

ママと赤ちゃん サポートシリーズ

মা এবং শিশু সহায়তা সিরিজ

~^{にほん}日本でくらす^{がいこくじん}外国人のみなさんへ~
~জাপানে বসবাসরত বিদেশি নাগরিকদের জন্য~



ベンガル語

(Bengali-বাংলা)

^{たぶん} ^か ^{いりよう} ^{けんきゅうかい}
多文化医療サービス研究会

বহুসংস্কৃতি চিকিৎসা সেবা গবেষণা সমিতি

はじめに(পরিচিতি)



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います。

もし、この冊子があなたの母語でかかれています、あなたのセルフケアや育児をするうえでのサポートになれば、とてもうれしいです。

あなたはひとりではありません。日本に一緒にくらす仲間です。

あなたの出産や育児がすてきな体験となることを心からお祈りしています。

ラスク代表 五十嵐ゆかり

এই পুস্তিকাটি জাপানে সন্তান জন্মদান বা শিশু লালন-পালনের জন্য বিদেশি মায়েদের জন্য তৈরি করা হয়েছে। এতে জাপানে সন্তান জন্মদানের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য এবং শিশু লালন-পালন সম্পর্কিত বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

শিশুর জন্ম একটি আনন্দের বিষয়, তবে বিদেশে সন্তান জন্মদান বা শিশু লালন-পালন শারীরিক এবং মানসিকভাবে অনেক চাপের কারণ হতে পারে। তদুপরি, জাপানি ভাষায় তথ্য খুঁজে বের করা এবং সেগুলি বোঝা অত্যন্ত কঠিন বলে মনে হয়।

যদি এই পুস্তিকাটি আপনার মাতৃভাষায় লেখা হয় এবং এটি আপনার স্ব-পরিচর্যা বা শিশু লালন-পালনের ক্ষেত্রে সহায়ক হয়, তবে এটি অত্যন্ত আনন্দের হবে। আপনি একা নন। আমরা সবাই জাপানে একসঙ্গে বাস করা একটি সম্প্রদায়।

আপনার সন্তান জন্মদান এবং শিশু লালন-পালন একটি চমৎকার অভিজ্ঞতা হয়ে উঠুক, এই কামনাই করি।

RASC প্রতিনিধি: ইগারাশি ইউকারি

もくじ 目次(সূচিপত্র)



1. 産婦人科で聞かれること……………1
2. 病院に連絡するとき……………5
3. 日本の出産について……………7
4. 妊娠高血圧症候群(HDP)……………9
5. 妊娠糖尿病(GDM)……………12
6. 切迫流早産……………14
7. B群溶血性レンサ球菌(GBS)……………16
8. 陣痛促進剤……………17
9. バースプラン……………19
10. 出産のあとの生活……………21
11. 授乳……………24
12. 赤ちゃんについて……………27
13. 社会資源について……………29
14. 予防接種……………31
15. よく使う出産に関することば……………33
コラム. 日本で出産したいいろいろな国のママからのアドバイス……………44

১. গাইনোকলজি/অবস্টেট্রিকস বিভাগে শোনা যায় এমন বিষয়সমূহ……………1
২. হাসপাতালে যোগাযোগ করার পদ্ধতি……………5
৩. জাপানে সন্তান জন্মদান সম্পর্কিত তথ্য……………7
৪. গর্ভাবস্থার উচ্চ রক্তচাপ উপসর্গ (HDP) ……………9
৫. গর্ভাবস্থার ডায়াবেটিস (GDM) ……………12
৬. জরুরী ডেলিভারি……………14
৭. গ্রুপ বি স্ট্রেপটোকক্কাল ইনফেকশন (GBS) ……………16
৮. প্রসব ব্যথা ত্বরান্বিত করার ওষুধ ……………17
৯. বার্থ প্ল্যান……………19
১০. সন্তান জন্মের পর জীবনধারা……………21
১১. শিশুকে দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি……………24
১২. নবজাতক সম্পর্কিত তথ্য……………27
১৩. সামাজিক সম্পদ সম্পর্কিত তথ্য……………29
১৪. টিকাদান……………31
১৫. সন্তান জন্মদান সম্পর্কিত প্রায়ই ব্যবহৃত শব্দাবলী……………33

কলাম: জাপানে সন্তান জন্ম দিয়েছেন এমন বিভিন্ন দেশের মায়াদের পরামর্শ ……………44

1

さんふじんか
産婦人科でできること

(স্বীরোগ ও প্রসূতি বিভাগে জিজ্ঞাসা করা যেতে পারে এমন বিষয়গুলি)



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

নাম	
জন্ম তারিখ	বছর মাস দিন
বয়স	বছর
ঠিকানা	〒
ফোন নম্বর	
জাতীয়তা	
ভাষা	
দোভাষী	<input type="checkbox"/> আছে (সম্পর্ক: পরিবার · বন্ধু · দোভাষী · অন্যান্য) <input type="checkbox"/> নেই
উচ্চতা	cm
গর্ভাবস্থার আগের ওজন	kg
বীমা	<input type="checkbox"/> আছে (অবশ্যই সঙ্গে আনুন) <input type="checkbox"/> নেই

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

জাপানিতে ভাষাগত দক্ষতা

নিজের অবস্থা অনুযায়ী ○ চিহ্ন দিন।

	বলা	শোনা	লেখা	পড়া
১	একেবারেই বলতে পারি না	একেবারেই বুঝতে পারি না	একেবারেই লিখতে পারি না	একেবারেই পড়তে পারি না
২	কেবল অভিবাদন জানাতে পারি	কেবল অভিবাদন বুঝতে পারি	সামান্য হিরাগানা লিখতে পারি	সামান্য হিরাগানা বুঝতে পারি
৩	সহজ কথোপকথন করতে পারি	সহজ কথোপকথন বুঝতে পারি	হিরাগানা লিখতে পারি	হিরাগানা বুঝতে পারি
৪	দৈনন্দন কথোপকথন করতে পারি	দৈনন্দন কথোপকথন বুঝতে পারি	কানজি লিখতে পারি	কানজি বুঝতে পারি

いま 今ま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

()

এখন পর্যন্ত হওয়া রোগ সম্পর্কে

যেখানে প্রযোজ্য, সেখানে চিহ্ন দিন।

- জরামুর পেশীর টিউমার
- ডিম্বাশয়ের সিস্ট
- পেট ও অন্ত্রের রোগ ()
- লিভারের রোগ ()
- হৃদযন্ত্রের রোগ ()
- কিডনির রোগ ()
- থাইরয়েড গ্রন্থির রোগ ()
- উচ্চ রক্তচাপ
- ডায়াবেটিস
- হাঁপানি

সংক্রামক রোগ আছে নেই

- গনোরিয়া ক্ল্যামিডিয়া সিফিলিস
- কন্ডিলোমা যৌনাঙ্গ হারপিস
- ট্রাইকোমোনাস বি-টাইপ হেপাটাইটিস সি-টাইপ হেপাটাইটিস
- এইচআইভি যক্ষ্মা
- অন্যান্য ()

আপনি কি কখনও অস্ত্রোপচার করিয়েছেন? হ্যাঁ না

হ্যাঁ → বছর মাস

অস্ত্রোপচারের স্থান

()

*আপনি কি কখনও রক্তসঞ্চালন করিয়েছেন? হ্যাঁ না

হ্যাঁ → বছর মাস

কারণ

()

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。

গর্ভাবস্থা সম্পর্কে

1. পূর্ববর্তী গর্ভাবস্থা সম্পর্কে

- আপনি কি কখনও গর্ভবতী হয়েছেন? হ্যাঁ না
- গর্ভধারণ () বার প্রসব () বার

2. প্রসব সম্পর্কে

আপনার জানা তথ্য অনুযায়ী, নিচের তালিকাটি পূরণ করুন।

	বছর	লিঙ্গ	ওজন	স্বাভাবিক প্রসব / সিজারিয়ান	জীবিত / মৃত
1		<input type="checkbox"/> ছেলে <input type="checkbox"/> মেয়ে	g	<input type="checkbox"/> স্বাভাবিক প্রসব <input type="checkbox"/> সিজারিয়ান	<input type="checkbox"/> জীবিত <input type="checkbox"/> মৃত
2		<input type="checkbox"/> ছেলে <input type="checkbox"/> মেয়ে	g	<input type="checkbox"/> স্বাভাবিক প্রসব <input type="checkbox"/> সিজারিয়ান	<input type="checkbox"/> জীবিত <input type="checkbox"/> মৃত
3		<input type="checkbox"/> ছেলে <input type="checkbox"/> মেয়ে	g	<input type="checkbox"/> স্বাভাবিক প্রসব <input type="checkbox"/> সিজারিয়ান	<input type="checkbox"/> জীবিত <input type="checkbox"/> মৃত
4		<input type="checkbox"/> ছেলে <input type="checkbox"/> মেয়ে	g	<input type="checkbox"/> স্বাভাবিক প্রসব <input type="checkbox"/> সিজারিয়ান	<input type="checkbox"/> জীবিত <input type="checkbox"/> মৃত

3. এই গর্ভাবস্থার বিষয়ে

আপনার নিচের চাহিদাগুলি কি রয়েছে?

অ্যালকোহল স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারবেন? হ্যাঁ না

রক্ত সঞ্চালন করতে পারবেন? হ্যাঁ না

চিকিৎসকের লিঙ্গ সম্পর্কে কোনো চাহিদা আছে? হ্যাঁ না

প্রার্থনার সময় সম্পর্কে কোনো চাহিদা আছে? হ্যাঁ না

প্রার্থনার স্থান সম্পর্কে কোনো চাহিদা আছে? হ্যাঁ না

অন্যান্য চাহিদা আছে? হ্যাঁ না

➔ ()

ওষুধ বা খাদ্যপদার্থে অ্যালার্জি আছে কি?

হ্যাঁ না

➔ ওষুধ ()

খাদ্যপদার্থ ()

অন্যান্য ()

আপনি কি আমাদের প্রতিষ্ঠানে সন্তান জন্ম দিতে চান?

হ্যাঁ না

※এটি হলো, NPO হার্টি এবং কানাগাওয়ার দ্বারা করা

"বহুভাষিক চিকিৎসা প্রস্রাবলী " এর উপর ভিত্তি করে

2

びょういん れんらく
病院に連絡をするとき

(হাসপাতালে যোগাযোগ করার সময়)

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



কোনো সমস্যার সময়:

- ১। পেটে ব্যথা বা শক্ত হওয়া
- ২। রক্তপাত
- ৩। বাচ্চার নড়াচড়া কমে যাওয়া
- ৪। পানি ভেঙে যাওয়া (হাসুই)
- ৫। মাথা ব্যথা

しゅっさん
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。

সন্তান প্রসবের সময়:

- ১। প্রসব বেদনা
নিয়মিত পেটে চাপ অনুভব করা
এক ঘন্টায় ৬ বারের বেশি পেটে চাপ অনুভব

- ২। পানি ভেঙে যাওয়া (হাসুই)
পানি জাতীয় কিছু বের হওয়া। এটি প্রসবের মতো নয় এবং নিজে থেকে থামানো যায় না।
হাসুই-এর সময় অনেক পরিমাণেও পানি বের হতে পারে বা খুব কম পরিমাণেও হতে পারে। এমনকি প্রসব বেদনা শুরু না হলেও এটি হতে পারে। পরিষ্কার ন্যাপকিন ব্যবহার করুন এবং দ্রুত হাসপাতালে যোগাযোগ করুন

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

()

যে কোনো পরিস্থিতিতে দ্বিধাগ্রস্ত হলে হাসপাতালে যোগাযোগ করুন।

হাসপাতালের ফোন নম্বর:

()

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 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。

-
-
-
-

ভর্তির সময় প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র:

নিচে ভর্তির সময় প্রয়োজনীয় কিছু জিনিসের তালিকা দেওয়া হলো।
হাসপাতালে নিশ্চিত করে নিন।

- মায়ের ও শিশুর স্বাস্থ্য বই
- বীমা কার্ড
- চিকিৎসা কার্ড
- পাজামা বা অন্যান্য পোশাক
- তোয়ালে
- অন্তর্বাস
- ন্যাপকিন
- স্লিপার
- ওয়াশবেসিনের সরঞ্জাম
- জুস বা তরল গ্রহণযোগ্য কিছু
- নিজের আরামদায়ক ব্যবস্থার জন্য প্রয়োজনীয় জিনিস

অতিরিক্ত প্রয়োজনীয় জিনিস লিখুন:

-
-
-
-



3

日本の出産について (জাপানে সন্তান জন্মদান সম্পর্কে)



妊娠中

定期的に病院で診察をうける妊婦健康診査(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ぬこともあります。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。

গর্ভাবস্থায় নিয়মিত পরীক্ষা:

জাপানে গর্ভাবস্থায় মোট ১৪ বার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয়। ২৩ সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি ৪ সপ্তাহে একবার, ৩৫ সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি ২ সপ্তাহে একবার, এবং তার পর থেকে প্রতি ১ সপ্তাহে একবার গ্রহণ করা হবে।

গর্ভধারণের শুরু থেকে ২৩ সপ্তাহ পর্যন্ত	প্রতি ৪ সপ্তাহে একবার
গর্ভধারণের শুরু থেকে ২৩ সপ্তাহ পর্যন্ত	প্রতি ২ সপ্তাহে একবার
৩৬ সপ্তাহ থেকে সন্তান জন্ম পর্যন্ত	প্রতি সপ্তাহে একবার

জাপানে গর্ভাবস্থা ও সন্তান জন্মদানের জন্য স্বাস্থ্য বীমা সাধারণত প্রযোজ্য নয়। তাই চিকিৎসার খরচ অন্যান্য সাধারণ রোগের তুলনায় বেশি হতে পারে।

মা ও শিশুর স্বাস্থ্য বইয়ে ১৪ বার পরীক্ষার জন্য খরচের কুপন সংযুক্ত থাকে, যা স্থানীয় দপ্তর থেকে সংগ্রহ করতে হয়। এই কুপন ব্যবহারে কিছু পরীক্ষা বিনামূল্যে হয়। তবে কিছু পরীক্ষার জন্য নিজ খরচে ব্যয় বহন করতে হতে পারে। গর্ভাবস্থার পরিস্থিতি অনুযায়ী পরীক্ষার সংখ্যা ১৪ বারের বেশি হলে অতিরিক্ত খরচ নিজেকে বহন করতে হয়।

সন্তান জন্মদানের খরচ:

খরচের পরিমাণ হাসপাতাল, ক্লিনিক, বা মেটরনিটি হোমের উপর নির্ভর করে। জাপানের স্বাস্থ্য বীমার আওতায় সন্তান জন্মদান ও শিশু যত্নের জন্য এককালীন ৫০০,০০০ ইয়েন (২০২৩ সালের হিসাব অনুযায়ী) পাওয়া যায়

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

(গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ সিন্ড্রোম :HDP)



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でも妊娠高血圧症候群と診断されます。

Q: 体の中で何が起こるの?

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: 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、胎児が大きくならなったり、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、血液の流れにくくなって、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。

উচ্চ রক্তচাপ কীভাবে চিহ্নিত হয়?

রক্তচাপ 140/90 mmHg বা তার বেশি হলে এটি গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ সিন্ড্রোম (HDP) হিসাবে নির্ণয় করা হয়। যারা গর্ভধারণের আগে থেকেই উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায় ভুগছেন, তাদের ক্ষেত্রেও এটি একইভাবে নির্ণয় করা হয়।

Q: শরীরের ভিতরে কী ঘটে?

যখন গর্ভাশয়ে প্লাসেন্টা তৈরি হয়, তখন কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এমন পদার্থ নির্গত হয় যা রক্তনালীগুলোর ক্ষতি করতে পারে। এর ফলে শরীরের বিভিন্ন অভ্যন্তরীণ অঙ্গের রক্তনালীগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

Q: কেন এই উপসর্গ ভয়ানক?

গর্ভাবস্থার উচ্চ রক্তচাপ সিন্ড্রোম (HDP) বাড়লে, কিডনি ও লিভারের রক্ত প্রবাহ কমে যেতে পারে, যা মায়ের শরীরে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে। এছাড়াও, প্লাসেন্টা, যা ভ্রূণকে পুষ্টি ও অক্সিজেন সরবরাহ করে, তাতে রক্তনালী ক্ষতিগ্রস্ত হলে এর কার্যক্ষমতা কমে যায়। এর ফলে ভ্রূণ সঠিকভাবে বড় হতে পারে না, দুর্বল হয়ে পড়ে, এবং সবচেয়ে খারাপ ক্ষেত্রে ভ্রূণ মারা যেতে পারে।

Q: কেন এই উপসর্গ দেখা দেয়?

উচ্চ রক্তচাপের কারণ:

শরীরের রক্তনালী ক্ষতিগ্রস্ত হলে রক্ত প্রবাহ বাধাগ্রস্ত হয় এবং রক্তচাপ বাড়ানোর জন্য পদার্থ তৈরি হয়। এর ফলে রক্তচাপ বেড়ে যায়। প্লাসেন্টার রক্তনালী ক্ষতিগ্রস্ত হলে, ভ্রূণের বৃদ্ধি ও অন্যান্য কার্যক্রমে সমস্যা দেখা দিতে পারে। মায়ের মস্তিষ্কের রক্তনালীগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হলে খিঁচুনি হতে পারে।

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。

৩। শরীরকে বিশ্রাম দেওয়া:

- পর্যাপ্ত ঘুম ও আরাম নিশ্চিত করুন।
- গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম ভালো হলেও, উচ্চ রক্তচাপের উপসর্গ থাকলে বিশ্রাম আরও গুরুত্বপূর্ণ।

5

にんしんとうによびょう
妊娠糖尿病

(গর্ভকালীন ডায়াবেটিস)



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。

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস (GDM):

যখন গর্ভাবস্থায় রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায় এবং ডায়াবেটিসের কাছাকাছি অবস্থায় পৌঁছায়, তখন এটি গর্ভকালীন ডায়াবেটিস (GDM) হিসেবে নির্ণয় করা হয়। মায়ের শরীর শিশুর জন্য অতিরিক্ত গ্লুকোজ পাঠাতে চায়, যা রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। এতে করে গর্ভাবস্থায় গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ না করা হলে, শিশুর আকার অস্বাভাবিক বড় হতে পারে। পাশাপাশি, শিশুর জন্মের পরপরই তার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা খুব কমে যেতে পারে এবং খঁচুনি দেখা দিতে পারে। যদি একজন নারী ডায়াবেটিস রোগী না হন, কিন্তু গর্ভাবস্থায় রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নির্ধারিত সীমা অতিক্রম করে, বা ২৪ সপ্তাহে ফ্রিনিং টেস্টে কোনো অস্বাভাবিকতা ধরা পড়ে এবং ৭৫ গ্রাম OGTT পরীক্ষায় গ্লুকোজের মাত্রা সীমা অতিক্রম করে, তবে GDM নির্ণয় করা হয়। ৭৫ গ্রাম OGTT পরীক্ষার পদ্ধতি: সকালে খালি পেটে হাসপাতালে যান। গ্লুকোজ পান করার পর পরীক্ষা করা হয়। পান করার আগে, এক ঘন্টা পর এবং দুই ঘন্টা পরে—এইভাবে মোট তিনবার রক্ত পরীক্ষা করা হয়।

からだ なか なに
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もなる切迫早産、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

ちりょう
Q: どんな治療をするの?

A: 妊娠期間を通して、血糖が高くならないようにします。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。

প্রশ্ন: শরীরের ভিতরে কী ঘটে?

উত্তর: গর্ভকালীন ডায়াবেটিস সাধারণত মায়ের জন্য কোনো সরাসরি অনুভূত উপসর্গ সৃষ্টি করে না। তবে, যদি মায়ের রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধি পায়, তাহলে শিশুর রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাও বেড়ে যায় এবং বিভিন্ন ক্ষতিকর প্রভাব দেখা দিতে পারে।

● **মায়ের উপর প্রভাব:** গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ সিনড্রোম (HDP), অ্যামনিয়োটিক ফ্লুইড বৃদ্ধি, যা প্রি-টার্ম লেবার সৃষ্টি করতে পারে প্রসবের পর ডায়াবেটিসের ঝুঁকি

● **শিশুর উপর প্রভাব:** গর্ভপাত, জন্মগত ক্রটি, অস্বাভাবিক বড় শিশুর জন্ম, হৃদরোগের সমস্যা, জন্মের পর রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে যাওয়া, জন্মের পরে, শিশুমৃত্যু

প্রশ্ন: কী ধরনের চিকিৎসা করা হয়?

উত্তর: গর্ভাবস্থার পুরো সময় জুড়ে রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা হয়। শুরুতে খাবারকে ৪-৬ ভাগে ভাগ করে খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে, যদি রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা তাতেও নিয়ন্ত্রণে না আসে, তাহলে ইনসুলিন ইনজেকশনের মাধ্যমে চিকিৎসা করা হয়।

বিশেষ করে গর্ভাবস্থার শেষার্ধ্বে মায়ের ওজন প্রতি সপ্তাহে ৩০০ গ্রামের বেশি না বাড়ানো উচিত। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, প্রসবের পর মায়ের রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। তবে, ভবিষ্যতে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থেকে যায় বা কোনো কোনো ক্ষেত্রে ডায়াবেটিস স্থায়ী হয়ে যেতে পারে।

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

(গর্ভপাতের সম্ভাবনা ও প্রি-টার্ম লেবার)

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。

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。

গর্ভপাতের সম্ভাবনা

গর্ভপাতের সম্ভাবনা একটি অবস্থাকে বোঝায় যেখানে গর্ভপাত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, কিন্তু এখনো তা ঘটেনি। গর্ভাবস্থার ২২ সপ্তাহ পূর্ণ হওয়ার আগে যদি রক্তপাত হয়, পেটে ব্যথা অনুভূত হয়, অথবা এরকম কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, তবে গর্ভাবস্থা এখনও চালিয়ে যাওয়া সম্ভব হতে পারে বলে মনে করা হয়।

গর্ভপাতের সম্ভাবনার চিকিৎসা

গর্ভাবস্থার ১২ সপ্তাহ পর্যন্ত গর্ভপাত প্রতিরোধে কার্যকর কোনো ওষুধ নেই বলে মনে করা হয়। তাই, চিকিৎসার মূল নীতি হলো সম্পূর্ণ বিশ্রাম নেওয়া।

পূর্বকালীন প্রসবের সম্ভাবনা

পূর্বকালীন প্রসবের সম্ভাবনা এমন একটি অবস্থাকে বোঝায় যেখানে প্রসব হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, তবে এটি এখনো ঘটেনি। গর্ভাবস্থার ২২ সপ্তাহ পর যদি বারবার পেটে চাপ অনুভূত হয়, পেট শক্ত হয়ে ব্যথা হয়, বা যোনি থেকে রক্তপাত হয়, তবে এটি পূর্বকালীন প্রসবের লক্ষণ হতে পারে। এমনকি যদি এই লক্ষণগুলো না থাকে, তবে গর্ভাশয়ের মুখ খুলে যাওয়া বা গর্ভাশয়ের মুখের দৈর্ঘ্য ছোট হয়ে গেলে এটিকে পূর্বকালীন প্রসবের সম্ভাবনা হিসেবে নির্ণয় করা হয়। কিছু ক্ষেত্রে, পানি ভেঙে যাওয়ার কারণে পূর্বকালীন প্রসব ঘটে যেতে পারে। সংক্ষেপে, এটি একটি অবস্থাকে বোঝায় যেখানে "শিশুর জন্মের সময় এখনও আসেনি, তবে তার আগেই প্রসব শুরু হওয়ার সম্ভাবনা দেখা দিয়েছে।"

পূর্বকালীন প্রসবের সম্ভাবনার চিকিৎসা

চিকিৎসার মূলনীতি হলো সম্পূর্ণ বিশ্রাম নিশ্চিত করা এবং প্রয়োজনে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া। পেটে চাপ কমানোর জন্য ড্রিপের মাধ্যমে ওষুধ দেওয়া হয়। বহির্বিভাগের রোগীদের ক্ষেত্রে, থাওয়ার ওষুধ ব্যবহার করা যেতে পারে। যদি যোনি সংক্রমণকে কারণ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়, তাহলে অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহৃত হয়। যদি পেটে চাপ না থাকলেও গর্ভাশয়ের মুখ খুলে যায়, তাহলে অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে গর্ভাশয়ের মুখ সেলাই করা হতে পারে।



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も多いのですが、だんだん症状はかるくなっていきます。

পেটে চাপ বন্ধ করার জন্য ব্যবহৃত ওষুধের ফলে হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়া, শরীর গরম হয়ে যাওয়া, বা হাত কাঁপা—এমন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। তবে, এসব লক্ষণ ধীরে ধীরে হালকা হয়ে আসে।

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。

বিশেষ করে যদি গর্ভকালীন সময় ৩৪ সপ্তাহ পূর্ণ না হয়, তবে শিশুর জন্ম হলে সে নিজে নিজে পর্যাপ্ত শ্বাস নিতে সক্ষম হবে না। তাই মাকে হাসপাতালে ভর্তি করে পেটে চাপ বন্ধ করার জন্য ড্রিপের মাধ্যমে ওষুধ দেওয়া হয়। যদি শিশুটি তাড়াতাড়ি জন্ম নেয় এবং খুব ছোট হয়, তবে তাকে এমন একটি হাসপাতালে স্থানান্তর করতে হতে পারে যেখানে **নবজাতক নিবিড় পরিচর্যা ইউনিট (NICU)** সুবিধা রয়েছে।



7

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

(বি গ্রুপ স্ট্রেপ্টোকক্কাল ব্যাকটেরিয়া)



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 にうつっ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行います。

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。

ビ グループ ス্ট্রেプ্টোকক্কাল バ্যাকটেরিয়া (GBS):

GBS হলো সাধারণত যোনির মধ্যে উপস্থিত একটি ব্যাকটেরিয়া (স্বাভাবিক জীবাণু) যা সাধারণত কোনো সমস্যা সৃষ্টি করে না। যখন গর্ভাবস্থা থাকে না, তখন এটি সাধারণত কোনো সমস্যার কারণ হয় না। তবে, গর্ভাবস্থায় যদি মায়ের যোনিতে GBS শনাক্ত হয় (পজিটিভ), তাহলে চিকিৎসা প্রয়োজন। কারণ, শিশুটি যোনি দিয়ে জন্ম নেওয়ার সময় GBS তার শরীরে প্রবেশ করতে পারে। GBS সংক্রমিত হলে শিশুর অবস্থার গুরুতর অবনতি হতে পারে। গর্ভাবস্থায় GBS থাকলেও শিশুর শরীরে এটি সরাসরি সংক্রমিত হয় না। তবে প্রসবের সময় এটি সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এজন্য, প্রসব বেদনা বা পানি ভেঙে যাওয়ার সময়, শিশুকে GBS থেকে সুরক্ষিত রাখতে মাকে অ্যান্টিবায়োটিক ড্রিপ দেওয়া হয়।

প্রশ্ন: কী ধরনের পরীক্ষা করা হয়?

উত্তর: এটি যোনির মধ্যে ব্যাকটেরিয়া পরীক্ষা। সাধারণত, গর্ভাবস্থার ৩৩ থেকে ৩৭ সপ্তাহের মধ্যে, প্রসবের কাছাকাছি সময়ে এই পরীক্ষা করা হয়।

প্রশ্ন: কী ধরনের চিকিৎসা করা হয়?

উত্তর: যদি GBS পজিটিভ ধরা পড়ে, তাহলে প্রসবের সময় বিশেষ ব্যবস্থা নেওয়া হয়। চিকিৎসার জন্য, প্রসব বেদনা শুরু হলে বা পানি ভেঙে গেলে হাসপাতালে ভর্তি হয়ে প্রতি কয়েক ঘন্টা পর পর পেনিসিলিন ধরনের অ্যান্টিবায়োটিক ড্রিপ দেওয়া হয়।

প্রশ্ন: যদি শিশুটি সংক্রমিত হয়, তাহলে কী হয়?

উত্তর: শিশুটি নিউমোনিয়া, মেনিনজাইটিসসহ গুরুতর অবস্থায় পড়তে পারে এবং এমনকি মারা যেতে পারে। জন্ম নেওয়ার পরপরই শিশুকে অ্যান্টিবায়োটিক ড্রিপ দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে। তবে প্রসবের সময় মায়ের অ্যান্টিবায়োটিক ড্রিপ নেওয়া আরও কার্যকর বলে মনে করা হয়।

8

じんつうそくしんざい
陣痛促進剤

(প্রসব ব্যথা উদ্দীপক ওষুধ)

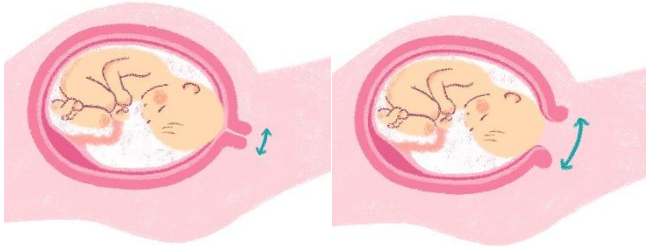


出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。

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。

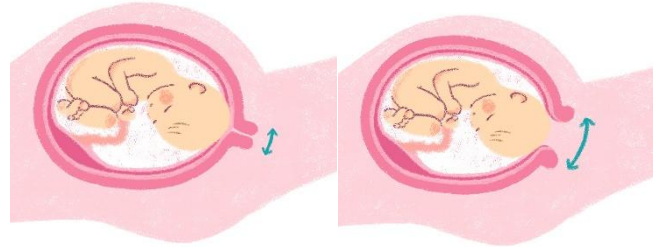
状態にあわせてどちらかの薬が使われます。使い方のルールにあわせて薬は少しずつ使います。

প্রসবের সময়, স্বাভাবিকভাবে শরীর থেকে প্রোস্টাগ্লান্ডিন এবং অক্সিটোসিন নামে দুটি পদার্থ নির্গত হয়, যা দ্বারা প্রসব বেদনা (জরায়ুর সংকোচন) শুরু হয়।

তবে, যদি প্রসব বেদনা শুরু না হয়, বা শুরু হলেও দুর্বল হয়, অথবা মায়ের এবং শিশুর জন্য দ্রুত প্রসব করানো প্রয়োজন হয়, তখন প্রসব ব্যথা উদ্দীপক ওষুধ ব্যবহার করা হয়। এটি কৃত্রিমভাবে তৈরি প্রোস্টাগ্লান্ডিন এবং অক্সিটোসিন দ্বারা ড্রিপের মাধ্যমে দেওয়া হয়, যা প্রসব বেদনা শুরু করে এবং বেদনার তীব্রতা বাড়ায়।

প্রশ্ন: এটি কী ধরনের ওষুধ?

উত্তর: প্রোস্টাগ্লান্ডিন: এটি ড্রিপ বা থাওয়ার ওষুধ হিসেবে পাওয়া যায়। এই ওষুধ জরায়ুর মুখকে নরম করে এবং কখনও কখনও শক্তিশালী প্রসব বেদনা সৃষ্টি করতে পারে। তবে, অ্যাজমা রোগীদের জন্য এটি ব্যবহার করা যায় না।



উত্তর: অক্সিটোসিন: এটি ড্রিপ হিসেবে ব্যবহৃত হয়। এই ওষুধ জরায়ুর মুখ নরম করার কাজ করে না। তবে, এটি কখনও কখনও দুর্বল প্রসব বেদনা সৃষ্টি করতে পারে। অবস্থার উপর নির্ভর করে এই দুই ধরনের ওষুধের যেকোনো একটি ব্যবহার করা হয়। ব্যবহারের নিয়ম অনুযায়ী, ওষুধ ধীরে ধীরে প্রয়োগ করা হয়।



Q: どうして陣痛促進剤をつかうのですか？

A: 赤ちゃんの状態が悪くなっているときは、出産して必要な治療したほうがよいため、早く出産するために、陣痛促進剤を使います。

たとえば、陣痛がくるまえに破水したときは、感染をおこすことがあります。それによって赤ちゃんの状態が悪くなることがあります。ママが妊娠高血圧症候群(HDP)や妊娠糖尿病(GDM)などと診断されているときは、ママや赤ちゃんに悪い影響が出ることがあります。予定日からかなりすぎてしまったのに出産にならないときは、赤ちゃんに栄養をおくる胎盤のはたらきが悪くなり、赤ちゃんの状態が悪くなったり、赤ちゃんが大きくなりすぎたりすることがあります。

また、陣痛が弱いままで強くならないときは、出産までに時間がかかり、赤ちゃんの状態が悪くなりますし、ママもとても疲れてしまいます。



Q: 陣痛促進剤の副作用は？

A: 効果が人によって違います。

点滴をしても効果がでないことがあります。あまりないことですが、陣痛促進剤によって陣痛が強くなりすぎたり、子宮が破裂したりする可能性もあります。そうならないために、陣痛促進剤を使うときは、必ずルールに沿って使われています。

প্রশ্ন: কেন प्रसव ব্যথা উদ্দীপক ওষুধ ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

যদি শিশুর অবস্থা খারাপ হতে থাকে, তাহলে দ্রুত প্রসব করিয়ে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা শুরু করা ভালো। এজন্য প্রসব ব্যথা উদ্দীপক ওষুধ ব্যবহার করা হয়।

উদাহরণস্বরূপ:

- যদি প্রসব ব্যথা শুরু হওয়ার আগেই পানি ভেঙে যায়, তাহলে সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে, যা শিশুর অবস্থার অবনতি ঘটতে পারে।
- যদি মাকে গর্ভাবস্থার উচ্চ রক্তচাপ (HDP) বা গর্ভাবস্থার ডায়াবেটিস (GDM) নির্ণয় করা হয়, তাহলে মা এবং শিশুর ওপর এর খারাপ প্রভাব পড়তে পারে।
- নির্ধারিত প্রসবের তারিখ অনেক পেরিয়ে গেলেও প্রসব না হলে, প্লাসেন্টার কার্যকারিতা কমে যেতে পারে এবং শিশুর অবস্থা খারাপ হতে পারে বা শিশুটি অতিরিক্ত বড় হয়ে যেতে পারে।
- যদি প্রসব ব্যথা দুর্বল থেকে যায় এবং তীব্র না হয়, তাহলে প্রসবের সময় বাড়তে পারে। এতে শিশুর অবস্থার অবনতি ঘটতে পারে এবং মা খুব ক্লান্ত হয়ে পড়েন।

প্রশ্ন: प्रसव ব্যথা উদ্দীপক ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কী?

উত্তর: এর প্রভাব ব্যক্তি বিশেষে ভিন্ন হতে পারে।

ড্রিপ দেওয়ার পরও ওষুধের কার্যকারিতা নাও হতে পারে।

খুব কম ক্ষেত্রে, প্রসব ব্যথা উদ্দীপক ওষুধ অতিরিক্ত তীব্র প্রসব ব্যথার সৃষ্টি করতে পারে বা জরায়ু ফেটে যাওয়ার ঝুঁকি তৈরি হতে পারে।

এ ধরনের পরিস্থিতি এড়ানোর জন্য, ওষুধ সবসময় নির্ধারিত নিয়ম অনুযায়ী ব্যবহার করা হয়।

9

バースプラン

(বার্থ প্ল্যান (জন্ম পরিকল্পনা))



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。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事など(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

প্রসব ও পরবর্তী পরিকল্পনা

প্রসবের সময় এবং প্রসবের পরে আপনি কী করতে চান তা নিয়ে ভাবুন এবং আপনার চিকিৎসকের (ডাক্তার, ধাত্রী, নার্স ইত্যাদি) সঙ্গে পরামর্শ করুন। প্রতিটি হাসপাতালের নিয়ম ভিন্ন হতে পারে, তাই গর্ভাবস্থার সময় থেকেই এই বিষয়ে আলোচনা করা ভালো। নিচের উদাহরণগুলি আপনার চিন্তা-ভাবনার জন্য সহায়ক হতে পারে।

প্রসবের সময়

প্রসবের পদ্ধতি (স্বাভাবিক প্রসব, ব্যথাহীন প্রসব ইত্যাদি), সঙ্গী বা পরিবারের সদস্য, বন্ধুদের উপস্থিতি, প্রসবের ভঙ্গি (কোন ভঙ্গিতে প্রসব করতে চান) সম্পর্কে আপনার পছন্দের বিষয়গুলি নির্ধারণ করুন।

উদাহরণ:

- ব্যথাহীন প্রসব করতে চাই
- পাশে শুয়ে প্রসব করতে চাই
- সঙ্গী বা বন্ধুর সঙ্গে থাকতে চাই
- পছন্দের সঙ্গীত শুনতে চাই
- অ্যারোমাথেরাপি চাই
- সন্তান জন্মের সময় ভিডিও ধারণ করতে চাই

প্রসবের পরে

নিজের দেশ বা ধর্ম সম্পর্কিত বিষয়গুলি (যেমন: খাবার এবং জীবনযাপনের ধরন) জানিয়ে দিন।

উদাহরণ:

- শুকরের মাংস খাই না
- পরিবারের তৈরি করা সুপ খেতে চাই
- শাওয়ার নেব না
- প্রার্থনা করতে চাই

বাচ্চার বিষয়

আপনার শিশুর জন্য যা করতে চান বা যা করতে চান না, তা জানিয়ে দিন।

উদাহরণ:

দুধ দেব না।

わたしのバースプラン (আমার জন্ম পরিকল্পনা)

なまえ 名前 :	_____
しんさつほんごう 診察券番号:	_____
よていび 予定日 :	_____

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ょう。

しゅっさん 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

しゅっさん 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

あか 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

নাম:	_____
পরীক্ষার টিকিট নম্বর:	_____
:	_____

যদি আরও কিছু অনুরোধ করতে চান তবে ☑ চিহ্ন দিন এবং অন্য কোনো ইচ্ছা থাকলে লিখুন।

ডেলিভারির সময়

- আমি ব্যথাহীন প্রসব চাই।
- আমি আমার সঙ্গীর সাথে থাকতে চাই।
- আমি প্রার্থনা করতে চাই।
- আমি অ্যারোমাথেরাপি ব্যবহার করতে চাই।
- আমি যখন বাচ্চা জন্ম নেবে তখন ভিডিও করতে চাই।

অন্যান্য ইচ্ছা

প্রসবের পর

- আমি শূকর মাংস খাই না।
- আমি আমার পরিবারের তৈরি করা সুপ পান করতে চাই।
- আমি গোসল করতে চাই না।
- আমি প্রার্থনা করতে চাই।

অন্যান্য ইচ্ছা

শিশুর বিষয়

- শিশুকে দুধ দিতে চাই না।
- আমি নিয়ে আসা দুধ দিতে চাই।
- জন্মানোর পরপরই শিশুকে কোলে নিতে চাই।

অন্যান্য ইচ্ছা



しゅっさん せいかつ
 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か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。

ひとりでがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

জন্মের পরের জীবন

জন্মের পরে, দিনগুলি খুব ব্যস্ত এবং ক্লান্তিকর হয়ে ওঠে।

কারণ, মায়ের শরীর প্রসবের ফলে অত্যন্ত ক্লান্ত হয়ে পড়ে, অথচ শিশুটি মায়ের অনুভূতি বা সময়সূচির কোনো তোয়াক্কা না করেই কান্নার মাধ্যমে কিছু জানানোর চেষ্টা করে।

উদাহরণস্বরূপ, ডায়াপার ভিজে গেছে, ক্ষুধার্ত, অথবা শুধুই কান্নার ইচ্ছা...।

ডায়াপার বদলানো, বুকের দুধ খাওয়ানো, আবার ডায়াপার বদলানো, ঘুম পাড়ানো, এবং তারপর পরবর্তী ফিডিং - এভাবেই সময় এগিয়ে চলে।




এত ব্যস্ততার মধ্যে ক্লান্তি জমতে জমতে মন খারাপ হয়ে যেতে পারে, খিটখিটে লাগতে পারে বা চোখে পানি এসে যেতে পারে। তবে, এটা সবারই অভিজ্ঞতা হয়।



শিশুর যত্নে সমস্যা হওয়া স্বাভাবিক ব্যাপার! বাবা-মা আর শিশু হলেও, তারা তো প্রথমবারের মতো একে অপরের সঙ্গে মিলিত হয়েছে। একে অপরের মন বুঝতে সময় লাগবেই।



শিশু কাঁদলেও খুব তাড়াহুড়া না করে, নিজের মতো করে শিশুর সাথে মেলবন্ধনের উপায় খুঁজে নিন।

একাই সব করতে চেষ্টা করবেন না; চারপাশ থেকে সাহায্য গ্রহণ করুন!

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 	・出産のあと、2カ月すぎ してから ・妊娠していないことを確認 してから
	ピル 	・できれば出産のあと 6 ヶ 月すぎしてから ・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

避妊方法		いつから?
男性	避妊 手術 	いつでも可能
	避妊 手術 	いつでも可能
女性	避妊 手術 	いつでも可能
女性	避妊 手術 	いつでも可能

避妊方法		いつから?
女性	ベッサリー 	出産のあと、2カ月すぎ してから
	手術 	経膣分娩のひと ・出産のあと2~3日あと 帝王切開のひと ・手術中におこなう

避妊方法		いつから?
女性	ベッサリー 	出産のあと、2カ月すぎ してから
	手術 	経膣分娩のひと ・出産のあと2~3日あと 帝王切開のひと ・手術中におこなう



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)に母乳をあけ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なか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回ぐらい(8~12回ぐらい)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)に母乳をあけ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。

マエの দুধ সম্পর্কে

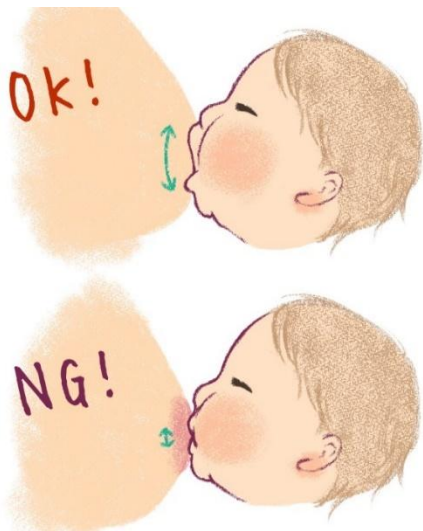
শিশুর জন্মের পর মার মায়ের দুধ তৎক্ষণাত বের হয় না। শিশুটি যদি সুন্যপান করতে শুরু করে, তবে সাধারণত জন্মের ৩ দিন পর থেকে ধীরে ধীরে দুধ আসতে শুরু করে, তাই উদ্ভিগ হওয়ার প্রয়োজন নেই। প্রথম যে দুধ বের হয়, সেটি প্রথম দুধ (চুর্ল) নামে পরিচিত, এটি সোনালী রঙের এবং গাঢ়, এবং এতে প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকে। যদিও এই প্রথম দুধের পরিমাণ খুব বেশি হয় না, তবে এটি শিশুর জন্য খুবই উপকারী। যতটুকু বের হয়, তা শিশুকে খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ। সাধারণত, জন্মের প্রথম ২-৩ দিনে শিশুটি মায়ের গর্ভে থাকা অবস্থায় প্রাপ্ত শক্তি এবং প্রথম দুধের মাধ্যমে যথেষ্ট পুষ্টি পায়। এছাড়াও, শিশুর পুষ্টির চাহিদা অনুযায়ী, পরে শিশু একেবারে তৃপ্ত না হলে বা প্রায় ৩ ঘণ্টা ঘুমিয়ে থাকলে, শিশুর খাবার গ্রহণের সময় এবং রিদম ভিন্ন হতে পারে। কখনও কখনও শিশুটি ঘুমিয়ে থাকতে পারে এবং দুধ খেতে চাইবে না। মা যদি শিশুর প্রাকৃতিক রিদম অনুসারে দুধ পান করান, তবে একটি দিনে ৮ থেকে ১২ বার দুধ খাওয়ানো হতে পারে, যার মধ্যে ১০ বারও হতে পারে।

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。



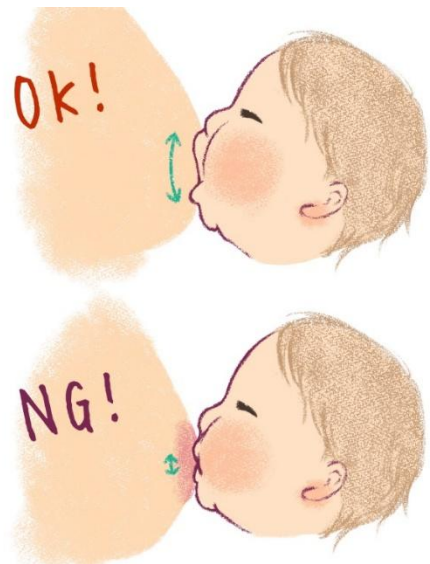
যায় এবং শক্ত হয়ে ওঠে। এটি নির্দেশ করে যে মা'র শরীরে অনেক বেশি দুধ তৈরি হচ্ছে। এছাড়াও, দুধের রঙ পরিবর্তিত হয়। জন্মের পর ৩-৪ দিন পর, শিশুটি মায়ের দুধ পান করতে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে, এবং ধীরে ধীরে তার ওজন বাড়তে শুরু করে।

তবে, মা এবং শিশুর স্বাস্থ্য পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে, কখনও কখনও সরাসরি মায়ের দুধ দেওয়া সম্ভব নাও হতে পারে। এমন পরিস্থিতিতে, দুধ কৌশলে বের করা (স্কেম), অর্থাৎ হাতে দুধ বাঁকানো সম্ভব, এবং এই বিষয়ে সহায়তার জন্য সহায়িকা নার্সের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

এছাড়া, যেসব মা মিল্ক দিয়ে শিশুকে বড় করতে চান, তারা হাসপাতালে থাকার সময়ে মিল্ক তৈরির প্রক্রিয়া এবং ব্যবহারের নিয়ম সম্পর্কে নির্দেশনা পাবেন।

স্তন খাওয়ানোর পদ্ধতি

শিশুর নীচের ঠোঁটটি স্তনের টিপের নিচে স্থাপন করুন এবং তাকে স্থির করে দিন, যাতে শিশুটি শুধু স্তন টিপ নয়, বরং স্তনের গোলাপি অংশ (যেখানে স্তন টিপের রঙ থাকে) পুরোপুরি তার মুখে নিতে পারে। শিশুর মুখে যথাযথভাবে স্তন লাগানোর জন্য, মায়ের আঙ্গুল দিয়ে শিশুর ঠোঁটটিকে আলতো করে স্পর্শ করলে, শিশুটি তার মুখটি বড় করে খুলতে পারে। সেই সময়ে স্তনটি শিশুর মুখে লাগিয়ে দেওয়া উচিত, যাতে শিশুটি সহজে খেতে পারে।



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よいでしょう。

এমন পরিস্থিতিতে ফোনে পরামর্শ নেওয়া উচিত:

- যদি স্তন ফুলে যায় এবং ব্যথা হয়, অথবা সেখানে কিছু গিঁট থাকে।
- যদি জ্বর থাকে (দেহে শীতলতা অনুভূত হয় এবং 80°C তাপমাত্রা পর্যন্ত জ্বর আসতে পারে)।
- যদি স্তনের দুধের বোঁটা ব্যথা করে।
- যদি স্তনের বোঁটা থেকে রক্ত বের হয়।
- যদি শিশুর মল-মত্রের পরিমাণ বা সংখ্যায় কমে আসে এবং শিশুটি দুধ খাওয়ার পরেও দ্রুত কান্না শুরু করে।
- যদি স্তনের দুধ নিয়ে দ্বিধায় পড়ে।

অন্যান্য যেকোনো সময় যদি স্তন নিয়ে কোনো দ্বিধা বা সমস্যা থাকে। তবে, শিশুর কান্না শুধুমাত্র ক্ষুধার কারণে হয় না। শিশুরা ঘুমন্ত, গরম, বা ভ্রুঁক (অর্থাৎ, কোলে নেওয়া) চাওয়া ইত্যাদি কারণেও কান্না করে থাকে। তাই, শিশুর আচরণ লক্ষ্য করা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

যদি কখনো স্তন্যপান বা দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে কোনো সমস্যা হয়, তাহলে সাধারণত এক মাস পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা (১ মাসের স্বাস্থ্য পরীক্ষার আগে) পর্যন্ত সেই হাসপাতাল, যেখানে আপনার সন্তান জন্মগ্রহণ করেছে, সেখানকার চিকিৎসকরা সাহায্য করবেন। এছাড়া, এমন অনেক হাসপাতাল বা মাতৃস্বাস্থ্য ক্লিনিক রয়েছে যেখানে স্তন্যপান সম্পর্কিত পরামর্শ দেওয়া হয় অথবা যেখানে প্রসূতি সহায়ক (যত্নশী) নিজের প্র্যাকটিস পরিচালনা করেন। আপনি আপনার বাড়ির বা পরিবারের কাছাকাছি এমন মাতৃস্বাস্থ্য ক্লিনিক খুঁজে নিতে পারেন, যা আপনাকে সহায়ক হতে পারে।



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、なくなっていきます。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、よくのめし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していれば心配ありません。



Q: িশুর ওজন কমা কি সমস্যা?

A: জন্মের পর ৩ থেকে ৪ দিনের মধ্যে শিশুরা প্রস্রাব (মূত্র) এবং মলের (বিত্রান্তি) পরিমাণের তুলনায় খাওয়ার পরিমাণে পিছিয়ে থাকে, যার ফলে তাদের ওজন কমতে থাকে। জন্মের সময়ের ওজনের ১০% এর মধ্যে কমলে কোনও সমস্যা নেই। ১ সপ্তাহ থেকে ১০ দিনের মধ্যে, তারা জন্মের সময়ের ওজনের দিকে ফিরে আসবে।

Q: িশুর পিলিয়ার সমস্যা কি?

A: (পিলিয়ার হওয়া) এটা প্রতিটি শিশুর মধ্যে হতে পারে। ৩ থেকে ৪ দিনের মধ্যে, তাদের স্বক হলুদ হতে পারে, তবে ১ থেকে ২ সপ্তাহের মধ্যে এটি চলে যায়। এটি হচ্ছে রক্তে বিলিরুবিন নামে একটি পদার্থের কারণে। শিশুর রক্তে, জন্মের সময়ের হিমোগ্লোবিন নতুন ধরনের হিমোগ্লোবিনে পরিবর্তিত হয়, যার ফলে অনেক রক্তকণিকা ভেঙে যায়। এই ভাঙা রক্তকণিকা থেকে বিলিরুবিন তৈরি হয়, যা স্বক হলুদাভাব সৃষ্টি করে, এবং এই অবস্থাকে পিলিয়ার বলা হয়। বিলিরুবিন সাধারণত মলের মাধ্যমে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়, তবে শিশুর যকৃৎ এখনও পূর্ণরূপে কাজ শুরু করেনি, তাই বিলিরুবিন শরীর থেকে বের করার কাজটি সম্পূর্ণরূপে করতে পারে না।

বিলিরুবিনের উপস্থিতি স্বক হলুদাভাব রঙের মাধ্যমে বোঝা যায়, তবে যদি শিশুটি ভাল খায় এবং সুস্থ থাকে, তবে এটি স্বাভাবিক। যদি অবস্থা গুরুতর হয়, তবে "বিলিরুবিন লাইট" নামে একটি চিকিৎসা ব্যবহার করা হতে পারে। আবার, কিছু শিশুরা যেসব দুধ খায়, তাদের মধ্যে এটি হতে পারে, তবে যদি তারা ভালভাবে খেতে পারে, তবে চিন্তার কিছু নেই।



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: কেন K2 सिराप खेते हय?

A: जन्मर पर किछु शिशुर मध्ये भिटाविन K एर अभाव थाकते पारे। भिटाविन K एर अभाव हले, रक्तके जमाट बांधानोर क्षमता कमे यय, यार फले रक्तस्फरण वा अतिरिक्त रक्तपात हओयार बुँकि वेडे यय। एइ समस्याटि प्रतिरोध करते, जन्मर पर किछु समयर मध्ये एवं 1 मास बयसे भिटाविन K2 सिराप थाओयानो हय।



Q: どうしてかかとから血をとるの?

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: কেন पायेर गोडालि थेके रक्त नेओया हय?

A: एटि द्रुत रोग निर्णयेर जन्य करा हय, एवं एटि सब शिशुदेर जन्य 4 दिनेर मध्ये करा हय। रक्त साधारणत शिशुर "गोडालि" थेके नेओया हय, कारण एटि सहजे पाओया यय। रक्त परीक्षा करार माध्यमे समस्या चिहित करा यय।



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: शिशुर प्रथम चेकआप कখন हवे?

A: प्रथम चेकआप शिशुर जन्मर परेइ करा उचित। एर पर, विभिन्न स्वास्थ्य समस्या द्रुत चिहित करते, ७ मास, ६ मास, ९ मास एवं १ বছरेर बयसे चेकआप करा उचित। एइ चेकआपगुलि साधारणत शिशुदेर स्वास्थ्य केन्द्र (येथाने चिकिंसा सेवा देओया हय) वा निर्धारित चिकिंसाकेर काछे करा येते पारे। यदि शिशुर स्वास्थ्येर कोनो समस्या ना थाके, तबे चिकिंसा छाड़इ एगुलो करा संभव।



Q: 出生届はどこに出しますか？

A: 「出生届」の出生証明書(右側)は出産した病院のスタッフがかけ、退院までにスタッフからわたされます。
「出生届」は出産後14日以内に赤ちゃんの名前を決めて、住んでいる場所の市区町村の役所に必ず提出してください。届け出のときには母子手帳と印鑑(はんこ)が必要です。出産育児一時金は、入っている健康保険の手続きをすればもらえます。

Q: 出産育児一時金とは何ですか？

A: 出産育児一時金とは、健康保険に入っている場合にももらえるおかねのことです。
妊娠4ヶ月(85日)以上で出産したあとにももらえます。金額は、ひとりの赤ちゃんにつき、だいたい50万円です。(2023年現在)
手続きは、入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。

প্রশ্ন: জন্ম নিবন্ধন কোথায় জমা দেব?

উত্তর: জন্ম নিবন্ধনের এর নথি (ডকুমেন্ট) হাসপাতালের স্টাফদের দ্বারা প্রস্তুত করা হবে এবং নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে স্টাফদের থেকে সংগ্রহ করা যাবে। জন্ম নিবন্ধনটি ১৪ তারিখের মধ্যে সম্পন্ন হবে, তাই প্রস্তুতি শেষ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। জমা দেওয়ার সময় প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে স্বাক্ষর (হস্তাক্ষর/স্ট্যাম্প) প্রয়োজন। আপনি প্রয়োজন হলে যেকোনো সময় এটি পরিদর্শন করতে পারবেন।

প্রশ্ন: এক কালীন ভাতা বলতে কী বোঝায়?

উত্তর: এক কালীন ভাতা বলতে, নির্দিষ্ট শর্ত পূরণ করলে যে অর্থ পাওয়া যায়, সেটাই বোঝায়।
এটি সাধারণত ৪ মাস পর (৮৫ দিন) পর পাওয়া যায়। প্রতি ব্যক্তির জন্য, গড়ে প্রায় ৫০ বছর বয়স হয়। (২০২৩ সালের নভেম্বরের হিসাব অনুযায়ী)
যে সময়ে আপনি অংশগ্রহণ করেছেন, তার উপর ভিত্তি করে পরিমাণ ভিন্ন হতে পারে। বিস্তারিত জানার জন্য, দয়া করে সংশ্লিষ্ট অফিস বা স্টাফদের সাথে যোগাযোগ করুন। যদি মাঝপথে কোনো পরিবর্তন করতে চান, তবে অবশ্যই স্টাফদের সাথে পরামর্শ করুন।



Q: 新生児訪問とは何ですか？

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



Q: 赤ちゃんをつれていける場所がありますか？

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

■ひろば

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

■センター

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

■児童館

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

প্রশ্ন: গৃহ পরিদর্শন বলতে কী বোঝায়?

উত্তর: ২৮ সপ্তাহে, একটি পোস্টকার্ড (হাগাকি) পাঠান যা নির্দিষ্ট অফিসে প্রেরণ করা হবে। এর মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর্মীরা আপনার বাড়িতে আসবেন এবং মা ও শিশুর শারীরিক চেকআপ করবেন।



প্রশ্ন: শিশুকে নিয়ে যেতে পারার জায়গা আছে কি?

উত্তর: শিশুটি ও মা একসাথে খেলতে পারবে এমন জায়গা এবং সেখানকার স্টাফদের সাহায্য পাওয়া যাবে। এর জন্য তিনটি প্রধান জায়গা আছে: "হিরোবা," "সেন্টার," এবং "ক্লিনিক"। বিস্তারিত জানার জন্য আপনার এলাকার সংশ্লিষ্ট অফিসে যোগাযোগ করুন।

■ হিরোবা

শিশুদের বিষয়ে যে কোনো উদ্বেগ বা প্রশ্ন নিয়ে পরামর্শ করা যেতে পারে। এখানে অভিজ্ঞ স্টাফ আছেন, যারা শিশুদের যত্নের ব্যাপারে দক্ষ। সাধারণত, এই জায়গাটি শহরের কেন্দ্রে অবস্থিত। এখানে অন্যান্য মায়ের সাথে আলোচনা করতে ও বন্ধুত্ব করতে পারেন।

■ সেন্টার

"হিরোবা" এর মতো, এখানে শিশুর বিষয়ে যেকোনো উদ্বেগ বা প্রশ্ন নিয়ে পরামর্শ করা যেতে পারে। এখানে ডাক্তার এবং অন্যান্য বিশেষজ্ঞরা আছেন, তাই আপনি যেকোনো পরামর্শ বা সাহায্য চাইলে এখানে পেতে পারেন। সাধারণত এটি শহরের কেন্দ্রে অবস্থিত।

■ শিশুদের ঘর

শিশুর জন্য উন্নয়নমূলক প্রোগ্রাম রয়েছে। এখানে অন্যান্য শিশুরাও অংশ নিতে পারে। শুধুমাত্র শিশুরাই নয়, মা-বাবারাও এখানে আসতে পারেন। এখানে অভিজ্ঞ স্টাফরা আছেন, যারা শিশুর যত্নে দক্ষ। সাধারণত এটি শহরের কেন্দ্রে অবস্থিত।

14

よぼうせつしゅ 予防接種 টিকা প্রদান



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。

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>

引用:日本小児科学会 (Japan Pediatric Society)

日本に予防接種は二つの種類があります: 一つは定期的な接種、もう一つは任意の接種です。ほとんどの接種は小学校に入る前に完了します。予防接種は子どもの健康を定期的に確認しながら計画的に行うようにしてください。

নিয়মিত টিকাদান

নিয়মিত টিকাদান হলো একটি সিস্টেম যা জাপানের আইন অনুযায়ী প্রতিষ্ঠিত হয়েছে, যেখানে নির্দিষ্ট একটি বয়সে পৌঁছালে এটি গ্রহণ করা অত্যন্ত প্রয়োজনীয় এবং কাম্য হিসেবে বিবেচিত হয়। এই টিকাদানগুলো সাধারণত নির্ধারিত সময়সীমার মধ্যে সম্পন্ন করা হয়, এবং এই সময়ের মধ্যে থাকলে টিকা গ্রহণের খরচ মুক্ত হয়।

স্বেচ্ছায় টিকাদান

স্বেচ্ছায় টিকাদান হলো এমন একটি টিকাদান ব্যবস্থা, যেখানে কেবলমাত্র যারা এই টিকা গ্রহণ করতে চান তারা এটি নিতে পারেন, এবং এর জন্য খরচ নিজস্বভাবে (自己負担) বহন করতে হয়।

- কিছু নির্দিষ্ট অঞ্চলে, সরকার বা স্থানীয় কর্তৃপক্ষ খরচের কিছু অংশ বহন করে, তাই স্থানীয় প্রশাসনিক দপ্তর-এ যাচাই করা উচিত।
- রোটাইনাইট্রাস, বালকের বসন্ত, এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা এসবই স্বেচ্ছায় টিকাদান হিসেবে গণ্য হয়।

টিকাদান সিডিউল

জাপানে প্রস্তাবিত টিকাদান সিডিউল নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটে দেখা যেতে পারে। দয়া করে এটি রেফারেন্স হিসেবে ব্যবহার করুন। তবে, প্রতি অঞ্চলের নির্দিষ্ট টিকাদানের পদ্ধতি থাকতে পারে, তাই আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

・জাপান পেডিয়াট্রিক সোসাইটি (Japan Pediatric Society) কর্তৃক প্রস্তাবিত টিকাদান সিডিউল (২০১৯ সালের নভেম্বর মাস)

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

সূত্র: জাপান পেডিয়াট্রিক সোসাইটি (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.knowvpd.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**くわしい情報**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)



・**টিকাদান** সূচি (২০১৯ সালের ফেব্রুয়ারি)

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

সূত্র: KNOW★VPD! Protect our Children

・**বহু ভাষায়** টিকাদান সূচি (২০১৯ সালের এপ্রিল)

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

ভাষার ধরন ইংরেজি, চাইনিজ, ইন্দোনেশীয়, স্প্যানিশ, টাগালোগ, নেপালি, ভিয়েতনামী, বেঙ্গলি, পর্তুগীজ, মিয়ানমার

সূত্র: KNOW★VPD! Protect our Children

টিকাদান সম্পর্কে তথ্য

শিশুদের টিকাদান সংক্রান্ত বিস্তারিত তথ্য নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে। অনুগ্রহ করে এটি আপনার রেফারেন্স হিসেবে ব্যবহার করুন।

・**টিকাদান** এবং **শিশুদের স্বাস্থ্যের সম্পর্ক**

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

উল্লেখযোগ্য ভাষার ধরন: "ইংরেজি", "চীনা", "কোরিয়ান", "ভিয়েতনামী", "স্প্যানিশ", "পর্তুগীজ", "থাই", "ইন্দোনেশীয়", "টাগালোগ", "নেপালি"।

সূত্র:পাবলিক ইন্টারেস্ট ফাউন্ডেশন ভ্যাকসিনেশন রিসার্চ সেন্টার

Republic Foundation of the Vaccination Research Center













15





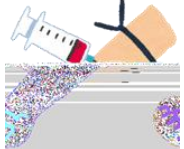
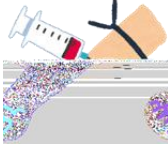
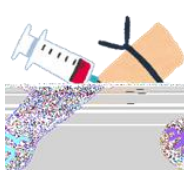
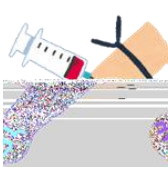







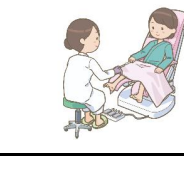
つか しゅっさん かん
よく使う出産に関することば
(প্রায়ই ব্যবহৃত শব্দ)









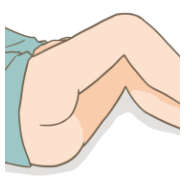
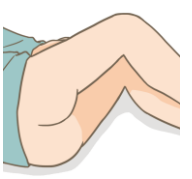




にんしんき がいらい
妊娠期(外来で)











গর্ভাবস্থায় (চেকআপের সময়)

ほしてちやう 母子手帳	BOSHI-TECHOU		মাতৃহ ডায়েরি	
にんぶけんしん 妊婦健診	NINPU-KENSHIN		মাতৃকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা	
しんさつだい 診察台	SHINSATSU-DAI		চিকিৎসা পরামর্শ ফি	
ないしん 内診	NAISHIN		অন্তঃশরীর পরীক্ষা	
<p>した けんさ 「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。</p>			<p>অনুগ্রহ করে আপনার অন্তর্বাস খুলে উপরে উঠে আসুন। যদি আপনি প্যান্ট পরেন, তবে নীচের অংশ খুলে ফেলুন।</p>	
にようけんさ 尿検査	NYOU-KENSA		মূত্র পরীক্ষা	

けつあつそくてい 血圧測定	KETSUATSU-SOKUTEI		রক্তচাপ পরিমাপ	
たいじゆうそくてい 体重測定	TAIJYU-SOKUTEI		শরীরের ওজন পরিমাপ	
けつえきけんさ 血液検査	KETSUEKI-KENSA		রক্ত পরীক্ষা	
かんせんしょう 感染症 けんさ 検査	KANSENSHO U-KENSA		সংক্রমণজনিত রোগ পরীক্ষা	
ちゆうおんぱ 超音波 けんさ 検査	CHOUONPA-KENSA		আল্ট্রাসাউন্ড পরীক্ষা	
「エコー検査」ともいわれる			যাকে ইকো পরীক্ষা (কেনসা) বলা হয়	
たいじしんおん 胎児心音 けんさ 検査	TAIJISHINO N-KENSA		ভ্রূণের হৃদস্পন্দন পরীক্ষা	
「ドップラー検査」ともいわれる			যাকে ডপলার পরীক্ষা (কেনসা) বলা হয়	
しきゅうけいぶ 子宮頸部 細胞診 けんさ 検査	SHIKYUKEIB USAIBOUSH IN-KENSA		জরায়ুর গ্রন্থির কোষ পরীক্ষা (সারভিক্যাল সাইটোলজি বা প্যাপ স্মিয়ার পরীক্ষা)	
「スミア検査」ともいわれる			যাকে স্মিয়ার পরীক্ষা (কেনসা) বলা হয়	
しきゅうけいぶ 子宮頸部 細胞診 けんさ 検査	CHITSUBUN PITSUBUTS U-KENSA		যোনি নিঃসরণের উপাদান পরীক্ষা	
「おりもの検査」ともいわれる			যাকে স্রাব বলা হয়	











ノンストレステスト	NON-SUTORESUTESUTO		অ-স্ট্রেস পরীক্ষা	
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。			পেটের টান এবং শিশুর অবস্থার পর্যবেক্ষণ করা। ৪০ থেকে ৬০ মিনিটের মতো সময় লাগে।	
分娩予約	BUNBEN YOYAKU		ডেলিভারির জন্য নিবন্ধন করুন	
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。			এটি আপনার প্রসবের জন্য রেজিস্ট্রেশন করার জন্য। আপনাকে প্রস্তুতি নিতে কিছু বিষয় প্রয়োজন হতে পারে; আগে থেকেই স্টাফদের সাথে কথা বলুন। আপনার প্রসবের জন্য রেজিস্ট্রেশন করতে কিছু চার্জও হতে পারে।	
分娩期(出産のとき)			প্রসবকাল (প্রসবের সময়)	
便がしたい 感じ	BEN-GA-SHITAIKANJI		মলত্যাগের প্রবণতা	
毛をそる	KE-O-SORU		লোম অপসারণ করা	
浣腸	KANCHOU		মলাশয় ধৌতকরণ	
点滴	TENTEKI		সালাইন দেওয়া	











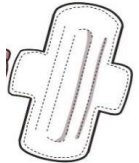


しんこきゅう 深呼吸	SHINKOKYU		গভীর শ্বাস নেওয়া	
いきをすう 息をすう	IKI-O-SUU		শ্বাস নেওয়া	
いきをはく 息をはく	IKI-O-HAKU		শ্বাস ছাড়া	
ちから 力をぬく	CHIKARA-O- NUKU		শিথিল হওয়া	
あごをひく あごをひく	AGO-O-HIKU		থুতনিকে ভেতরের দিকে টেনে নেওয়া	
おしりを 分娩台につ ける	OSHIRI-O- BUNBENDAI -NI- TSUKERU		পিছনের অংশ প্রসবের টেবিলের সঙ্গে স্থাপন করা	
いきむ いきむ	IKIMU		প্রস্রাব বা মলত্যাগের সময় চাপ প্রয়োগ করা	
あしをひらく 足を開く	ASHI-O- HIRAKU		পা দুটো খুলে রাখা	
めをあける 目をあける	ME-O- AKERU		চোখ খুলে রাখা	
あか 赤ちゃんが でるところ を切る	AKACHAN- GA- DERUTOKOR O-O-KIRU		এপিসিওটমি	











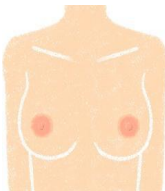
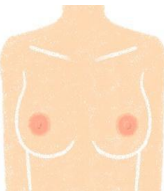
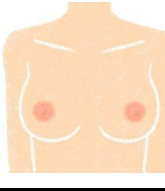
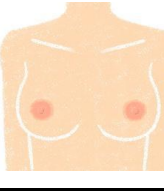

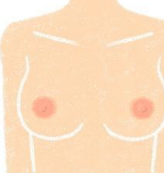
たいばん 胎盤	TAIBAN		প্লাসেন্টা	
しゅっけつ 出血	SHUKKETSU		রক্তপাত	
きがえる 着がえる	KIGAERU		পোশাক পরিবর্তন করা	
ねむる 眠る	NEMURU		ঘুমানো	
へやに かえる 部屋に かえる	HEYA-NI- KAERU		ঘরে ফিরে আসা	















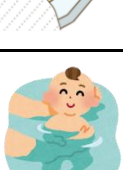

産後(出産のあと)



















প্রসব পরবর্তী (প্রসবের পরে)






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

尿の回数 によう かいすう	NYOU-NO-KAISUU		প্রস্রাবের বারবার সংখ্যা	
尿がでない によう がでない	NYOU-GA-DENAI		প্রস্রাব হচ্ছে না	
便の回数 べん かいすう	BEN-NO-KAISUU		মলত্যাগের বারবার সংখ্যা	
便がでない べん がでない	BEN-GA-DENAI		প্রস্রাব হচ্ছে না	
食事の たべた量 しょくじ たべたりょう	SHOKUJI-NO-TABETARYO		খাওয়ার পরিমাণ	
全部 ぜんぶ	ZENBU		সর্বস্ব	
半分 はんぶん	HANBUN		অর্ধেক	
3割 わり	SANWARI		তিন ভাগ	
たべて いない	TABETE-INAI		খাইনি	
ナプキン (パット)を みせてくだ さい	NAPUKIN (PATTO)-O-MISETE-KUDASAI		প্যাড (ন্যাপকিন) দেখান	
血の量 ちのりょう	CHI-NO-RYO		রক্তের পরিমাণ	
多い おおい	OOI		অধিক	
少ない すくない	SUKUNAI		অল্প	
同じ おなじ	ONAJI		একটি	
















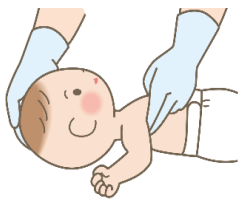
<p>下の傷をみ せてくださ い</p>	<p>SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI</p>		<p>নিচের আঘাত বা ক্ষতটি দেখান</p>	
<p>お腹をみせ てください</p>	<p>ONAKA-O- MISETE- KUDASAI</p>		<p>পেটটি দেখান</p>	
<p>痛い</p>	<p>ITAI</p>		<p>ব্যথা</p>	
<p>強い</p>	<p>TSUYOI</p>		<p>শক্তিশালী</p>	
<p>弱い</p>	<p>YOWAI</p>		<p>দুর্বল</p>	
<p>医師が診察 します</p>	<p>ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU</p>		<p>ডাক্তার পরীক্ষা করবেন</p>	
<p>採血を します</p>	<p>SAIKETSU- O-SHIMASU</p>		<p>রক্ত নেওয়া হবে</p>	
<p>おっぱいが 痛い</p>	<p>OPPAI-GA- ITAI</p>		<p>স্তনে ব্যথা</p>	
<p>おっぱいが はる</p>	<p>OPPAI-GA- HARU</p>		<p>স্তনে টান অনুভব হওয়া</p>	
<p>おっぱいが 熱い</p>	<p>OPPAI-GA- ATSUI</p>		<p>বুকে তাপ আছে</p>	

ちくびが痛い 乳首が痛い	CHIKUBI- GA-ITAI		সুনের বোঁটায় ব্যথা	
じゅにゅう 授乳	JYUNYU		শিশুকে স্তন্যপান করানো	
よこだき 横抱き	YOKO-DAKI		শিশুকে পাশের দিকে ধরে খাওয়ানো	
たてだき 縦抱き	TATE-DAKI		শিশুকে উল্লম্বভাবে ধরে খাওয়ানো	
こうさだき 交差抱き	KOUSA- DAKI		শিশুকে ক্রস পদ্ধতিতে ধরে খাওয়ানো	
わきだき 脇抱き	WAKI-DAKI		শিশুকে বগলের পাশ দিয়ে ধরে খাওয়ানো	
レイドバック ク	REIDO- BAKKU		রিল্যাক্সড অবস্থানে পিছনে হেলে বসা এবং শিশুকে খাওয়ানোর পদ্ধতি	
もくよく 沐浴	MOKUYOKU		শিশুর চোখ পরিষ্কার করা	

<p>もくよくしどう 沐浴指導</p>	<p>MOKUYOKU-SHIDOU</p>		<p>চোখ পরিক্ষারের নির্দেশনা</p>	
<p>たいいんしどう 退院指導</p>	<p>TAIIN-SHIDOU</p>		<p>হাসপাতাল ছাড়ার পূর্ব নির্দেশনা</p>	
<p>めんかいじかん 面会時間</p>	<p>MENKAI-JIKAN</p>		<p>সাক্ষাতের সময়</p>	
<p>たいいんじかん 退院の時間</p>	<p>TAIIN-NO-JIKAN</p>		<p>হাসপাতাল ছাড়ার সময়</p>	
<p>シャワーを あびる</p>	<p>SHAWA-O-ABIRU</p>		<p>শাওয়ার নেওয়া</p>	
<p>めまいが する</p>	<p>MEMAI-GA-SURU</p>		<p>মাথা ঘোরা অনুভব করা</p>	
<p>あたま 頭がいた い</p>	<p>ATAMA-GA-ITAI</p>		<p>মাথা ব্যথা</p>	
<p>はきけが ある</p>	<p>HAKIKE-GA-ARU</p>		<p>বমি বমি ভাব</p>	
<p>だるい</p>	<p>DARUI</p>		<p>অস্বস্তি</p>	

あか かんれん ひょうげん 赤ちゃんに関連してよく使われる表現		
ほにゅうを 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	

শিশুর সাথে সম্পর্কিত সাধারণভাবে ব্যবহৃত অভিব্যক্তি	
মায়ের দুধ পান না করা	
ফর্মুলা দুধ পান না করা	
গ্যাস বের না হওয়া	
বারবার কান্না করা	
কান্না থামছে না	
শিশুকে কোলে নেওয়া	
ফর্মুলা দুধ	

おむつ	OMUTSU		ডায়াপার	
あか ちゃん の きがえ	AKACHAN- NO-KIGAE		শিশুর পোশাক পরিবর্তন	
少しの間 あずかって ほしい	SUKOSHI- NO-AIDA- AZUKATTE- HOSHII		স্বল্প সময়ের জন্য দেখাশোনার অনুরোধ	
てっだ 手伝ってほ しい	TETSUDATT E-HOSHI		সহায়তা চাওয়া	
わからない	WAKARANAI		বুঝতে পারছি না	
しんせいじ 新生児室	SHINSEIJI- SHITSU		নবজাতক ওয়ার্ড	
たいじゅう 体重測定	TAIJYU- SOKUTEI		শরীরের ওজন মাপা	
あか ちゃん の けんさ 検査	AKACHAN- NO-KENSA		শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা	



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よいです。

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、事前にお話しする方がよいでしょう。

থাইল্যান্ড

থাইল্যান্ডের হাসপাতালগুলিতে, নবজাতকের প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র এবং ভর্তি সংক্রান্ত সরঞ্জামগুলো হাসপাতালই প্রস্তুত করে দেয়। তাই শুধুমাত্র আপনার নিজের উপস্থিতি নিয়ে ভর্তি হওয়া সম্ভব। তবে, জাপানে আপনাকে নিজে থেকেই এই সমস্ত কিছু প্রস্তুত করতে হবে।

ইতালি

জাপানের চিকিৎসা পরীক্ষার সময় অত্যন্ত কম। তাই আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে তা নোট করে নিয়ে যাওয়া ভালো। এছাড়াও, জাপানি ভাষায় অনেক ক্ষেত্রে একই অর্থের জন্য বিভিন্ন শব্দ ব্যবহার করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, স্তন্যপানের জন্য শব্দগুলো: "ওপাই, বোনিউ, ওচিচি..." ইত্যাদি। এতে অভ্যস্ত হতে কিছুটা সময় লাগতে পারে।

রাশিয়া

যদি আপনার সঙ্গী বা পরিবার জাপানি ভাষা বোঝেন, তবুও অনেক ক্ষেত্রে চিকিৎসা সংক্রান্ত বিষয়গুলোতে ভাষার বিশেষজ্ঞ না থাকলে সঠিকভাবে বোঝা সম্ভব নাও হতে পারে। কারণ চিকিৎসার ক্ষেত্রে বিশেষ শব্দভাণ্ডার ব্যবহৃত হয়। তাই গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা বা পরামর্শের জন্য একজন দোভাষীর সাহায্য নেওয়া উচিত।

চীন

জাপানের হাসপাতালগুলিতে চিকিৎসা সংক্রান্ত সময় স্বল্প থাকার কারণে, অনেক সময় ব্যাখ্যাগুলি সহজ হয়। যদি আপনি কিছু না বোঝেন, তাহলে পরিষ্কারভাবে তা জানানো উচিত।

পাকিস্তান

ধর্মীয় কারণে, অনেক সময় মহিলারা কেবলমাত্র মহিলা চিকিৎসক বা ধাত্রী থেকে পরিষেবা গ্রহণ করতে চান। এরকম হলে আগেই হাসপাতালের সঙ্গে পরামর্শ করা উচিত। এছাড়া, গর্ভাবস্থায় উপবাস বা খাদ্যসংক্রান্ত নিয়ম মেনে চলার ক্ষেত্রে, তা আগেই চিকিৎসককে জানানো উচিত।

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

মা ও শিশুর সহায়তা সিরিজ

প্রণয়ন

২০২০ সালের মার্চ

বহু-সাংস্কৃতিক চিকিৎসা পরিষেবা গবেষণা কমিটি (RASC)

সম্পাদনা

ইগারাশি ইউকারি

সম্পাদকীয় কমিটি

শিমোদা কানা, ওকা মিউকি, উয়েকুসা চিহো, ইগারাশি তেিশিও

অনুবাদক তালিকা

ইন্দোনেশীয়:

RIZKA AMALIA FITRIANISSA ARIEF

পর্তুগিজ:

TSUTIYA KELLY YUMI

ভিয়েতনামি:

NGUYEN LE THAO VAN

ফরাসি:

FUJITA MADOKA

তাগালোগ:

TAKEHARA RUBY

নেপালি:

MAHARJAN RAVI

জার্মান:

TOGAMI YUKARI

রাশিয়ান:

MUZAFAROVA MARIYA

থাই:

PENGTHAM PIYAWAN

চীনা:

AN QING SONG

কোরিয়ান:

KIM HYUN KYUNG

ইংরেজি:

TANAKA NAMIKI

লাওস:

INAGAKI SUWANBEN

ইউক্রেনীয়:

SVIDRAN OLENA

ダリ語

HUMAIRA FARZEEN

シンハラ語

ドゥラーニ バールスーリヤ

マレー語

カディジャ ベンザキ

ミャンマー語

SU PYAE KYAW

ベンガル語

SAYED MAHMUD

イラスト

いしのふみこ
石野史子

দারি ভাষা

HUMAIRA FARZEEN

সিংহলা ভাষা

DULANI BALASOORIYA

মালয় ভাষা

KHADIJAH BENZAKI

বর্মী ভাষা

SU PYAE KYAW

বাংলা ভাষা

SAYED MAHMUD

ইলাস্ট্রেশন

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

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 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ブ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。

■ যোগাযোগের তথ্য

(RASC)

E-mail : info@rasc.jp

(RASC).

www.rasc.jp

এই বইটি জাপান সোসাইটি ফর দ্য প্রমোশন অব সায়েন্সেস (JSPS) এর গ্র্যান্ড-ইন-এইড ফর সায়েন্টিফিক রিসার্চ বি (19H0395) প্রকল্পের অধীনে প্রকাশিত হয়েছে। প্রকল্পটির শিরোনাম ছিল "প্রসূতিচর্চায় বৈচিত্র্য-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা প্রোগ্রামের উন্নয়ন এবং মূল্যায়ন"।

যোগাযোগের ঠিকানা

বহু-সাংস্কৃতিক চিকিৎসা পরিষেবা গবেষণা কমিটি (RASC)

ই-মেইল: info@rasc.jp

এই নথির কপিরাইট

এই নথির কপিরাইট RASC-এর মালিকানাধীন। এটি বিনামূল্যে ব্যবহারের জন্য উপলব্ধ।

কেউই বিনামূল্যে এটি ব্যবহার করতে পারবেন। তবে, নথির ডাউনলোড করতে হবে

www.rasc.jp থেকে। কোনো অংশ কপি করার আগে আমাদের পূর্বনুমতি আবশ্যিক।

এই নথি ব্যবহারে উদ্ভূত সমস্যার জন্য RASC কোনোভাবেই দায়ী থাকবে না। অনুগ্রহ করে

এই শর্তাবলী মেনে নথি ব্যবহার করুন।

এই বইটি জাপান সোসাইটি ফর দ্য প্রমোশন অফ সায়েন্সেস (JSPS)-এর সহায়তায়

গর্ভকালীন পরিচর্যার জন্য ডাইভারসিটি-ফ্রেন্ডলি হেলথকেয়ার প্রোগ্রাম বিকাশ ও মূল্যায়ন প্রকল্পের

আওতায় প্রণয়ন করা হয়েছে।