रयोग गर्नुहोस र तुरुन्त अस्पतालमा सम्पर्क गर्नुहोस।

कुनै अन्योल भएमा अस्पतालमा सम्पर्क गर्नुहोस ।
अस्पतालको फोन नम्बर:

()

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ように必要なもの

さらに、必要なものがあればかいてみましょう。

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

अस्पताल भर्ना हुन चाहिने आवश्यक सामाग्रीहरु

तल अस्पताल भर्ना हुन चाहिने सकने आवश्यक सामाग्रीहरुको लिस्ट लेखिएको छ। अस्पतालमा पनि सोधेर हेर्नुहोला।

- ☐ मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका
- ☐ स्वास्थ्य बीमा कार्ड
- ☐ उपचार जाँच गर्ने टिकट
- ☐ राती सुत्ने लुगा (अन्य लुगाहरु)
- ☐ टावलहरु
- ☐ अन्दरवेयर
- ☐ प्याड
- ☐ स्लिपर (चप्पल)
- ☐ मुख धुन, दाँत माइन्, हातधुन चाहिने सामाग्रीहरु
- ☐ झोल, पिउने कुराहरु जस्तै जूस आदि
- ☐ आफुलाई आराम हुन चाहिने सामानहरु

अरु पनि चाहिने सामानहरु छ भने लेख्नुहोस।

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



3

にほん しゅっさん 日本の出産について (जापानमा बच्चा जन्माउने बारेमा)



にんしんちゅう 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、妊娠初期から妊娠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	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。

गर्भावस्था

गर्भावस्थामा गर्भवती महिलाहरूको स्वास्थ्य जाँच, अस्पतालमा नियमित रुपमा १४ पटक हुन्छ।

जापानमा गर्भवती महिलाहरूको स्वास्थ्य जाँच, गर्भावस्थादेखि २३ हप्ता सम्म प्रत्येक चार हप्तामा एक पटक, ३५ हप्ता सम्म दुई हप्तामा एक पटक, र त्यसपछि बच्चाको जन्म नभएसम्म प्रत्येक हप्तामा एक पटक गर्नुपर्दछ।

गर्भ बसेको दिन देखि २३ हप्ता सम्म	चार हप्तामा एक पटक
गर्भ बसेको २४ हप्ता देखि ३५ हप्ता सम्म	दुई हप्तामा एक पटक
गर्भ बसेको ३६ हप्ता देखि बच्चा नजन्मे सम्म	हप्तामा एक पटक

जापानमा गर्भावस्था र बच्चा जन्माउनका लागि स्वास्थ्य बीमा कभरेज छैन, त्यसैले यो अन्य उपचार जाँच भन्दा महँगो हुन सक्छ।

मातृशिशु पुस्तिकामा उपचार जाँचको रकम भुक्तान मद्दत गर्न टिकट राखिएको हुन्छ (गर्भवती महिलाहरूको लागि १४ पटक)। त्यसैले कृपया आफ्नो मातृशिशु पुस्तिका वाई अफिस बाट लिनुहोस्। यो टिकटले चेकअप निःशुल्क पनि हुन सक्दछ, तर केहि परीक्षणकोलागिआफैने पैसा तिर्नु पर्ने हुन सक्छ।

साथै, आमाको अवस्था हेरेर, चेकअपहरूको संख्या १४ पटक भन्दा बढि भएमा, तपाईंले यसको लागि पैसा तिर्नुपर्ने हुन्छ।

बच्चा जन्माउन लाग्ने रकम ठाउँ अनुसार फरक हुन्छ। जस्तै विश्वविद्यालय अस्पताल, सामान्य अस्पताल, निजी अस्पताल, र सुँडेनी अस्पतालहरूमा फरक फरक चार्ज हुन्छ। यदि तपाईंले जापानमा सन्वास्थ्य बीमा गर्नु रथएको छ भने, तपाईंले सुतथ्करी तथ्तरथ एकमु ६ (५००,००० येन: २०२३) रकम परथपथ्त गर्न सक्थ्नुहुन्छ।

しゅっさん
山文しゅっさん
山幸

4

- 白然



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

てい

- いよ

しゅっさん

辛丁とていおうせ

けいちつぶ

++

しゅっさん

पर्याप्त

पञ्चति

■ न

- पा



भ्याकुम डेलिवरी



फोरसेप्स डेलिवरी



पिडारहित डेलिवरी

- माहिती

बह्या

ਸਿਰੀ

पृष्ठ -

5

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

(गर्भावस्थामा हुने उच्च रक्तचाप)



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。

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、いろいろな臓器の血管にダメージをうけてしまいます。

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ると、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うという最悪の結果になることもあるからです。

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てしまうと、けいれんをおこしたりすることもあります。

A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくるところ)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。

ブルド プ्रेस 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。

Q: 胎動の減少が心配されるのはなぜ?

胎動の減少が心配されるのは、胎動の減少が胎児の健康状態を示す指標の一つであるためです。胎動の減少は、胎児の健康状態が悪化している可能性があります。

Q: どのような状態が危険な状態?

胎動の減少が心配されるのは、胎動の減少が胎児の健康状態を示す指標の一つであるためです。胎動の減少は、胎児の健康状態が悪化している可能性があります。

Q: 妊娠高血圧症候群の診断方法は何ですか?

A: 高血圧になる理由

胎動の減少が心配されるのは、胎動の減少が胎児の健康状態を示す指標の一つであるためです。胎動の減少は、胎児の健康状態が悪化している可能性があります。

A: 胎動の減少が心配されるのはなぜ?

胎動の減少が心配されるのは、胎動の減少が胎児の健康状態を示す指標の一つであるためです。胎動の減少は、胎児の健康状態が悪化している可能性があります。

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 ぐらいの増加がよいでしょう。

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>

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。

स्वस्थ बच्चा पाउनको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

१. तौलको बारेमा

गर्भको शिशुलाई पनि पुग्ने गरि पोष्टिक र संतुलित खाना खानुहोस्। नियमित खानाको सट्टा पत्रु खाना (जंक फुड) नखनुहोस्। तपाईंको शरीरको तौल, तपाईं गर्भवति हुनु आगाडिको तौलमा पनि निर्भर गर्दछ, तर सामान्यतया गर्भावस्थामा ८ देखी १० केजी सम्म बढेको राम्रो मान्नु पर्दछ।

२. नुनको बारेमा

गर्भावस्थामा हुने उच्च रक्तचाप रोक्न नुनको सेवन कम गर्नुहोस्। उदाहरणको लागी, गर्भवती नभएको बेला भन्दा स्वाद कम गर्ने, नुनको सट्टामा भिनेगर वा कागती प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ। गर्भावस्थामा उच्च रक्तचाप भएको बेला, एक दिनमा ७ देखी ८ ग्राम नुन सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ। तलको तालिकामा नुनको मात्रा देखाइएको छ। कृपया यसलाई उदाहरणको रुपमा लिनुहोस्।

खानाको नाम	संकेत	नुनको मात्रा
पाउरोटी	१ (६ टुकामा काटिएको)	०.८ ग्राम
काँचो उदोन	१ जनाको भाग	१.८ ग्राम
सोमेन	१ जनाको भाग	३.० ग्राम
काँचो चाइनिज नुडल्स	१ जनाको भाग	०.३ ग्राम
सोया सस	५ सीसी (सानो १ चम्चा)	१ ग्राम
सस	१० CC (सानो २ चम्चा)	१ ग्राम
मायोनेज	४० ग्राम (ठुलो २ चम्चा भरि)	१ ग्राम

स्रोत: नुनको मात्रा तालिका

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

३. शरीरलाई आराम दिने

गर्भावस्थामा सजिलै थकान महसुस हुन्छ। पर्याप्त निद्रा र आराम गर्ने समय निकाल्नु होस्। उच्च रक्तचापको लक्षण देखिएमा, रगत प्रवाह सुधार गर्न आराम गर्नु जरूरी छ। गर्भावस्थामा साधारण व्यायाम गर्नु धेरै राम्रो हो, तर उच्च रक्तचापको लक्षण देखिएमा, शरीरलाई आराम गर्नु अझ महत्वपूर्ण छ। त्यसको लागि अस्पतालमा भर्ना हुनु पर्ने पनि हुन्छ। शरीरलाई आराम दिँदा, गर्भको शिशुलाई खराब अवस्था हुनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ र पर्याप्त पोषण र अक्सिजन प्रदान गर्दछ।



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、75g OGTT 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。75g OGTT 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。

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: どんな治療をするの?

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、出産の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ったりすることもあります。

गर्भावस्थामा रगतमा चिनीको मात्रा बढेपछि, मधुमेहको जस्तै अवस्था भयो भने, त्यसलाई गर्भावस्थामा हुने मधुमेह (जेस्टेसनल डायबिटिस) भएको भनिन्छ। आमाको शरीरले पेटको बच्चालाई अत्यधिक ग्लूकोज पठाउन कोशिस गर्ने हुनाले, रगतमा चिनीको मात्रा उच्च हुन्छ। त्यसैले, गर्भावस्थामा रगतको चिनी (ब्लड सुगर) नियन्त्रण गर्न सकिएन भने, बच्चा धेरै ठूलो हुने, वा बच्चा जन्मिने बित्तिकै रगतमा चिनीको मात्रा कम भएर समस्या आउन सक्छ।

पहिले मधुमेह नभएकी महिला गर्भवती भयो र रगतमा चिनीको मात्रा मानक भन्दा धेरै देखायो भने र गर्भावस्थाको २४ हप्ता तिरको स्क्रीनिंग टेस्टमा असामान्य देखियो र ७५g OGTT भनिने टेस्टमा पनि रगतको चिनीको मात्रा मानक भन्दा धेरै देखायो भने, त्यसलाई गर्भावस्थामा हुने मधुमेह (जेस्टेसनल डायबिटिस) भएको भनिन्छ। ७५g OGTT टेस्ट गर्ने दिन, बिहान केही नखाई अस्पताल जानुपर्छ र त्यहाँ ग्लूकोज खाएपछि जाँच गरिन्छ। रगत तीन पटक चेक गरिन्छ, ग्लूकोज खानु अगाडि, खाएको १ घण्टा पछि, र २ घण्टा पछि।

Q: तपाईंको शरीरमा के भइरहेको हुन्छ?

A: गर्भावस्थामा हुने मधुमेहमा (जेस्टेसनल डायबिटिस) तपाईंले महसुस गर्ने लक्षणहरु धेरै हुँदैनन्। तर जब आमाको रगतमा चिनी बढ्दछ, बच्चाको रगतमा पनि बढ्छ, जसका विभिन्न प्रतिकूल प्रभावहरु हुन्छन्।

- आमाका प्रभाव: गर्भावस्थाको उच्च रक्तचाप हुने, अग्नियटिक प्लेयुड धेरै हुने र बच्चा महिना नपुगि जन्मिने, बच्चा जन्मे पछि मधुमेह हुने, आदि।
- बच्चामा प्रभाव: गर्भपात हुने, जन्मजात कुरूप हुने, बच्चा धेरै ठूलो हुने, मुटुमा प्रतिकूल प्रभाव पर्ने, जन्म पश्चात हाइपोग्लाइसीमिया, कमलपित्त, मृत्यु, आदि।

Q: कस्तो उपचार गर्ने?

A: गर्भावस्थामा रगतमा चिनीको मात्रा उच्च हुन नदिने कोसिस गर्ने। सुरुमा, दिनमा ४~६ पटक खाना भाग लगाएर खानुहोस्, तर यदि तपाईंको रगतमा चिनी अझै उच्च छ भने, इन्सुलिनको इन्जेक्शन प्रयोग गर्नुहोस्। विशेष गरी गर्भावस्थाको दोस्रो हाफमा, तपाईंको तौल हप्तामा ३०० ग्राम भन्दा बढि नबढाउनुहोस्। धेरै जसो केसहरुमा, बच्चा जन्मे पछि आमाको रगतको चिनीको मात्रा सामान्य अवस्थामा फर्किन्छ, तर भविष्यमा मधुमेह लाग्ने सम्भावना बढी हुन सक्छ वा त्यत्तिकै मधुमेह हुन सक्छ।



せっぱくりゅうざん 切迫流産

流産になりそうですが、流産にはなっては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、早産にはなっては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。

せっぱくそうざん 切迫早産の治療

治療は、安静入院が原則で、お腹のはりを止めるための薬を点滴します。外来では、飲み薬を使用することもあります。また、膣の感染が原因と判断されたときは、抗菌薬を使用することもあります。お腹がはっていないのに子宮の出口が開いていってしまう場合は、手術で子宮の出口をしぼることもあります。

गर्भ तुहिने खतरा

यो गर्भपतन हुने जस्तो संकेत देखिएको, तर गर्भपतन भई नसकेको अवस्था हो। गर्भावस्थाको २२ औं हप्ता अघि, रक्तस्राव र पेट दुखाइ जस्ता लक्षणहरू देखिएका छन्, तर गर्भावस्था जारी रहन सक्छ भन्ने निर्णय गरिएको अवस्था हो।

संभावित गर्भपतनको उपचार

गर्भावस्थाको १२ औं हप्ता सम्म गर्भपतन रोक्ने कुनै प्रभावकारी औषधी छैन भनिन्छ, त्यसैले यस्को उपचार सामान्यतया आराम गर्नु हो।

महिना नपुगि बच्चा जन्मिने खतरा

यो महिना नपुगि बच्चा जन्मिन लागेको, तर समय भन्दा पहिले बच्चा जन्म भइसकेको अवस्था हो। गर्भावस्थाको २२ औं हप्ता पछि, धेरै चोटि पेट संकुचन हुन्छ, पेट संकुचन हुँदा दुःखछ, योनीबाट रगत बग्छ भने र यी लक्षणहरू बिना पनि, पाठेघरको मुख खुल्ने तथा पाठेघरको मुखको लम्बाई छोटो भएर महिना नपुगि बच्चा जन्मिने खतरा हुन सक्छ। केहि अवस्थाहरूमा, पानी (सालनाल) फुटेर महिना नपुगि जन्म हुन सक्छ। अर्को शब्दमा, “बच्चा महिना नपुगि नै जन्मिने संभावित अवस्थालाई” समय भन्दा पहिले बच्चा जन्मिने खतरा अवस्था भनिन्छ।

महिना नपुगि बच्चा जन्मिने अवस्थाको उपचार

यसको उपचार सामान्यतया अस्पतालमा भर्ना भएर आराम लिनु हो। पेटको संकुचनलाई रोक्नको लागि इन्ट्राभिनस (IV) थोपाबाट औषधी दिइन्छ। अस्पताल भर्ना भएको छैन भने खाने औषधी पनि दिइन्छ। यदि पाठेघरको मुख अझै खुला छ भने अप्रेसनको माध्यमबाट पाठेघरको मुख बन्द गरिन्छ।



お腹のはりを止めるお薬を使用すると動悸がしたり、体が熱くなったり、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。



ペટको संकुचनलाई रोक्ने औषधी दिईएको छ भने, प्रायः यस्ता साइड इफेक्टहरू देखापर्न सक्छ, जस्तै धुकधुकी बढ्ने, शरीर तातो हुने, हात काप्ने, आदि। तर ती लक्षणहरू बिस्तारै सामान्य भएर जान्छन्।

विशेष गरी गर्भ ३४ हप्ता भन्दा कम छ, र यदि बच्चा जन्मिएको छ भने, उनी आफैमा पर्याप्त सास फेर्न सक्षम हुने छैनन्, त्यसैले अस्पतालमा भर्ना गर्नु पर्छ र पेटको संकुचनलाई रोक्ने औषधी दिनु पर्छ। तर अस्पताल जाँदा महिना नपुगि जन्मेको शिशुको उपचार गर्न सक्ने (नवजात शिशुको सघन उपचार कक्ष: Neonatal Intensive Care Unit: NICU) सुबिधा भएको अस्पतालमा जानु पर्ने हुन्छ।





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、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: どんな検査をするの?

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: どんな治療をするの?

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に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。

ग्रुप बी स्ट्रेप्टोकोकस (GBS) महिलाहरूको योनीमा हुने एक प्रकारको जीवाणु (ब्याक्टेरिया) हो, जुन प्रायः खतराजन्य हुँदैन। गर्भवती नभएको बेला यसले केहि असर गर्दैन, तर गर्भावस्थामा आमाको योनीमा यो जीवाणु भेटियो (पोजेटिव देखियो) भने यसको उपचार गर्नु पर्छ। त्यो किनभने बच्चा योनी बाट जन्मिने भएकोले र बच्चा जन्मिदा यो जीवाणु उसलाई सर्न सक्छ। यो जीवाणु (GBS) बच्चालाई सयौं भने बच्चालाई धेरै नराम्रो हुन सक्छ।

यदि तपाईंसँग यो जीवाणु (GBS) छ भने पनि, गर्भावस्थामा यो बच्चालाई सर्दैन। तर डेलिवरीको समयमा बच्चा संक्रमित हुन सक्छ, त्यसैले प्रसव अवस्थामा वा योनिबाट पानी बगेको बेला, बच्चालाई यो जीवाणु (GBS) बाट बचाउनको लागि, आमालाई एन्टिबायोटिक दिइन्छ।

Q: कस्तो परीक्षण गरिन्छ?

A: यो योनीमा भएको कीटाणुको (ब्याक्टेरिया) परीक्षण हो। गर्भावस्थाको 33~36 हप्ता, डेलिवरी नजिक हुने बेलामा गरिन्छ।

Q: कस्तो उपचार गरिन्छ?

A: यदि यो जीवाणु (GBS) पोजेटिव देखिएमा, डेलिवरी हुने बेलामा यस बारे जानकारी गराइन्छ। यसको उपचारमा, प्रसव अवस्था शुरू भएपछि वा योनिबाट पानी बगेपछि, अस्पतालमा भर्ना भएपछि पेनिसिलिन एन्टिबायोटिक केही घण्टाको फरकमा दिइन्छ।

Q: बच्चा संक्रमित भयो भने के हुन्छ?

A: बच्चामा निमोनिया, मेनिन्जाइटिस जस्ता गम्भीर लक्षण देखा पर्दछ र मृत्यु पनि हुन सक्छ। यस्तो बेलामा एन्टिबायोटिक दिएर बच्चालाई तुरुन्तै उपचार गर्ने विधि पनि छ, तर त्यो भन्दा आमालाई डेलिवरी हुँदा एन्टिबायोटिक दिएको बढी प्रभावकारी हुन्छ।

8

じんつうそくしんざい

陣痛促進剤

(प्रसव बेथाको गति बढाउन दिइने औषधीको बारेमा)

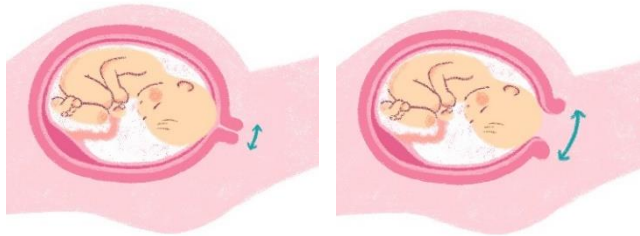


出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。

しかし、陣痛がはじまらなかったり、陣痛がはじまったけどよわかったり、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、陣痛がはじまったり、陣痛が強くなったりします。

Q:どんな薬ですか？

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。

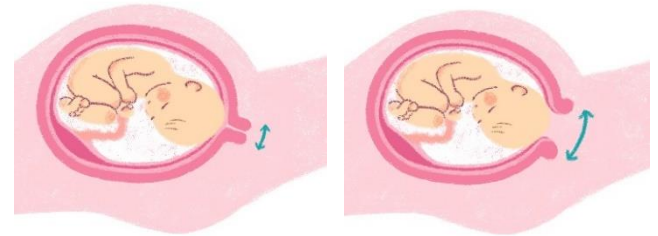
状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方のルールにあわせて薬は少しずつ使います。

प्रसवको बेला, स्वाभाविक रूपमा शरीरमा प्रोस्टाग्लान्डिन र अक्सीटोसिन हर्मोन उत्पादन हुने गर्दछ, जसले सुत्केरी बेथा (पाठेघरको खुम्चाइ) निम्त्याउँछ।

तर, यदि बेथा लाग्न (पेटको संकुचन) शुरू भएन भने, वा बेथा लागेपनि कमजोर छ भने, आमा र शिशुको लागि सुत्केरी गराउनु राम्रो हो भने, प्रसव बेथाको गति बढाउन औषधीहरु प्रयोग गरिन्छ। यो कृत्रिम रूपमा बनेको प्रोस्टाग्लान्डिन र अक्सीटोसिन हो, जुन दिएपछि प्रसव बेथा शुरू हुन्छ र बेथाको गति बढ्ने हुन्छ।

Q: औषधि कस्तो प्रकारको हो ?

A: प्रोस्टाग्लान्डिन (Prostaglandins): यो औषधी नसाबाट दिइने (intravenous drip) वा खाने दुई प्रकारका छन्। यसले पाठेघरको मुख नरम बनाउँछ। त्यस्तै, यसले बेथा बढाउन मद्दत गर्दछ। यो दमका रोगीहरूका लागि प्रयोग गर्न सकिदैन।



A: अक्सीटोसिन (oxytocin): यो नसाबाट दिइने (intravenous drip) हो। यसले पाठेघरको मुख नरम गर्दैन। त्यस्तै, केहि अवस्थाहरूमा केवल थोरै मात्र बेथा लाग्ने पनि हुन सक्छ।

अवस्था हेरेर कुनै एक औषधिको प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोग नियम अनुसार अलि अलि गरिन्छ।



Q: बेथाको गति बढाउने औषधी किन प्रयोग गरिन्छ?

A: यदि पेटको बच्चाको अवस्था खराब छ भने, चाँडै जन्म दिएर आवश्यक उपचार प्रदान गर्नु उत्तम हुन्छ। त्यसैले सुत्केरी छिटो गराउन बेथा लाग्ने औषधी प्रयोग गरिन्छ।

उदाहरणको लागी, बेथा लाग्नु अगाडि नै पठेघरमा रहेको पानीको जालो फुटेमा बच्चालाई संक्रमण हुन सक्छ र नराम्रो असर पर्न सक्छ। यदि आमालाई गर्भावस्थामा हुने उच्च रक्तचाप वा मधुमेहको समस्या छ भने, उनी वा उनको बच्चालाई नराम्रो असर पर्न सक्छ। यदि सुत्केरी निर्धारित मिति भन्दा धेरै ढिलो भएको छ भने, बच्चालाई पोषण दिने सालनालले काम राम्रि गर्दैन, जसले बच्चाको अवस्था खराब बनाउन सक्छ वा बच्चा धेरै ठूलो हुन सक्छ।

साथै, यदि प्रसव बेथा कमजोर छ भने, सुत्केरी हुन धेरै समय लागेर, बच्चाको अवस्था बिगिन सकछ र आमा पनि धेरै थकित हुन सकछ।



Q: बेथा बढाउने औषधीका साइड इफेक्टहरु के छन?

A: यसको प्रभाव व्यक्ति अनुसार फरक हुन्छन ।

कसैलाई नसाबाट दिइने (intravenous drip) प्रभावकारी नहुन सक्छ। अक्सर यस्तो हुँदैन, तर बेथा बढाउने औषधीले प्रसव बेथा धेरै कडा भएर, पाठेघर फुट्न सक्छ। यसो हुनबाट रोक्नको लागि, बेथा बढाउने औषधी प्रयोग गर्दा सधैं नियम पालना गरेर प्रयोग गरिन्छ।

9

バースプラン (जन्म योजना)



出産のときや出産のあとにしたいことを考えて、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、できることと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い

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い

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

जन्म योजना भन्नाले, बच्चा जन्म दिने बेला र बच्चा जन्मे पछि के गर्ने भनेर एक दक्ष स्वास्थ्यकर्मी (डाक्टर, सुँडेनी, नर्स, आदि) संग सल्लाह गर्नु हो। अस्पताल हेरेर गर्न सकिने र नसकिने कुराहरु हुने भएकोले, गर्भावस्था देखि नै यसबारे सल्लाह गर्नु राम्रो हुन्छ।

बच्चा जन्म दिने बेलामा

बच्चा कसरी जन्म दिने (प्राकृतिक डेलिवरी, पीडा रहित डेलिभरी, आदि), डेलिवरीको समयमा साथमा श्रीमान (पार्टनर), परिवार वा साथी को बस्ने हो, जन्म दिने आसान (posture) को बारेमा (तपाईं कस्तो किसिमको आसनमा बच्चा जन्माउन चाहनुहुन्छ), आदि कुराहरु निश्चित गर्नु पर्ने हुन्छ।

उदाहरणको लागि:

म पिडारहित बच्चा जन्माउन चाहन्छु

म कोल्टे फेरेर बच्चा जन्माउन चाहन्छु

श्रीमान (पार्टनर) वा साथी संगै होस भन्ने चाहन्छु

मेरो मनपर्ने संगीत सुन्न चाहन्छु

अरोमाथेरापी गर्न चाहन्छु

मेरो बच्चा जन्मेको बेलाको भिडियो खिच्न चाहन्छु

बच्चा जन्मे पछि

तपाईंको देश र धर्मको बारेमा पहिले नै जानकारी गराउनु होस। (जस्तै आहार, जीवन शैली वा रीति रिवाजको बारेमा)

उदाहरणको लागि:

बंगुरको मासु (पोर्क), गाईको मासु (बिफ) खाँदिन

परिवारले बनाएको सुप खान चाहन्छु

नुहाउन चाहन्न

प्रार्थना गर्न चाहन्छु

बच्चाको बारेमा

तपाईं आफ्नो बच्चा लाई के गर्ने चाहनुहुन्छ र के गर्ने चाहनुहुन्न भनेर जानकारी गराउनु होस।

उदाहरणको लागि:

बोटलको दुध नदिने

わたしのバースプラン(मेरो जन्म योजना)

名前：
診察券番号：
予定日：

नामः
टिकट नम्बरः
निर्धारित मितिः

もし、したいことがあれば☑をつけて、そのほかの希望があればかきましよう。

यदि तपाईं तलका मध्ये केहि चाहानुहुन्छ भने ठीक चिन्ह ☑ लगाउनु होस। अन्य केही चाहाना छ भने लेख्नुहोस्।

出産のとき

- ☐ 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

बच्चा जन्म दिने बेलामा

- ☐ म पिडारहित बच्चा जन्माउन चाहन्छु
- ☐ डेलिवरीको समयमा साथमा पार्टनर होस भन्ने चाहन्छु
- ☐ म प्रार्थना गर्न चाहन्छु
- ☐ म अरोमाथेरापी गर्न चाहन्छु
- ☐ म मेरो बच्चा जन्मेको बेलाको भिडियो खिच्न चाहन्छु

अन्य

出産のあと

- ☐ 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

बच्चा जन्मे पछि

- ☐ बंगुरको मासु (पोर्क), गाईको मासु (बिफ) खाँदिन
- ☐ परिवारले बनाएको सुप खान चाहन्छु
- ☐ नुहाउन चाहन्न
- ☐ प्रार्थना गर्न चाहन्छु

अन्य

赤ちゃんのこと

- ☐ 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

बच्चाको बारेमा

- ☐ बोतलको दुध नदिने
- ☐ मैले ल्याएको दुध दिन चाहन्छु
- ☐ बच्चा जन्मिने बित्तिकै अंगालो हल्न चाहन्छु

अन्य



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！

出産のあとのママのからだ

出産のあとは、大きくなっていた子宮がもとに戻ろうとします。そのため、お産のすぐあとは、赤い血や血のかたまりがでてきたり、おなかが痛くなったりします。1~2週間ぐらいすると、血の量もへり、色も黄色や白色にかわります。おうちに帰ってからも赤い血がたくさんでているときは、病院に行きましょう。

赤ちゃんがでてきた子宮の出口は、出産のあとも開いています。だいたい4~6週間ぐらいで閉じます。お湯の中やプールに入ると、その出口から菌が入って感染し熱が出たりすることがあります。お風呂にはいること、プールに行くことは、1ヶ月健診のときに、診察をうけて「大丈夫」といわれてからにしましょう。

赤ちゃんが産まれたら、たapai धेरै व्यस्त र थकित हुनुहुनेछ।

किनभने सुत्केरी भएपछि स्वाभाविक रूपमा तपाईंको शरीर थाकेको हुन्छ, त्यसमाथि तपाईंको अवस्था र समयको परवाह नगरी बच्चा समय समयमा रुनेछ।

जस्तै, डायपर भिजेको छ भने, भोकाएको छ भने, वा त्यतिकै रुन मन लागेकोले ... ।

बच्चाको डायपर फेरिदिने, दुध खुवाउने, र त्यसपछि फेरि डायपरलाई फेरिदिने र सुताउने, अनि फेरि दुध खुवाउने...

यो क्रम जारी रहन्छ। जसले गर्दा समय बितेको थाहा नै हुदैन। यसरी व्यस्त भए संगै, थकान झन् बढ्दै जान्छ र निराशा भएर, रिस उठ्ने, रुन मन लाग्ने हुन्छ। तर सबैले यस्तै अनुभव गर्छन्। बच्चाको हेरचाह गर्दा सबै कुरा सोचे जस्तो नहुनु स्वाभाविक हो। आमा र बच्चा भनेपनि भर्खर भेट भएका दुई जोडि हुन्। एक आर्काको भावना बुझ्न समय लाग्छ। बच्चा रोइरहेको छ भने पनि नआतिकन, आफ्नो बच्चासँग सम्बन्ध राम्रो बनाउने कुनै तरिका पत्ता लगाउनु होस।

एकलैले मात्र कोसिस नगरी, आफ्नो वरिपरि भएका साथीभाई आदिको मददत लिने गरौं।

बच्चा जन्मेपछिको आमाको शरीर

बच्चा जन्मिए पछि, ठुलो भएको पाठेघर पहिलेको अवस्थामा फर्किने प्रयास गर्दछ। तसर्थ, सुत्केरी पछि तुरुन्तै, रगत वा रगतको डल्ला निस्किकने र पेट दुःख्ने हुन्छ। लगभग एक देखि दुई हप्ता पछि, रगतको मात्रा घट्छ र रंग पनि पहिलो वा सेतोमा परिवर्तन हुन्छ। यदि घर फर्किए पछि पनि रातो रगत धेरै बग्छ भने, अस्पतालमा जानुहोस्।

पाठेघरको मुख, बच्चा जन्मेपछि पनि खुला हुन्छ। करीव ४-६ हप्तामा बन्द हुन्छ। ओफुरो (बाथ टव) वा स्विमिंग पुलमा प्रवेश गर्दा पाठेघरको मुखबाट ब्याक्टेरियाहरू भित्र जान सक्छ र संक्रमण भएर ज्वरो आउन सक्छ। एक महीना मेडिकल चेकअप गरेपछि र डाक्टरले ओफुरो वा स्विमिंग पुलमामा प्रवेश गरे पनि ठीक छ भनेपछि मात्र जानु होला।

家族計画について

通常、出産のあとはじめての生理がある前でもセックスすると、妊娠することがあります。また、母乳をあげている授乳中は妊娠しにくいといわれていますが、妊娠することもあります。ママの体のことや育児への体力も十分に考えたほうがよいので、避妊方法や次の赤ちゃんの計画は、パートナーとよく話しあってください。だいたい次の妊娠までは1年ぐらいいはまったほうがよいといわれています。

出産のあとの避妊方法

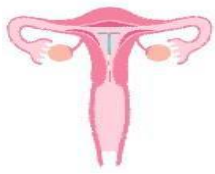
日本では、男性用コンドームを使うことがおおいです。そのほか、ピルやIUDなどもありますが、医師の診察がひとつようです。出産のあと、医師や助産師に確認してみましょう。

परिवार नियोजनको बारेमा

सामान्यतया, बच्चा जन्मे पछि पहिलो महिनवरी हुनु अघि यौन सम्बन्ध राख्नु भयो भने, तपाईं गर्भवती हुन सक्नुहुन्छ। हुनत स्तनपानको समयमा गर्भवती हुन गाह्रो छ भनिन्छ, तर गर्भ रहन सक्छ। आफ्नो शरीर र बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा राम्ररी सोचेर, आफ्नो श्रीमन वा पार्टनर सँग परिवार नियोजन र तपाईंको अर्को बच्चाको योजनाको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। साधारणतया अर्को गर्भ सम्म एक वर्षको फरक राख्नु राम्रो मानिन्छ।

बच्चा जन्मे पछिका गर्भनिरोधक साधनहरू

जापानमा अक्सर पुरुषहरूले कन्डमको प्रयोग गर्छन्। त्यस्तै खाने चक्की र आईयुडी (IUD) हरूपनि छन्, तर डाक्टरको परामर्श आवश्यक हुन्छ। बच्चा जन्मे पछि, डाक्टर वा सुँडेनीसंग सल्लाह गरेर निश्चित गर्नुहोस्।

ひにんほうほう 避妊方法		いつから？
男性 だんせい	コンドーム 	セックスのとき
	手術 しゅじゅつ 	いつでも可能 かのう
女性 じょせい	IUD 	・出産のあと、2カ月すぎ しゅっさん かげつ てから ・妊娠していないことを にんしん かくにん 確認してから
	ピル 	・できれば出産のあと しゅっさん 6ヶ月すぎ かげつ てから ・出産のあと6週間～ しゅっさん しゅうかん 6か月間で、ほかの避妊 かげつかん ひにん ほうほう しょう 方法が使用できないとき
	ペッサリー 	・出産のあと、2カ月すぎ しゅっさん かげつ てから
	手術 しゅじゅつ 	<u>けいちぶんべん</u> <u>経膣分娩のひと</u> ・出産のあと2～3日あと しゅっさん にち <u>ていおうせつかい</u> <u>帝王切開のひと</u> ・手術 中におこなう しゅじゅつちゅう

गर्भनिरोधक साधनहरू		कहिले बाट ?
पुरुष	कन्डम 	यौन सम्पर्क राख्दा
	अप्रेसन 	कुनै पनि समयमा गर्न साकिन्छ
महिला	आईयुडी(IUD) 	・बच्चा जन्माएको दुई महिना पछि ・गर्भवती नभएको निश्चित भएपछि
	खाने चक्की 	・यदि सम्भव छ भने, बच्चा जन्मेको छ महिना पछि ・बच्चा जन्मेको ६ हप्ता देखि ६ महिनामा अन्य गर्भनिरोधक साधनहरू प्रयोग गर्न नसकिने बेलामा
	पेसरी 	बच्चा जन्माएको दुई महिना पछि
	अप्रेसन 	<u>नर्मल डेलिवरी भएको भए</u> ・बच्चा जन्मेको २ देखि ३ दिन पछि <u>सिजेरियन सेक्सन गरेको</u> <u>भए</u> ・अप्रेसनको क्रममा



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ぐす)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時間ぐらいぐっ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、のまなかったりします。赤ちゃんのタイミングにあわせて授乳すると、1日10回ぐらい(8~12回ぐらい)になることもあります。

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、入院中にミルクのつくり方などの説明をうけることになります。

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ぐす)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。

ママの母乳について

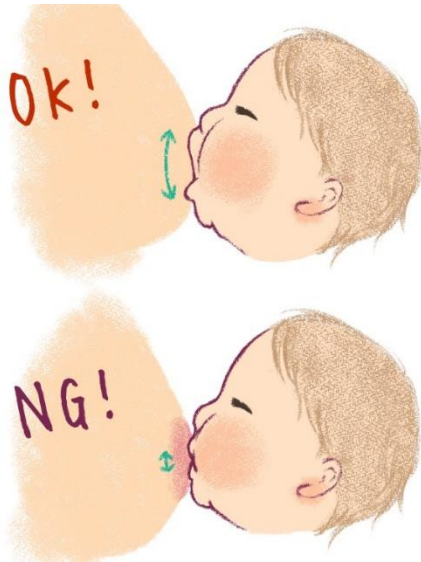
赤ちゃんにすわれることによって、出産後3日めごろから少しずつでくるのであせらずに。最初に出る母乳は初乳といい、黄色くドロツとしていて、免疫がふくまれています。たくさんはでないものですが、少しでも赤ちゃんにのませられるといでしょう。

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

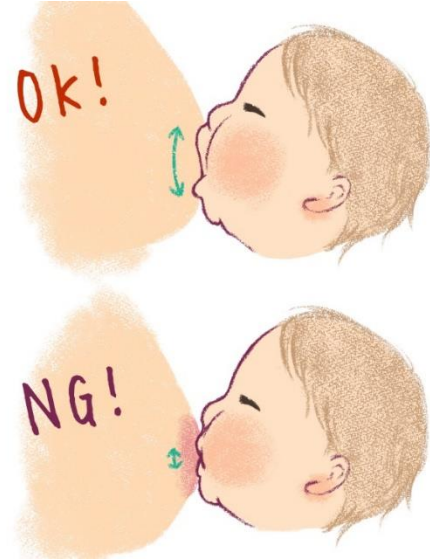
おっぱいのくわえさせ方^{かた}

乳首の下に赤ちゃんの下^{した}のくちびる^{くちびる}をあて固定^{こてい}させて、乳首だけでなく、乳輪^{にゅうりん}（乳首の色のついて^{いろ}いる場所^{ばしよ}）全体^{ぜんたい}を赤ちゃんの口^{くち}にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口^{くち}をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口^{くち}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のもよいでしょう。



स्तनपान गराउने तारिक

स्तनपान गराउदा, स्तनको मुन्टो बच्चाको तल्लो ओठमा अडेस राखेर, स्तनको खैरो भाग समेत बच्चाको मुख भित्र पस्ने गरी स्तन राखिनु पर्दछ। बच्चाको मुखमा आमाले औलाले छोयो भने, बच्चाको मुख ठुलो पाछै । त्यति बेला स्तनपान गराउदा पनि राम्रो हुन्छ।



こんなときは電話で相談しましょう^{でんわ そうだん}

- おっぱい^{にゅうぼう}（乳房）がはって痛い^{いた}、しこりがあるとき
- 熱^{ねつ}があるとき（からだ^{からだ}がふるえると 40℃^{ちか}近い熱^{ねつ}が出ることがあります）
- 乳首^{ちくび}が痛いとき
- 乳首^{ちくび}から血^ちが出るとき
- 赤ちゃん^{あか}の便^{べん}や尿^{にょう}の回数^{かいすう}や量^{りょう}がへって、のんでもすぐ泣くとき
- その他^{ほか}、おっぱい^{おっぱい}のことでまよったとき

しかし、赤ちゃん^{あか}が泣くのはおなかがすいたときだけではなく、眠い^{ねむい}、暑い^{あつ}、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^{ようす}をよく見ておくことが大切^{たいせつ}です。

何か授乳^{にに じゅうりゅう}のことでこまったことがあるとき、1ヶ月健診^{かげつけんしん}までは出産^{しゅっさん}した病院^{びやういん}で対応^{たいおう}してくれることが多いです。そのほかに、母乳^{ほにゅう}外来^{がいらい}のある病院^{びやういん}や助産院^{じょさんいん}（助産師^{じょさんし}が開業^{かいぎょう}している）を利用^{りよう}することもできます。自宅^{じたく}や実家^{じつか}の近く^{ちか}の母乳^{ほにゅう}外来^{がいらい}などをしらべておくともよいでしょう。

यस्तो अवस्थामा फोनबाट सल्लाह लिने गरौं

- स्तन सुनिएर दुखेको छ र गांठो छ
- ज्वरो आएको छ (शरीर काँपेकोको छ भने, ४०°C डिग्री नजिक ज्वरो आएको हुन सक्छ)
- स्तनको मुन्टो (निप्पल) दुखेको छ
- स्तनको मुन्टो (निप्पल) बाट रगत आएको छ
- बच्चाको दिशा र पिसब गर्ने संख्या घटेको छ र दुध खाए पनि तुरुन्तै रुन्छ
- त्यस्तै स्तनको बारेमा थाह नभएको कुरा भएमा तर बच्चाहरू भोकाएको बेलामा मात्र रुदनन्, निद्रा लागेमा, गर्मी भएमा, अंगालो हालोस भन्न चाहेमा पनि रुन्छन्। त्यसैले बच्चाको अवस्थाको धेरै ध्यान दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ। स्तनपान गराउनमा कुनै समस्या भयो भने, सुत्केरी गराएको अस्पतालले एक महिनासम्म हेरिदिन्छ। त्यस्तै, तपाईं स्तनबारे हेर्ने अस्पताल वा दक्ष सुँडेनी क्लीनिकमा पनि जान सक्नु हुनेछ। तपाईंको घर वा बस्ने ठाउँ नजिकको स्तन बारे हेर्ने अस्पताल / क्लीनिकको बारे खोजेर राख्नु भयो भने राम्रो हुन्छ।



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、体の外にだすはたらきはまだ未熟で、ビリルビンを処理し便として外にだすはたらきも弱いので、このような症状がこります。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けば心配ありません。



Q: के बच्चाको तौल घट्नु हुनु ठीक हो?

बच्चा जन्मेको ३-४ दिन पछि तौल घट्छ किनभने उसको दिशा गर्ने र पिसब फेर्ने मात्रा, (दुध) खाने तुलनामा बढी हुन्छ। जन्मेको बेलाको तौल भन्दा १०% घटेको छ भने कुनै समस्या हुदैन। एक हप्ता देखि दस दिन पछि, जन्मेको बेलाको तौलमा फर्किनेछ।

Q: के बच्चाको शरीर पहेलो हुनु ठीक हो?

A: प्राय सबै बच्चामा जन्डिस (बच्चाको छाला पहेलो हुनु) हुन्छ। जन्मेको ३-४ दिनपछि धेरै बच्चाहरुको अनुहार, छाला र आँखा पहेलिएका हुन्छन्, तर १ हप्ता देखि १० दिन सम्ममा पहेलो रंग हराउँदै जान्छ।

जन्डिस शरीरले बनाउने पहेलो वस्तु बिलीरुबिनको कारणले हुन्छ। जन्मेपछि, बच्चाहरुलाई भुण अवस्थाको जस्तो रातो रक्तकोषहरुको आवश्यकता पर्दैन, त्यसैले रातो रक्तकोषहरु टुक्रिन्छन् र रागतमा मिसिन्छन्। रातो रक्तकोषहरु टुक्रिएर बिलीरुबिन बन्ने हो, र यसले छाला पहेलो बनाउने हुनाले यस अवस्थालाई कमलपित्त (जन्डिस) भएको भनेर भनिन्छ। सामान्यतया, बिलीरुबिन दिशासंगै शरीरबाट बाहिर जान्छ, तर बच्चाको शरीर, वयस्कको तुलनामा अझै अपरिपक्व हुने भएकाले बिलीरुबिनको प्रशोधन गरेर दिशाको रूपमा बाहिर पठाउने काम गर्न सक्दैन। त्यसैले त्यस्ता लक्षणहरु देखा पर्दछन्। बिलीरुबिनको मात्रा रागत परीक्षण बाट थाहा हुन्छ, तर बच्चा ठीक छ, रुन्छ र दुध खान्छ भने केही समस्या हुदैन। यदि कडा जन्डिस भएको छ भने, फोटोथेरापी भनिने बच्चालाई प्रकाश दिएर गरिने उपचार बिधी प्रयोग गर्न सकिन्छ। साथै, स्तनपान गरीरहेका बच्चाहरुमा लामो समय सम्म जन्डिस रहि रहन सक्छ, तर बच्चा स्वस्थ र राम्रो छ, दुध खान्छ भने चिन्ता लिनु पर्दैन।



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: どうしてかかとから^ち血をとるの？

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。



あか けんさ
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と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: K ૨ સિરપ કિન દિને?

A: भर्खर जन्मेका शिशुहरूमा भिटामिन K को कमी हुन सक्छ। भिटामिन K को कमी भयो भने, रगत नजम्ने समस्या हुने, र यसले गर्दा मस्तिष्क र पाचन प्रणालीमा रक्तस्रावको समस्या हुन सक्छ। यसको रोकथामको लागि, अस्पतालमा भर्ना भइरहेको बेला (जन्मे पछि स्तनपान सुरु गरेपछि तुरुन्तै र डिस्चार्ज हुने बेलामा) र बच्चा जन्मे पछि एक महिना जति भिटामिन K २ सिरप दिइन्छ।



Q: कर्कचाबाट रगत किन लिइन्छ?

जन्मजात मेटाबोलिक डिसआर्डरहरू पत्ता लगाउनको लागि बच्चा जन्मेको चौथो दिनमा सबैमा यसको लागि रगत परिक्षण गरिन्छ। यसको परीक्षण लागि, अस्पतालमा भर्ना भैरहेको बच्चाको कुर्कुचाबाट थोरै रगत लिइन्छ। यसको रिपोर्ट परीक्षण गरिएको ठाउँबाट पोस्ट (हलाक) मार्फत पठाईने छ।



Q: बच्चाको चेकअप कहिले गराउने?

A: कृपया बच्चा जन्माएको अस्पतालमा एक महिना सम्म चेकअप गराउन जानुहोस्। त्यसपछि पनि बच्चाको बढाइ / बिकस भए नभएको थाहा पाउन, समास्याहरु चाँडै पत्ता लगाउन, जन्मेको ३ महिनामा, ६ महिनामा, ९ महिनामा, एक बर्षमा, नियमित रुपमा जचाउनु पर्छ। तपाईँ बस्ने शहर वा वार्डको स्वास्थ्य केन्द्रमा (धेरै जसो निशुल्क हुन्छ) वा स्थानीय अस्पतालमा स्वास्थ्य जाँच गराउन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईँले वार्ड अफिसमा बच्चाको जन्म दर्ता गर्नु भएको छ भने, तपाईँलाई त्यहाँबाट चिट्ठी मार्फत जानकारी आउने छ।



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。

Q: 赤ちゃんの誕生届をどこに提出する？

A: “誕生届”の“出生届”の部分を、出生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。

赤ちゃんの誕生後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: 出生届を提出するときに必要なものは？

A: 健康保険の保険料を納めているか、健康保険に入っているかを確認してください。健康保険に入っていない場合は、健康保険に加入する必要があります。健康保険に加入している場合は、健康保険の保険料を納めているかを確認してください。

(2023)

健康保険の保険料を納めているかを確認してください。健康保険に入っていない場合は、健康保険に加入する必要があります。健康保険に加入している場合は、健康保険の保険料を納めているかを確認してください。



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: 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おもいます。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います。週に3日以上開いています。

Q: 新産婦 赤ちゃんの 健康 確認 について

A: 赤ちゃんの 健康 確認 について、24 時間 以内に、母子手帳にはさんであるハガキ (新産婦 赤ちゃんの 健康 確認 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: 赤ちゃんを連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おもいます。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います。週に3日以上開いています。



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**は子どもの**体調**をみながら**計画的**にうけるようにしましょう。

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が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。

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。

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>

引用: 日本小児科学会 (Japan Pediatric Society)

日本では **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**は子どもの**体調**をみながら**計画的**にうけるようにしましょう。

नियमित खोप

नियमित खोप भन्नाले, जापानको कानूनले तोकेको उमेर पुगेको छ भने दिए पनि हुन्छ भनेको उमेर भित्रमा दिनु भयो भने निशुल्क लिन सकिन्छ।

स्वैच्छिक खोप

स्वैच्छिक खोपहरु भन्नाले, इच्छा गरेको ब्यक्तिले मात्र लगाउन पाउछन्। यसमा लाग्ने खर्च आफैले तिर्नु पर्छ।

- केही क्षेत्रहरूमा निशुल्क पनि हुन्छ। कृपया वडा कार्यालयमा सोधेर निश्चित गर्नुहोस्।
- **रोटाभाइरस**, **मम्प्स** (इपेडेमिक प्यारोटाइटिस), र **इन्फ्लुएन्जा खोप** स्वैच्छिक हो।

खोपको तालिका

जापानको खोप तालिका निम्न वेबसाइटमा हेर्न सकिन्छ। कृपया यसलाई नमुनाको रूपमा लिनुहोस्। तर क्षेत्र अनुसारका खोप विधिहरु हुने भएकोले, सम्बन्धित डाक्टर संग परामर्श लिनुहोस्।

・जापान पेडियाट्रिक समाजद्वारा सिफारिस गरिएको खोप तालिका: (२०१९ साल नोवेम्बर महीना)

<https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine-schedule.pdf>

स्रोत: जापान पेडियाट्रिक समाज (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)



・ खोपको समय तालिका (२०१९ फेब्रुअरी)

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

स्रोत: NPO होउजिन VPD बारे बुझौं, बच्चाहरूलाई सुरक्षित राखौं समाज (KNOW★VPD! Protect our Children)

・ विभिन्न भाषाहरूमा खोपको समय तालिका (२०१९ अप्रिल)

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

निम्न भाषाहरूमा सेवा पाउन सकिन्छ: (अंग्रेजी) (चाइनीज) (इंडोनेसियन) (स्पेनिस) (फिनिपिनि) (नेपाली) (भेतनामी) (बंगाली) (पोर्तुगिस) (बर्मेलि) ।

स्रोत: स्रोत: NPO होउजिन VPD बारे बुझौं, बच्चाहरूलाई सुरक्षित राखौं समाज (KNOW★VPD! Protect our Children)

खोप बारे जानकारी

बच्चाहरूलाई दिइने खोपबारे बिस्तृत जानकारी तलको वेब साइटमा गर्न सकिन्छ।

・ खोप र बच्चाको स्वास्थ्य

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

निम्न भाषाहरूमा उपलब्ध छ: (अंग्रेजी) (चाइनीज) (कोरियन) (भेतनामी) (स्पेनिस) (पोर्तुगिस) (थाई) (इंडोनेसियन) (फिनिपिनि) (नेपाली) ।

स्रोत: खोप अनुसन्धान केन्द्रका लागि रिपब्लिक फाउन्डेशन
(Republic Foundation of the Vaccination Research Center)



15

つか しゅっさん かん
よく使う出産に関することば
(बच्चा जन्मसंग सम्बन्धित शब्दहरू)

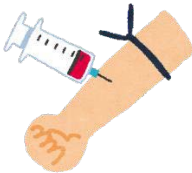
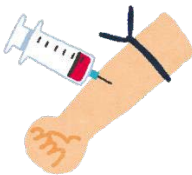


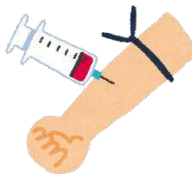
にんしんき がいらい
妊娠期(外来で)

गर्भावस्थाको समयमा (आउट प्यासेन्टमा)

ぼしちやう 母子手帳	BOSHI-TECHOU	
にんぷけんしん 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。		
にようけんさ 尿検査	NYOU-KENSA	

मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका	
गर्भावस्था जाँच	
जाँचगर्ने मेच	
आन्तरिक परीक्षण	
तपाईंलाई "तलबाट जाँच गर्छु" भनिन्छ। अंडरवियर (पेन्टी) फुकाल्नु होस् र जाँचगर्ने मेचमा बस्नुहोस् । प्यान्ट (सुरूवाल) लगाउनु भएको छ भने, त्यो पनि फुकाल्नु होस्।	
पिसाब जाँच	

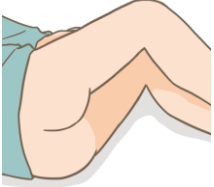
けつあつそくてい 血圧測定	KETSUATSU-SOKUTEI	
たいじゅうそくてい 体重測定	TAIJYU-SOKUTEI	
けつえきけんさ 血液検査	KETSUEKI-KENSA	
かんせんしゅう 感染症 けんさ 検査	KANSENSHO U-KENSA	
ちゅうおんぱ 超音波 けんさ 検査	CHOUONPA-KENSA	
「エコー検査」ともいわれる		
たいじしんおん 胎児心音 けんさ 検査	TAIJISHINON-KENSA	
「ドップラー検査」ともいわれる		
しきゅうけいぶ 子宮頸部 さいぼうしん 細胞診 けんさ 検査	SHIKYUKEIB USAIBOUSHI N-KENSA	
「スミア検査」ともいわれる		
ちつぶんぶつ 膺分泌物 けんさ 検査	CHITSUBUN PITSUBUTSU -KENSA	
「おりもの検査」ともいわれる		

ब्लड प्रेसर मापन	
तौल मापन	
रगत जाँच	
संक्रामक रोग जाँच	
अल्ट्रासाउन्ड जाँच	
(इको जाँच) पनि भनिन्छ	
पेटभित्रको शिशुको मुटुको धड्कन जाँच	
(दप्लर जाँच) पनि भनिन्छ	
पाठेघरको साइटोलोजी जाँच	
(स्मेयर जाँच) पनि भनिन्छ	
योनिस्त्राव जाँच	
(योनीको जाँच) पनि भनिन्छ।	

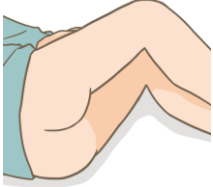
ノンストレ ステスト	NON- SUTORESU- TESUTO	
おなかのはりと赤ちゃんの状態をみる検査。 40~60分くらいかかる。		
ぶんべん 分婭予約	BUNBEN YOYAKU	
出産するために予約をすること。 早い時期に必要なことが多いので、スタッフに相談し ましょう。予約金を支払うこともあります。		

नन स्ट्रेस टेस्ट	
पेट र बच्चाको अवस्था जाँच । यसको लागी ४०~६० मिनेट लग्छ।	
डेलिवरी बुकिंग	
बच्चा जन्माउनको लागि अस्पतालमा बुकिंग गर्नुहोस्। थोरै समयमा धेरै कुराहरु आवश्यक हुने भएकोले, स्टाफसँग परामर्श लिनुहोस्। बुकिंगको एडभान्स रकम तिर्नु पर्ने पनि हुन सक्छ।	

ぶんべんき しゅつさん 分婭期(出産のとき)

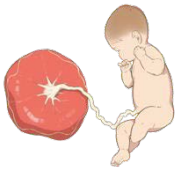
べん 便がしたい かん 感じ	BEN-GA- SHITAIKANJI	
け 毛をそる	KE-O-SORU	
かんちよう 浣腸	KANCHOU	
てんてき 点滴	TENTEKI	

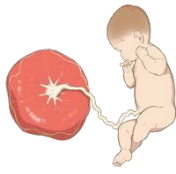
प्रसव अवस्था (बच्चा जन्मिने बेला)

दिशा गर्न मन लागेको जस्तो हुन्छ	
कपाल काट्ने	
एनिमा	
सलाईन पानी	

深呼吸 しんこきゅう	SHINKOKYU	
息をすう いき	IKI-O-SUU	
息をはく いき	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 ぶんべんたい 分婉台に つける	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	

लामो सास फेर्ने	
सास तान्ने	
सास फाल्ने	
शरिर हलुका गर्नुहोस	
चिउदो तन्काउनु	
बच्चा जन्माउने मेचमा बस्नु	
बल गर्नु	
खुट्टा फाट्नु	
आँखा खोल्नु	
बच्चा निस्कने ठाउँमा काट्नु	

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	

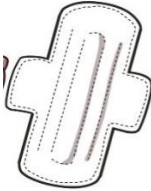
सालनाल	
रक्तस्राव	
लुगा फेर्नु	
सत्नु	
कोठामा फर्किनु	

産後(出産のあと)

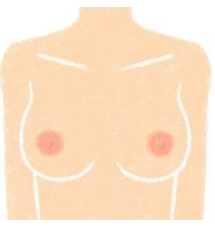
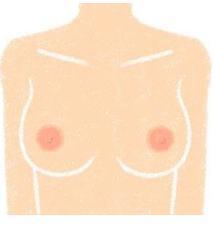
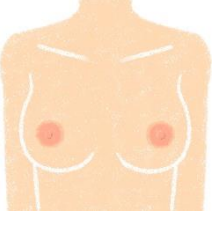
くすり 薬をのむ	KUSURI-O- NOMU	
あさ 朝	ASA	
ひる 昼	HIRU	
よる 夜	YORU	
しょくじ 食事のあと	SHOKUJI- NO-ATO	

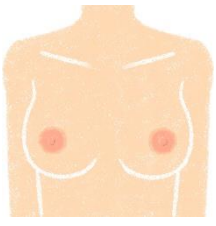
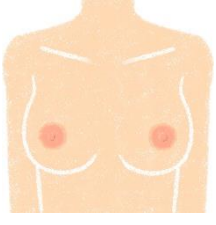
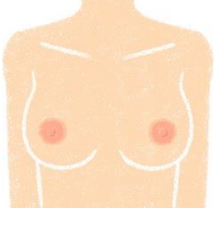
सुत्केरी पछी (बच्चा जन्मे पछि)

औषधि खानु	
बिहान	
दिउँसो	
बेलुका	
खाना पछि	

尿の回数 にょう かいすう	NYOU-NO-KAISUU	
尿がでない にょう	NYOU-GA-DENAI	
便の回数 べん かいすう	BEN-NO-KAISUU	
便がでない べん	BEN-GA-DENAI	
食事の たべた量 しょくじ りょう	SHOKUJI-NO-TABETARYO	
全部 ぜんぶ	ZENBU	
半分 はんぶん	HANBUN	
3割 わり	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 ち りょう	CHI-NO-RYO	
多い おおい	OOI	
少ない すくない	SUKUNAI	
同じ おなじ	ONAJI	

पिसाब गरेको पटक (कति पटक)	
पिसाब आउदैन	
दिशा गरेको पटक (कति पटक)	
दिशा आउदैन	
खाना खाएको मात्रा	
सबै	
आधा	
३०% प्रतिसत	
खाएको छैन	
प्याड देखाउनु होला	
रागतको मात्रा	
धेरै	
कम	
पहिले जस्तै समान	

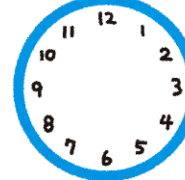
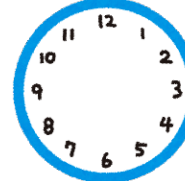
した ^{きず} の傷を みせて ください	SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI	
なか ^{なか} を みせて ください	ONAKA-O- MISETE- KUDASAI	
いた ^{いた} い 痛い	ITAI	
つよ ^{つよ} い 強い	TSUYOI	
よわ ^{よわ} い 弱い	YOWAI	
いし ^{いし} が診察 ^{しんさつ} します	ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU	
さいけつ ^{さいけつ} を 採血 ^{さいけつ} を します	SAIKETSU-O- SHIMASU	
おっぱい ^{おっぱい} が いた ^{いた} い 痛い	OPPAI-GA- ITAI	
おっぱい ^{おっぱい} が はる はる	OPPAI-GA- HARU	
おっぱい ^{おっぱい} が あつ ^{あつ} い 熱い	OPPAI-GA- ATSUI	

तलको घाउ देखाउनु होस	
पेट देखाउनु होस	
दुख्छ	
बलियो	
कमजोर	
डाक्टरले चेक गर्नुहुन्छ	
रगतको नमुना लिन्छु	
स्तन दुख्छ	
स्तन सुन्निएको छ	
स्तन तातो छ	

ちくび 乳首が痛い	CHIKUBI-GA-ITAI	
じゅにゅう 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	REIDO-BAKKU	
もくよく 沐浴	MOKUYOKU	

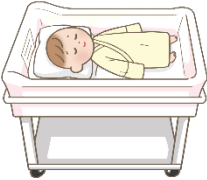
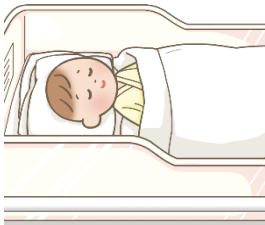
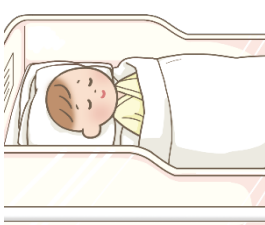
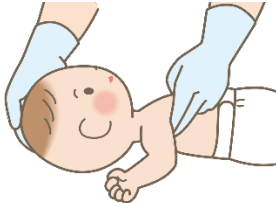
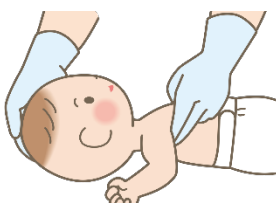
स्तनको मुन्टो दुखेको छ	
स्तनपान	
पाखुरामा बोक्नु	
ठाडो बोक्नु	
अंगालो मारेर बोक्नु	
काखी च्यापेर बोक्नु	
पल्टनु	
नुहाइदिनु	

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 吐き気 がある	HAKIKE-GA-ARU	
だるい	DARUI	

नुहाईदिने निर्देसन	
डिस्चार्ज गर्ने बारे निर्देसन	
सोधपुछको समय	
डिस्चार्ज हुने समय	
नहाउनु	
रिंगटा लाग्छ	
टाउको दुख्छ	
वाकवाकि लाग्छ	
शरीर भारि हुन्छ	

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	 

आमाको दुध खादैन	
बोटलको दुध खादैन	
सेतो बान्ता गर्दैन	
चाँडै रुन्छ	
रुएको रुए गर्छ	
बोक्नु	
बोटलको दुध	 

おむつ	OMUTSU		डाईपर	
赤ちゃん のきがえ	AKACHAN- NO-KIGAE		बच्चाको लुगा फेर्नु	
少しの 間 あず かってほ しい	SUKOSHI-NO- AIDA- AZUKATTE- HOSHII		केही समय हेरिदिनु होला	
手伝っ てほしい	TETSUDATTE- HOSHI		मद्दत गर्नु होला	
わから ない	WAKARANAI		भनेको बुझिन	
新生児室	SHINSEIJI- SHITSU		नवजात शिशु कोठा	
体重 測定	TAIJYU- SOKUTEI		तौल मापन	
赤ちゃん の検査	AKACHAN- NO-KENSA		बच्चाको चेकजाँच	



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、自分の聞きたいことは、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が多いです。よくわからないときは、わからないことをはっきり伝えたいほうがいいです。

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け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(食事などを制限すること)をする人も、事前にお話しの方がよいでしょう。

थाईल्याण्ड

थाई अस्पतालमा, बच्चालाई चाहिने सामग्री तथा अस्पताल भर्ना हुनको लागि आवश्यक सामान अस्पतालले प्रदान गर्दछ। त्यसैले, आफुले केहि नलगेपनि अस्पतालमा भर्ना हुन सक्नुहुन्छ, तर जापानमा तपाईंले आफैं तयारी गर्नु पर्ने हुन्छ।

इटली

जापानमा डाक्टरले जाँच गर्ने समय धेरै छोटो हुने भएकोले आफुलाई सोध्न मन लागेका कुराहरु लेखेर राख्नु राम्रो हुन्छ। साथै, जापानी भाषामा, समान अर्थ भएपनि, एउटै शब्दलाई विभिन्न तारिकले भन्ने गरिन्छ। उदाहरणको लागि, स्तनपानलाई "ओप्पाई, बोन्युउ, ओचिचि ...आदि" भनिन्छ। यी कुराहरु नबुझेसम्म तपाईं अलमलिनु हुनेछ।

रसिया

तपाईंको साथी, श्रीमन वा परिवारले जापानी भाषा बुझे पनि, सबै कुरा अनुबाद गर्न नसक्ने धेरै हुनुहुन्छ। व्यापारिक भाषा बुझेपनि, चिकित्सा क्षेत्रमा धेरै टेक्निकल शब्दहरु छन, जुन गाह्रो छ, त्यसैले भनेको कुरा राम्ररी नबुझ्न पनि सक्नुहुन्छ। महत्वपूर्ण कुरा गर्ने बेलामा दोभाषेको मददत लिनु राम्रो हुनेछ।

चीन

जापानका अस्पतालहरूमा, मेडिकल परामर्शको समय छोटो हुने हुँदा प्रायजसो सामान्य कुराहरु मात्र भनिन्छ। केही कुरा बुझिएन भने, स्पष्ट रूपमा तपाईंले के बुझ्नुभएन बताउदा उत्तम हुन्छ।

पाकिस्तान

यदि तपाईं धार्मिक कारणले महिला डाक्टर वा सुँडेनीले मात्र चेक जाँच गराउन चाहानुहुन्छ भने पहिले नै सल्लाह गर्नु होस्। साथै, गर्भवती अवस्थामा पनि व्रत बस्दै हुनुहुन्छ भने पहिल्यै कुरा गर्नु राम्रो हुन्छ।

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

中国語

安 慶松

韓国語

金 鉉卿

タイ語

PENGTHAM PIYAWAN

英語

田中 七美希

イラスト

石野史子

आमा र बच्चाकोलागि सहयोगि पुस्तिक

प्रकाशन मिति:

सन् २०२० मार्च

बहुसांस्कृतिक चिकित्सा सेवा केन्द्र - (RASC)

सुपरभाइजर: इगारासी यूकारी

सम्पादकीय समिति:

शिमोदा काना, ओखामी यूकी, उएकुसा चिहो,

इगारासी तोसीओ

अनुवादकहरु:

इंडोनेसियन भाषा:

रिजका अमालिया फिट्रिआनिसा अरीफ

पोर्टुगिस भाषा:

चुतिया केली युमि

भियतनामि भाषा:

न्युगेन ले थाओ वान

फ्रान्सेली भाषा:

फुजिता मादोका

फिलीपीनी भाषा:

ताकेहारा रूबी

नेपाली भाषा:

महर्जन रबी

जर्मन भाषा:

टोगामि युरिका

रसियन भाषा:

मुजाफारोभा मारिया

चाइनिज भाषा:

आन केइस्यो

कोरियन भाषा:

किम ह्योनग्योन

थाई भाषा:

पेंगथाम पियावान

अंग्रेजी भाषा:

तानाका नामिकि

सचित्र लेखन

इसिनो फूमिको

E-mail : info@rasc.jp

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。

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

बहुसांस्कृतिक चिकित्सा सेवा अनुसन्धान केन्द्र (RASC)
ईमेल: info@rasc.jp

यो पुस्तिकालाई, जापान बिज्ञान प्रवर्धन समाज अन्तर्गतको बिज्ञान अनुसन्धान कोष B (19H0395) [प्रसव र नवजात शिशु चिकित्साको विविधता मैत्री स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रमको बिकाश र मूल्यांकन] अनुदान प्राप्त छ।