

ママと赤ちゃん サポートシリーズ

ຄູ່ມືແນ່ນຳສຳລັບແມ່ແລະເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່

～^{にほん}日本でくらす^{がいこくじん}外国人のみなさんへ～

ສຳລັບຄົນຕ່າງປະເທດທີ່ອາໄສໃນປະເທດຣີ່ປຸ່ນ



ラオス語版

(ສະເພາະພາສາລາວ)

^{たぶん}多文化^か医療^{いりよう}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（おはな）



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。

この冊子は、日本に引っ越してきて出産や育児をする外国人のみなさんに、活用していただくために作成しました。冊子には、日本で出産するために必要な情報や育児に関することなどがかかれています。

出産や育児は、とても大変なことです。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。

イガラシ ユカリ (Igarashi Yukari) 事務局長 RASC

ラ ス ク だいひょう い が ら し
RASC代表 五十嵐ゆかり

もくじ 目次(ສາລະບານ)



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……………13	
7. B群溶血性レンサ球菌(GBS)……………15	
8. 陣痛促進剤……………16	
9. バースプラン……………18	
10. 出産のあとの生活……………20	
11. 授乳……………23	
12. 赤ちゃんについて……………25	
13. 社会資源について……………27	
14. 予防接種……………29	
15. よく使う出産に関することば……………31	

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……………42	
--	--

1. ຂໍ້ສອບຖາມຂອງພະແນກແມ່ແລະເດັກ……………1	
2. ເວລາຕ້ອງຕິດຕໍ່ກັບໂຮງໝໍ……………5	
3. ການເກີດລູກໃນປະເທດຢີ່ປຸ່ນ……………7	
4. ພາວະຄວາມດັນເລືອດສູງຂະນະຖືພາ……………9	
5. ໂຮກເບົາຫວານຂະນະຖືພາ……………12	
6. ການລູກຫຼີເກີດກ່ອນກຳນົດ……………13	
7. ເຊື້ອສະເຕັບໂຕຄອດຄັສກູບບີ(GBS)……………15	
8. ຢາເລັ່ງເກີດລູກ……………16	
9. ແຜນການເກີດລູກ……………18	
10. ການດຳລົງຊີວິດຫຼັງເກີດລູກ……………20	
11. ການໃຫ້ນົມລູກ……………23	
12. ເດັກເກີດໃໝ່……………25	
13. ລະບົບການຊ່ວຍເຫຼືອທາງສັງຄົມ……………27	
14. ການສັກວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກ……………29	
15. ຄຳສັບທີ່ໃຊ້ຫຼາຍສຳລັບການເກີດລູກ……………31	

ຂໍ້ສະເໜີຈາກບັນດາແມ່ໆຄົນຕ່າງປະເທດທີ່ເກີດລູກໃນຢີ່ປຸ່ນ…… ……………42	
--	--

1

さんふじんか

産婦人科でできること

(ຂໍສອບຖາມພະແນກແມ່ແລະເດັກ)



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

ຊື່ - ນາມສະກຸນ	
ວັນເດືອນປີເກີດ	
ອາຍຸ	
ທີ່ຢູ່	〒 (ເລກໄປສະນີ)
ເບີໂທລະສັບ	
ສັນຊາດ	
ພາສາທີ່ໃຊ້	
ນາຍແປພາສາ	ມີ ການກ່ຽວຂ້ອງ: ຄົນໃນຄອບຄົວ/ເພື່ອນ/ນາຍແປ/ ອື່ນໆ ບໍ່ມີ
ລ່ວງສູງ	cm
ນ້ຳໜັກກ່ອນຖືພາ	kg
ປະກັນສຸຂະພາບ	ມີ (ກະລຸນາແນບມານຳ) ບໍ່ມີ

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

ກ່ຽວກັບລະດັບພາສາຍີ່ປຸ່ນ

ກະລຸນາໝາຍວົງມົນ ○ ໃສ່ຂໍ້ທີ່ເລືອກ

	ເວົ້າ	ຟັງ	ຂຽນ	ອ່ານ
1	ບໍ່ໄດ້ເລີຍ	ບໍ່ເຂົ້າໃຈເລີຍ	ບໍ່ໄດ້ເລີຍ	ບໍ່ໄດ້ເລີຍ
2	ເວົ້າທັກທາຍແນ່ນຳໂຕເອງໄດ້	ຟັງທັກທາຍແນ່ນຳໂຕເອງໄດ້	ຂຽນຮິລະງະນະໄດ້ນ້ອຍນຶ່ງ	ອ່ານຮິລະງະນະໄດ້ນ້ອຍນຶ່ງ
3	ເວົ້າພາສາງ່າຍໆໄດ້	ຟັງບົດສົນທະນາງ່າຍໆໄດ້	ຂຽນຮິລະງະນະໄດ້ດີ	ອ່ານຮິລະງະນະໄດ້ດີ
4	ເວົ້າພາສາຍີ່ປຸ່ນໃນຊີວິດປະຈຳວັນໄດ້	ຟັງພາສາຍີ່ປຸ່ນໃນຊີວິດປະຈຳວັນໄດ້	ຂຽນຄັນຈິໄດ້	ອ່ານຄັນຈິໄດ້

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()

ກ່ຽວກັບສະພາບຮ່າງກາຍ

ມີນ້ອາການເປັນແນວໃດ? ກະລຸນາໃສ່ເຄື່ອງໝາຍ ☑ ໃສ່ຫ້ອງທີ່ເລືອກລຸ່ມນີ້.

- ☐ ປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ
☐ ມີອາການປວດຮາກ
☐ ອາດຈະຖືພາ
 ➡ ກວດສອບການຕັ້ງທ້ອງດ້ວຍໂຕເອງແລ້ວ ☐ ມີ ☐ ບໍ່ມີ
☐ ປະຈຳເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິ
☐ ເຈັບທ້ອງເວລາມີປະຈຳເດືອນ
☐ ຄັນບໍລິເວນປາກມົດລູກ
☐ ປວດທ້ອງນ້ອຍ
☐ ຢາກປຶກສາການມີລູກຍາກ
☐ ອື່ນໆ ()

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 じゆんちよう ですか？	☐ はい ☐ いいえ
月経周期 にちかんしゅうき について	日間周期 にちかんしゅう 日間続 にちかんつづ く
量 りやう	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない
月経痛 げっけいどう	☐ ある ➡ ☐ 生活に支障 せいじやう がある ☐ がまんできない ☐ 多少 たしやう ある ☐ ない
痛み止め いたみどめ	☐ いつもつかう ☐ つかわない

ກ່ຽວກັບການມີປະຈຳເດືອນ

ປະຈຳເດືອນມາແຕ່ອາຍຸເທົ່າໃດ	ອາຍຸ ປີ
ປະຈຳເດືອນມາຄັ້ງສຸດທ້າຍ ເມື່ອໃດ	ວັນທີ () ເດືອນ () ປີ () ເປັນເວລາຈັກມື້ () ມື້
ປະຈຳເດືອນມາປົກກະຕິບໍ່	☐ ປົກກະຕິ ☐ ບໍ່ປົກກະຕິ
ກ່ຽວກັບຮອບເດືອນ	ໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງຮອບເດືອນ () ມື້ ຈຳນວນມື້ທີ່ປະຈຳເດືອນມາ () ມື້
ປະລິມານປະຈຳເດືອນ	☐ ຫຼາຍ ☐ ປົກກະຕິ ☐ ນ້ອຍ
ປວດປະຈຳເດືອນ	☐ ມີ ➡ ☐ ລົບກວນຊີວິດປະຈຳວັນ ☐ ປວດແຮງຈີນທົນບໍ່ໄດ້ ☐ ປວດຫຼາຍນ້ອຍນຶ່ງ ☐ ບໍ່ມີ
ການກິນຢາແກ້ປວດ	☐ ກິນປະຈຳ ☐ ບໍ່ໄດ້ກິນ

い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

()

ກ່ຽວກັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ເຄີຍເປັນຈົນເຖິງປະຈຸບັນ

ກະລຸນາໃສ່ເຄື່ອງໝາຍ ☑ ໃນຫ້ອງທີ່ເລືອກ

☐ ໂຮກເນື່ອງອກໃນມືດລູກ

☐ ໂຮກຊິສຖືງນ້ຳຮັງໄຂ່

☐ ໂຮກກະເພາະລຳໄສ້ ()

☐ ໂຮກຕັບ ()

☐ ໂຮກຫົວໃຈ ()

☐ ໂຮກໝາກໄຂ່ຫຼັງ ()

☐ ໂຮກມ່ວງກິນເລືອດ ()

☐ ໂຮກຄວາມດັນເລືອດສູງ

☐ ໂຮກເປົາຫວານ

☐ ໂຮກຫອບຫິດ

ເຄີຍເປັນໂຮກຕິດຕໍ່ ☐ເຄີຍ ☐ບໍ່ເຄີຍ

☐ ໜອງໃນແທ້ ☐ ໜອງໃນທຽມ ☐ ຊີຟິລິສ

☐ ຮ່ອນໄກ່ ☐ ໂຮກຕຸມເຕັ້ນ

☐ ແມ່ທ້ອງໃນມືດລູກ ☐ ໄວຮັດຕັບອັກເສບບີ ☐ ໄວຮັດຕັບອັກເສບຊີ

☐ ເອດສ ☐ ວັນະໂຮກ

☐ ອື່ນໆ ()

ເຈົ້າເຄີຍຜ່າຕັດບໍ່? ☐ເຄີຍ ☐ບໍ່ເຄີຍ

ເຄີຍເມື່ອ →(ປີ.ເດືອນ.....)

ບໍລິເວນຮ່າງກາຍທີ່ເຄີຍຜ່າຕັດ

()

ເຈົ້າເຄີຍໃສ່ເລືອດບໍ່? ☐ເຄີຍ ☐ບໍ່ເຄີຍ

ເຄີຍໃສ່ →(ປີເດືອນ.....)

ເຫດຜົນ

()

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	経産分娩・帝王切開	生・死
1		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経産分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
2		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経産分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
3		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経産分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
4		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経産分娩 ☐ 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。

妊娠に関する質問

1. 妊娠に関する質問

- 妊娠に関する質問 ☐ はい ☐ いいえ
- 妊娠に関する質問 () 質問、妊娠に関する質問 () 質問

2. 妊娠に関する質問

妊娠に関する質問、妊娠に関する質問、妊娠に関する質問

	年	性別	体重	経産分娩・帝王切開	生・死
1		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経産分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
2		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経産分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
3		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経産分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死
4		☐ 男 ☐ 女	g	☐ 経産分娩 ☐ 帝王切開	☐ 生 ☐ 死

3. 妊娠に関する質問

妊娠に関する質問、妊娠に関する質問、妊娠に関する質問

- 妊娠に関する質問 ☐ はい ☐ いいえ
- 妊娠に関する質問 ☐ はい ☐ いいえ
- 妊娠に関する質問 ☐ はい ☐ いいえ
- 妊娠に関する質問 ☐ はい ☐ いいえ
- 妊娠に関する質問 ☐ はい ☐ いいえ
- 妊娠に関する質問 ☐ はい ☐ いいえ

⇒()

• 妊娠に関する質問 ☐ はい ☐ いいえ

☐ はい ☐ いいえ

⇒ 質問 ()

質問 ()

質問 ()

• 妊娠に関する質問 ☐ はい ☐ いいえ

☐ はい ☐ いいえ

※ 妊娠に関する質問、妊娠に関する質問、妊娠に関する質問

2

病院に連絡をするとき (เวลาต้องติดต่อกับโรงพยาบาล)



なに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



เมื่อเกิดอาการต่างๆ ดังนี้

1. รู้สึกปวดท้อง ท้องแข็ง
2. มีเลือดออกทางมดลูก
3. รู้สึกตัวเบา
4. มีน้ำไหลออกมา (น้ำคาวปลาแตก)
5. รู้สึกเจ็บหัว



しゅっさん 出産のとき

1. 陣痛
規則的におなかのはる
1時間に 6回以上のおなかのはりがある

2. 水が流れた (破水)
水のようなものがでます。尿とは違って自分ではとめられません。
破水は、たくさんの量がでることもあるし、すごく少ない量のときもあります。また、破水は陣痛がきていなくてもおこることがあります。清潔なナプキンをあてて、すぐ病院に連絡してください。

เวลาเกิดลูก

1. ปวดท้องเกิดลูก
ท้องแน่นตึงในมือนำนิโคเกิด
ท้องตึงถี่ๆ มากกว่า 6 ครั้งต่อ 1 ชั่วโมง

2. น้ำไหลออกมา (ถุงน้ำคาวปลาแตก)
จะมีน้ำไหลออกมาคล้ายกับขี้จืด แตกกันไหลไม่ทัน.
น้ำคาวปลาจะมีปริมาณน้ำคาวปลาไหลออก หรือ บางครั้งน้ำคาวปลาจะไหลออกน้อย
และถุงน้ำคาวปลาอาจแตกก่อน จึงเกิดอาการเจ็บท้องเกิด
ถอนใส่ผ้าอนามัยไม่ทันสะอาดแล้วผ้าอนามัยสกปรกโดยด่วน.

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
()

บอกว่าเจ้าจะเกิดอาการแบบใดก็ตามตามหาภรรยาถึงบ้าน
ภรรยาติดต่อโรงพยาบาล เฝ้าไข้ติดต่อโรงพยาบาล
()

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 びょういん かくにん
一例です。病院にも確認してください。

- ☐ ほ し て ち ょ う
母子手帳
- ☐ ほ け ん し ょ う
保険証
- ☐ し ん さ つ け ん
診察券
- ☐ パジャマなどの衣類
- ☐ タオル
- ☐ し た ぎ
下着
- ☐ ナプキン
- ☐ スリッパ
- ☐ せんめんようぐ
洗面用具
- ☐ ジュースなどの水分補給のできるもの
- ☐ じ が ん
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。

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



ສິ່ງຈຳເປັນເມື່ອເຂົ້າໂຮງໝໍ

ເມື່ອຕ້ອງໄປນອນໂຮງໝໍກະລຸນາກວດເບິ່ງກັບທາງໂຮງໝໍ ແລະ ກະກຽມສິ່ງ
ທີ່ຈຳເປັນຕ່າງໆດັ່ງລຸ່ມນີ້.

ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

- ☐ ປຶ້ມຕິດຕາມແມ່ແລະເດັກ
- ☐ ບັດປະກັນສຸຂະພາບ
- ☐ ບັດນັດກວດສຸຂະພາບ
- ☐ ຊຸດນອນ
- ☐ ຜ້າເຊັດໂຕຜືນໃຫຍ່
- ☐ ຊຸດຊັ້ນໃນ
- ☐ ຜ້າອານາໄມ
- ☐ ເກີບສຸບຫຼືເກີບໃສ່ໃນເຮືອນ
- ☐ ຂອງໃຊ້ສ່ວນໂຕເພື່ອລ້າງໜ້າ
- ☐ ອຸປະກອນໃຊ້ດື່ມນ້ຳຕ່າງໆເຊັ່ນ: ນ້ຳໝາກໄມ້
- ☐ ສິ່ງຈຳເປັນເພື່ອການຜ່ອນຄາຍສ່ວນຕົວ

ນອກຈາກນີ້ ຖ້າມີສິ່ງຂອງຈຳເປັນອື່ນໆ ກະລຸນາຂຽນໃສ່ຜ່ອມ

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



3

にほん しゅっさん

日本の出産について

(ການເກີດລູກໃນປະເທດຍີ່ປຸ່ນ)



妊娠中

定期的に病院で診察を受ける妊婦健康診査(妊婦健診)は、妊娠中の回数はだいたい14回です。

日本では、妊婦健診を、妊娠初期から 23 週ごろまでは 4 週間に1回、妊娠35週ごろまでは2週間に1回、それ以降の出産までは1週間に1回うけることになっています。

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

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

母子手帳に 14 回分の妊婦健診の費用を補助する補助券がついていますので、役所から母子手帳をもらってください。この補助券で妊婦健診の費用が無料になることもあります。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。

産後ケア

産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。

産後14日以内(Nenpukenshin)	産後14日以内(Nenpukenshin)
産後14日以内(Nenpukenshin)	産後14日以内(Nenpukenshin)
産後14日以内(Nenpukenshin)	産後14日以内(Nenpukenshin)

産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。

産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。

産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。

産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。産後ケアは産後14日以内(Nenpukenshin) に受けられる。

しゅっさん
山田しゅっさん
山幸

15

しぜん
自然

加^{しよち}罪

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

7

よてい

きんきん

しゅっさん

ていおうせ

けいちつぶ

— 1 —

しゅっさん

ກ່ຽວກັບການກຳເນີດລູກ

၇၇၁၄

• ភ្នំពេញ

• រំលង

ភីលីប

ហ៊ីប្ស៊ី



ເກີດໂດຍການດູດອອກ



ເກີດໂດຍການຄືບເດັກອອກ



កើតលេបបំបែកបបួល

■ 〇

• မှတ်တမ်း

• ផ្សារ

၅၅၅၀

၅၀၀၀

၂၀၁၁

9 2

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 (ພາວະຄວາມດັນເລືອດສູງຂະນະຖືພາ)



けつあつ 血圧 が 140/90 mmHg 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。

ການວິໄຈໂຮກຄວາມດັນເລືອດສູງຂະນະຖືພາ ເບິ່ງໄດ້ຈາກຄ່າວັດແທກ ຄວາມດັນເລືອດຈະສູງກວ່າຫຼືເທົ່າກັບ 140/90 ມິລິແມັດບາລອດ. ເຊິ່ງອາດຈະ ກວດພົບຄວາມດັນເລືອດສູງກ່ອນຖືພາ ຫຼື ກວດພົບຂະນະຖືພາກໍ່ເປັນໄດ້.

からだ 体 中 何 が おこる の ?

A: 子宮 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 出 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: ເກີດຜົນກະທົບແນວໃດຕໍ່ລະບົບໃນຮ່າງກາຍ?

A: ເວລາຜັງມົດລູກຖືກກໍ່ຕົວເປັນເດັກນ້ອຍ ຮ່າງກາຍຈະຫຼັ່ງສານກະຕຸ້ນເຮັດໃຫ້ຫຼອດເລືອດເກີດຄວາມເສຍຫາຍ ແລະ ເສັ້ນເລືອດຂອງອະໄວຍະວະພາຍໃນ ບໍລິເວນຕ່າງໆຖືກທຳລາຍໄປຜ່ອມ.

こわ 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 かつ 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: ເປັນຫຍັງອາການຂອງໂຮກຈຶ່ງອັນຕະລາຍ?

A: ພາວະຄວາມດັນເລືອດສູງຂະນະຖືພາເກີດຂຶ້ນລຽນຕິດ ຈະສົ່ງຜົນກະທົບບໍ່ດີຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງກັບລະບົບໄຫຼວຽນເລືອດໄປສູ່ຕັບ ໄຕ ເປັນຕົ້ນ. ອາດຈະສົ່ງຜົນກະທົບບໍ່ດີຕໍ່ແມ່ໄປນຳ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍແຖວ ບໍລິເວນຮົກເດັກນ້ອຍທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ສົ່ງສານອາຫານ ແລະ ອົກຊີເຈນໄປລ້ຽງເດັກນ້ອຍ ເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້, ເຮັດໃຫ້ເດັກໃນມົດລູກຮ່າງກາຍນ້ອຍ ແລະ ສຸຂະພາບບໍ່ແຂງແຮງ ເຖິງຂັ້ນເກີດເຫດຮ້າຍແຮງຕາມມາຄື: ເດັກອາດເສຍຊີວິດໃນມົດລູກໄດ້.

Q: どうして 症状 が できる の ?

A: 高血圧 になる 理由 全身 の 血管 が ダメー ジ を う け 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 出 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 う け と、胎児 の 成 長 など に 悪い 影 響 が 出 て、ママ の 脳 の 血管 ま で ダメー ジ が い っ て し ま う と、けい れん を お こ し た り す る こ と も あ り ま す。

Q: ຍ້ອນຫຍັງຈຶ່ງມີອາການແນວນີ້?

A: ສາເຫດຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງ ເມື່ອເສັ້ນເລືອດທົ່ວຮ່າງກາຍເກີດຄວາມເສຍຫາຍ ເລືອດຈະໄຫຼວຽນຍາກຂຶ້ນ ແລະ ປ່ອຍສານກະຕຸ້ນທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມດັນເລືອດສູງຂຶ້ນ. ເມື່ອເສັ້ນເລືອດບໍລິເວນຮົກເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍ ຈະສົ່ງຜົນກະທົບບໍ່ດີຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະ ເມື່ອເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງຂອງແມ່ຖືກທຳລາຍຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເລື້ອຍໆ ອາດຈະເກີດການຊັກຫຼືຊັກຖືກໄດ້.

A: たんぱく尿が出る理由

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

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

1. 体重について

胎児のためにも十分な栄養とバランスの取れた食事をしてください。スナック菓子などを食事のかわりにしないようにしましょう。

体重は、妊娠していないときの体重にもよりますが、だいたい妊娠期間を通して8~10kg ぐらいがよいでしょう。

2. 塩分について

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

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

引用: 塩分表

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

A: สาเหตุของทางปัสสาวะมีโปรตีนในน้ำปัสสาวะ

เส้นเลือด หรือ หลอดเลือดในไต (บริเวณที่ผลิตน้ำปัสสาวะจากเลือด) ได้รับความเสียหาย โปรตีนจึงรั่วซึมเข้าไปในเส้นเลือดที่นั่น เกิดการรั่วออกมาอยู่ในน้ำปัสสาวะ และ ยังเป็นสัญญาณเตือนว่า ไตอาจได้รับความเสียหาย

Q: ฉันควรระวังเพื่อสุขภาพที่ดีได้อย่างไร

1. น้ำหนักที่มากเกินไป

เพื่อสุขภาพที่ดีในไต การกินอาหารที่เค็มและไขมันสูงในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้ไตทำงานหนักขึ้น

น้ำหนักที่มากเกินไป และ ความดันโลหิตสูง และ ภาวะไตทำงานหนักเกิน 8-10 กิโลกรัม

2. ปริมาณโปรตีน

เพื่อป้องกันภาวะไตทำงานหนักเกินไป ปริมาณโปรตีนที่มากเกินไป อาจทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ปริมาณโปรตีนที่มากเกินไป อาจทำให้ไตทำงานหนักขึ้น ปริมาณโปรตีนที่มากเกินไป อาจทำให้ไตทำงานหนักขึ้น

ประเภทอาหาร	ปริมาณ	ปริมาณโปรตีน
ข้าว	1 ใน 6 ส่วนของจาน	0,8 กรัม
เส้นอุด้ง	ประมาณ 1 ถ้วย	1,8 กรัม
เส้นโซบะ	ประมาณ 1 ถ้วย	3,0 กรัม
เส้นซีเมน	ประมาณ 1 ถ้วย	0,3 กรัม
ไข่	5 ไข่ (1 ฟอง)	1 กรัม
ซอส	10 ไข่ (2 ฟอง)	1 กรัม
มายองเนส	40 กรัม (2 ฟอง)	1 กรัม

อ้างอิง: ตารางอาหารส่วนโปรตีนในอาหาร

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

3. 体 からだ を休めること やすめる

妊娠 にんしん すると疲れ つか やすくなります。十分 じゅうぶん な睡眠 すいみん と、リラックスして じかん すごせる時間 にんしんこうけつあつ をつくみましょう。妊娠 にんしん 高血圧 こうけつあつ 症候群 しょうこうぐん の症状 しょうじょう がでたら、血液 けつえき の流れ なが をよくするために、リラックスすることが大切 たいせつ なのです。妊娠 にんしん 中 ちゅう に適度 てきど な運動 うんどう をすることはとてもよいですが、妊娠 にんしん 高血圧 こうけつあつ 症候群 しょうこうぐん の症状 しょうじょう がでたら、体 からだ を休めること やす の方が大切 たいせつ です。そのため、入院 にゅういん することもあります。体 からだ を休めること やす によって、状態 じょうたい が悪 わる くなることをふせぎますし、胎児 たいじ に十分 じゅうぶん な栄養 えいよう と酸素 さんそ を送 おく ることができます。

3. ການຜັກຜ່ອນ

ເມື່ອຖືກຜັກຜ່ອນ ເມື່ອຍງ່າຍ ຕ້ອງນອນຫຼັບຜັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະຫາເວລາຜ່ອນຄາຍໃຫ້ສະບາຍ ຖ້າປ່ວຍເປັນໂຮກຄວາມດັນນີ້ແລ້ວ ການຜັກຜ່ອນເປັນສິ່ງຈຳເປັນ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼວຽນດີຂຶ້ນ ແລະໃນລະຫວ່າງຖືກ ຄວນອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ເໝາະສົມ ແລະ ການຜັກຜ່ອນຮ່າງກາຍຈະສຳຄັນຫຼາຍທີ່ສຸດ ບາງຄົນຈະເຂົ້າໄປນອນຢູ່ໂຮງໝໍເພື່ອຜັກຜ່ອນຮ່າງກາຍ. ການຜັກຜ່ອນຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນພາວະຮ້າຍແຮງຈາກໂຮງນີ້ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ສານອາຫານກັບອົກຊີສິ່ງຜ່ານໄປລ້ຽງແອນໂອຍໃນມົດລູກຢ່າງພຽງພໍນຳອີກ.

5

にんしんとうによびょう 妊娠糖尿病 (ໂຮກເປົາຫວານຂະນະຖືພາ)



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。

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回にわけてた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ったりすることもあります。

แม่มียิ่งที่ควบคุมดีจะมีน้ำตาลในเลือดสูงง่ายขึ้น และ มีอาการต่างๆ ถ้ายกกับโรคเบาหวาน สะนั้นเมื่อน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นจะผิดปกติว่าป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) ถ้าร่างกายแม่มียิ่งน้ำตาลในเลือดสูง เด็กในท้องก็จะได้รับน้ำตาลสูงเกินไป ถ้าควบคุมไม่ดี หน้กเวลาเกิดได้ จะเสี่ยงเกิดโรคในเด็กได้ หน้กเวลาเกิดออกมามีความเสี่ยงน้ำตาลในเลือดต่ำกระทันหัน และ อาจชักได้บ้าง

ກໍລະນີຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄີຍເປັນໂຮກເປົາຫວານມາກ່ອນ ເມື່ອຖືພາແລ້ວນ້ຳຕານໃນເລືອດຟັດສູງຂຶ້ນ ກາຍເກນລະດັບປົກກະຕິ ເວລາຖືພາໄດ້ 24ອາທິດ ຈະໄດ້ກວດຊອກຫາຄວາມຜິດປົກກະຕິ ໂດຍໃຊ້ການທົດລອງຄວາມຫິນຕໍ່ກລູໂຄສ 75ກຼາມ (OGTT) ຖ້າຝົບວ່າຄ່ານ້ຳຕານໃນເລືອດສູງກາຍກວ່າເກນປົກກະຕິ ຈະຖືກບິ່ງມະຕິວ່າປ່ວຍເປັນໂຮກເປົາຫວານຂະນະຖືພາ (GDM) ວິທີການທົດລອງຄວາມຫິນຕໍ່ກລູໂຄສ 75ກຼາມ (OGTT) ຈະຕ້ອງອົດອາຫານໄປໂຮງໝໍແຕ່ເຊົ້າ ເພື່ອຕື່ມນ້ຳກລູໂຄສ ແລະ ເຈາະເລືອດໄປກວດ 3ຄັ້ງຄື: ກ່ອນຕື່ມ ຫຼັງຕື່ມໄດ້ 1ຊົ່ວໂມງ ແລະ ຫຼັງຕື່ມໄດ້ 2ຊົ່ວໂມງ.

Q: ຈະເກີດຜົນແນວໃດຕໍ່ຮ່າງກາຍ?

A: ໂຮກເປົາຫວານຂະນະຖືພາ ຜູ້ປ່ວຍອາດຈະບໍ່ຄ່ອຍຮູ້ສຶກຫຍັງກັບອາການປ່ວຍຂອງຕົນເອງ ແຕ່ຖ້າລະດັບນ້ຳຕານຂອງແມ່ສູງຂຶ້ນ ລະດັບນ້ຳຕານຂອງລູກນ້ອຍໃນທ້ອງກໍຈະສູງຂຶ້ນໄປນຳ ເຊິ່ງຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງໄດ້.

● ຜົນກະທົບຕໍ່ແມ່: ເປັນໂຮກຄວາມດັນເລືອດສູງຂະນະຖືພາ (HDP) ນ້ຳຄາວປາຈະເຝື່ມສູງຂຶ້ນ ເຮັດໃຫ້ເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼື ປ່ວຍເປັນໂຮກເປົາຫວານຫຼັງເກີດລູກແລ້ວ.

● ຜົນກະທົບຕໍ່ລູກໃນທ້ອງ: ເກີດພາວະລູກ ເດັກຜິດປົກກະຕິ ຕົວໃຫຍ່ກວ່າປົກກະຕິ ເກີດຜົນເສຍຕໍ່ຫົວໃຈ ຫຼັງເກີດແລ້ວນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳ ຕົວເຫຼືອງ ແລະ ເສຍຊີວິດໄດ້.

Q: ຕ້ອງຮັກສາແນວໃດ?

A: ການຄວບຄຸມນ້ຳຕານບໍ່ໃຫ້ສູງຂຶ້ນໃນຂະນະຖືພາເຊັ່ນ: ແປງມື້ອາຫານເປັນມື້ລະ 4-6ຄັ້ງ ຖ້າລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດຍັງສູງຫຼາຍ ຕ້ອງໄດ້ສັກອິນຊູລິນ. ໂດຍສະເພາະຊ່ວງຖືພາໄກ້ໆຈະເກີດຄວນໃຫ້ນ້ຳໜັກໂຕຂອງແມ່ເຝື່ມຂຶ້ນພຽງແຕ່ 300 ກຼາມໃນແຕ່ລະອາທິດ. ສ່ວນໃຫຍ່ຫຼັງເກີດລະດັບນ້ຳຕານຂອງແມ່ຈະກັບເຂົ້າສູ່ເກນປົກກະຕິ ແຕ່ແມ່ອາດຈະປ່ວຍເປັນໂຮກເປົາຫວານໄດ້ງ່າຍໃນອະນາຄົດ ຫຼື ປ່ວຍເປັນໂຮກເປົາຫວານຕໍ່ເນື່ອງ.

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

(ການລຸລຸກຫຼືເກີດກ່ອນກຳນົດ)

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。

ການລຸລຸກ

ການລຸລຸກອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ ແລະ ເປັນສະຖານະການທີ່ຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໄດ້ ມັກຈະເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ທີ່ຫາກໍ່ຖືພາໄດ້ບໍ່ດົນ ຖືພາໄດ້ນ້ອຍກວ່າ 22ອາທິດ ມີເລືອດອອກ ແລະ ມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍເປັນຕົ້ນ. ແຕ່ອາດຈະສາມາດຕັ້ງທ້ອງຕໍ່ໄປໄດ້ ຂຶ້ນກັບການກວດບິ່ງມະຕິຕ່າງໆ ຈາກແພດໝໍນຳອີກ.

ການຮັກສາການລຸລຸກ

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວເລີ່ມຕັ້ງທ້ອງຮອດ 12ອາທິດ ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການລຸລຸກຫຼາຍ ການຮັກສາບໍ່ໃຫ້ເກີດການລຸລຸກນັ້ນ ວິທີດຽວທີ່ເປັນຫຼັກຄື: ແມ່ມານຕ້ອງຝັກຜ່ອນຫຼາຍໆ ບໍ່ຄວນເຮັດຫຍັງເລີຍໃນຊ່ວງນີ້ແຮງດີ.

ການເກີດກ່ອນກຳນົດ

ການເກີດກ່ອນກຳນົດ ຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ ແລະ ເປັນສະຖານະການທີ່ຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ຫຼັງຕັ້ງທ້ອງໄດ້ 12ອາທິດຂຶ້ນໄປຖ້າມີອາການຕຶງທ້ອງ ເຄັ່ງທ້ອງຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ເຈັບທ້ອງ ແນ່ນທ້ອງ ແລະ ມີເລືອດອອກທາງປາກມືດລູກເປັນຕົ້ນ.

ນອກຈາກນີ້ປາກມືດລູກຍັງເປີດອອກຫຼາຍຂຶ້ນ ຄວາມຍາວຂອງປາກມືດລູກຈະສັ້ນລົງ ຫາກມີອາການດັ່ງກ່າວ ໝໍຈະບິ່ງມະຕິວ່າ ມີເປົ້າເຊັນສູງທີ່ຈະເກີດລູກກ່ອນກຳນົດ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ ຖ້າຖືງນ້ຳຄາວປາແຕກຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເກີດລູກອອກມາກ່ອນກຳນົດແນ່ນອນ ຫຼື ເອີ້ນວ່າ: “ສະຖານະການທີ່ເດັກຜິດອອກມາໄວກວ່າປົກກະຕິ” ກໍ່ເປັນໄດ້

ການຮັກສາການເກີດກ່ອນກຳນົດ

ໂດຍຫຼັກການທົ່ວໄປ ຈະໃຫ້ຢາທາງນ້ຳສະໂລມເພື່ອຢຸດອາການທ້ອງເຄັ່ງຕຶງ ຫຼື ໃຫ້ຢາກິນ ແລະ ຖ້າຝັບສາເຫດຂອງການຕິດເຊື້ອທາງປາກມືດລູກກໍ່ຄວນກິນຢາຂ້າເຊື້ອຜ່ອມນຳ. ກໍ່ລະນີບໍ່ມີອາການເຄັ່ງທ້ອງແຕ່ມີດລູກຍັງເປີດອອກ ຈະໄດ້ໃຊ້ວິທີຝາຕັດຫຍິບປາກມືດລູກ



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。

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。

ຜົນກະທົບຈາກການໃຊ້ຢາແກ້ທ້ອງເຄັ່ງທີ່ພົບຫຼາຍ ແລະ ອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ເຊັ່ນ: ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ ຮ່າງກາຍມີໄຂ້ສູງ ມີສັ່ນ ເປັນຕົ້ນ.

ກໍລະນີເດັກເກີດອອກມາໃນຊ່ວງອາຍຸຖືພານ້ອຍກວ່າ 34ອາທິດ ເດັກຈະບໍ່ສາມາດຫາຍໃຈດ້ວຍຕົນເອງໄດ້ ແມ່ຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າມອນໂຮງໝໍເພື່ອໃຫ້ຢາແກ້ອາການທ້ອງເຄັ່ງທາງນ້ຳສະໂລມ. ສ່ວນເດັກການຂະຫຍາຍໂຕຍັງບໍ່ສົມບູນ ເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດກ່ອນກຳນົດນັ້ນ ຕ້ອງໄດ້ນອນຮັກສາຢູ່ຫ້ອງ “ຫ້ອງຜູ້ປ່ວຍວິກິດເກີດໃໝ່(Shinseiji syoucyouchiryoushitsu: Neonatal Intensive Care Unit (NICU))” ທີ່ຢູ່ໃນໂຮງໝໍເທົ່ານັ້ນ.



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
 (ເຊື້ອສະເຕບໂຕຄອດຄັສກູບບີ (GBS))



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が、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ので、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。

ເຊື້ອສະເຕບໂຕຄອດຄັສກູບບີ(GBS)ຄື: ແມ່ນເຊື້ອແບັດທິເລຍຊະນິດນຶ່ງທີ່ອາໄສຢູ່ປະຕິໃນມີດລູກ (ແບັດທິເລຍປະຈຳຖິ່ນ) ກໍລະນີຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຖືກພົບ ຈະບໍ່ເກີດໂທດໃດໆທັງນັ້ນ ແຕ່ເມື່ອແມ່ຢູ່ໃນລະຫວ່າງຖືພາຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນເສຍຊີວິດມາທັນທີ. ສະນັ້ນ ຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງຮີບຮັກສາ ເພາະວ່າເດັກທີ່ເກີດຜ່ານທາງປາກມີດລູກ ຈະມີໂອກາດຕິດເຊື້ອແບັດທິເລຍGBS ໄດ້ ເຊິ່ງເປັນເຊື້ອພະຍາດທີ່ເກີດຜົນຮ້າຍແຮງຕໍ່ເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່.

ສ່ວນເດັກທີ່ບໍ່ໄດ້ຕິດເຊື້ອແບັດທິເລຍ GBS ຕັ້ງແຕ່ຢູ່ໃນທ້ອງ ເມື່ອແມ່ມີອາການເຈັບທ້ອງເກີດ ຫຼື ຖືງນ້ຳຄາວປາແຕກ ກໍຈະມີໂອກາດຕິດເຊື້ອຫຼັງເກີດໄດ້ ຫຼື ຂະນະກຳລັງເກີດໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ ເພື່ອປ້ອງກັນເດັກເກີດໃໝ່ບໍ່ໃຫ້ມີການຕິດເຊື້ອໂຮກນີ້ ແມ່ຄວນໄດ້ຮັບຢາຂ້າເຊື້ອແບັດທິເລຍນີ້ທາງນ້ຳສະໂລມຟ້ອມ.

Q: ກວດພົບໄດ້ແນວໃດ?

A: ສາມາດກວດພົບເຊື້ອແບັດທິເລຍໃນມີດລູກນີ້ໄດ້ ໂດຍຈະພົບໃນຊ່ວງອາຍຸຖືພາຕັ້ງແຕ່ 33 - 37ອາທິດ ຫຼື ຊ່ວງໄກ້ໄລຍະຈະເກີດ.

Q: ຮັກສາໂຮກໄດ້ແນວໃດ?

A: ເຊື້ອແບັດທິເລຍ GBS ເປັນເຊື້ອສວຍໂອກາດ ເວລາເຈັບທ້ອງໃກ້ຈະເກີດ ຫຼື ຖືງນ້ຳຄາວປາແຕກ.

ການຮັກສາແມ່ນຕ້ອງໄປນອນໂຮງໝໍເພື່ອຮັບຢາຂ້າເຊື້ອ (penicillin) ໂດຍການໃຫ້ນ້ຳສະໂລມເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ .

Q:ຖ້າເດັກເກີດໃໝ່ຕິດເຊື້ອຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?

A: ສ່ວນໃຫຍ່ເດັກຈະມີອາການປ່ວຍເປັນໂຮກປອດອັກເສບ ເຍື້ອຫຸ້ມສະໝອງອັກເສບ ແລະ ສຸດທ້າຍອາດຈະເສຍຊີວິດໄດ້. ເດັກແລກເກີດເມື່ອເກີດອອກມາແລ້ວ ຄວນໄດ້ຮັບການຮັກສາດ້ວຍຢາຂ້າເຊື້ອຜ່ານທາງນ້ຳສະໂລມ ແລະ ໃນຊ່ວງເວລາເກີດລູກຄວນໃຫ້ຢາຂ້າເຊື້ອທາງນ້ຳສະໂລມໃຫ້ແມ່ຟ້ອມ ເຊັ່ນດຽວກັນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີປະສິດທິພາບໃນການຮັກສາໂຮກນີ້ຢູ່ຂຶ້ນ.

8

じんとうそくしんざい 陣痛促進剤 (ຢາເລັ່ງເກີດລູກ)



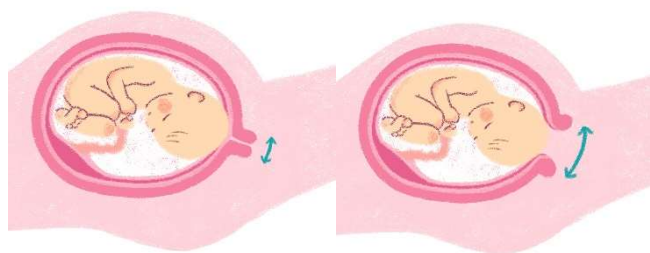
出産のとき、自然に体からプロスタグランジンとオキシトシンというものがでて、それらによって陣痛(子宮の収縮)がおこります。

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。

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。

เมื่อถึงเวลาเกิดลูก โดยท่ามະຊາດຮ່າງກາຍຈະລັ່ງຮອກໂມນຟອສຕາແກລນດິນ (Prostaglandin) ແລະ ອັອກຊີໂທຊິນ (Oxytocin) ເພື່ອກະຕຸ້ນໃຫ້ເກີດການເຈັບທ້ອງເກີດ (ມີດລູກຈະບີບຮັດຫຼາຍຂຶ້ນ).

ແຕ່ໃນກໍລະນີແມ່ບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບທ້ອງເກີດເລີຍ ພຽງແຕ່ເຈັບທ້ອງນ້ອຍດຽວ ຫຼື ຕ້ອງການໃຫ້ແມ່ ຫຼື ລູກເກີດອອກມາໄວຂຶ້ນເປັນຕົ້ນ ຢາເລັ່ງເກີດຈະຖືກນໍາມາໃຊ້ໃນກໍລະນີເຫຼົ່ານີ້.

ຟອສຕາແກລນດິນ (Prostaglandin) ກັບ ອັອກຊີໂທຊິນ (Oxytocin) ແມ່ນສານສັງເຄາະ ສ້າງຂຶ້ນມາຮຽນແບບ ໂດຍໃຫ້ແມ່ທາງນໍ້າສະໂລມ ເພື່ອຕຸ້ນໃຫ້ຮູ້ສຶກເລີ່ມເຈັບທ້ອງເກີດ ແລະ ປວດແຮງຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

Q: ຮູບແບບຢາເປັນແນວໃດ?

A: ຟອສຕາແກລນດິນ (Prostaglandin)

ມີທັງຮູບແບບປະສົມນໍ້າສະໂລມ ແລະ ຢາກິນ ກິນໄກການເຮັດວຽກຂອງຢາ ຈະເຮັດໃຫ້ປາກມີດລູກຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ກະຕຸ້ນໃຫ້ເຈັບທ້ອງເກີດລູກແຮງຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແຕ່ຫ້າມໃຊ້ຢານີ້ກັບຜູ້ປ່ວຍທີ່ເປັນໂຣກຫອບຫົດ.



A: ອັອກຊີໂທຊິນ (Oxytocin)

ໃຫ້ຢາທາງນໍ້າສະໂລມ ບໍ່ໄດ້ອອກລົດຊ່ວຍໃຫ້ມີດລູກຂະຫຍາຍໂຕແຕ່ຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ມີການເຈັບທ້ອງເກີດ ແຕ່ບໍ່ຮຸນແຮງຫຼາຍ.

ການໃຊ້ຢາເລັ່ງເກີດ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຢາໂຕໃດ ຄວນເລືອກໃຊ້ໃຫ້ເໝາະສົມກັບສະຖານະການ ແລະ ວິທີການໃຊ້ຢາຄວນໃຊ້ເທື່ອລະນ້ອຍໆຂຶ້ນໄປ.



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ので、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。

点滴にしても効果がでないことがあります。あまりないのですが、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。



Q: 陣痛促進剤を使うのはなぜ？

A: 陣痛促進剤は、陣痛を強める薬です。陣痛促進剤を使うのは、陣痛が弱く、陣痛促進剤を使うことで陣痛が強くなり、早く出産するために使われます。

よくある理由: 陣痛促進剤は、陣痛を強める薬です。陣痛促進剤を使うのは、陣痛が弱く、陣痛促進剤を使うことで陣痛が強くなり、早く出産するために使われます。

陣痛促進剤は、陣痛を強める薬です。陣痛促進剤を使うのは、陣痛が弱く、陣痛促進剤を使うことで陣痛が強くなり、早く出産するために使われます。



Q: 陣痛促進剤を使うのはなぜ？

A: 陣痛促進剤は、陣痛を強める薬です。陣痛促進剤を使うのは、陣痛が弱く、陣痛促進剤を使うことで陣痛が強くなり、早く出産するために使われます。

9

バースプラン (ແຜນການເກີດລູກ)



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、できることをできないことがあるので、妊娠中から相談しておくといでしょう。以下の例を参考に考えておくといでしょう。

出産のとき

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

例)

無痛分娩をしたい

横向きで出産したい

パートナーや友人と一緒にいたい

好きな音楽をききたい

アロマセラピーをしたい

赤ちゃんが生まれるときビデオをとりたい

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

ແມ່ນການບອກເຖິງສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດຂະນະເກີດລູກ ຫຼື ຫຼັງເກີດລູກແລ້ວ ຫຼື ການປຶກສາຫາລືກັບພະນັກງານແພດໝໍ (ເຊັ່ນ: ຜູ້ຊ່ວຍທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ເປັນຕົ້ນ) ເຮົາຄວນກຽມພ້ອມເພື່ອປຶກສານຳພະຍາບານຕັ້ງແຕ່ຊ່ວງເວລາຖືພາ ກ່ຽວກັບສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ຫຼື ເຮັດບໍ່ໄດ້ໃນໂຮງໝໍໂດຍສຶກສາຈາກ ຕົວຢ່າງດັ່ງລຸ່ມນີ້:

ເວລາເກີດລູກ

ວິທີການເກີດລູກ (ເຊັ່ນ: ເກີດແບບທຳມະຊາດ ເກີດແບບບໍ່ເຈັບປວດ) ເຊິ່ງພໍ່ ເດັກແລະຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນສາມາດເຂົ້າໄປຫ້ອງເກີດນຳໄດ້. ທ່າເກີດ (ຢາກ ລອງໃຊ້ທາແບບໃດກໍໄດ້) ແລະ ສາມາດແຈ້ງຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆເພີ່ມເຕີມໄດ້. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

ຢາກເກີດແບບບໍ່ເຈັບປວດ

ຢາກເກີດແບບບໍ່ອອກຕະແຄງ

ຢາກໃຫ້ພໍ່ເດັກແລະເພື່ອນຢູ່ນຳ

ຢາກຝັງເພງທີ່ມັກ

ຢາກໃຊ້ນ້ຳມັນຫອມລະເຫີຍ ຫຼື ກິ່ນຫອມຮ່ວມນຳ

ຢາກຖ່າຍວິດີໂອ ເວລາລູກເກີດອອກມາ.

ຫຼັງເກີດລູກ

ຄວນບອກກ່ຽວກັບສາສະໜາ ຫຼື ປະເພນີຂອງປະເທດຕ່າງ (ເຊັ່ນ: ອາຫານ ຫຼື ຮູບແບບການໃຊ້ຊີວິດ)

ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

ບໍ່ກິນຊີ້ນໝູ

ຢາກກິນແກງທີ່ຄອບຄົວເຮັດມາໃຫ້

ບໍ່ອາບນ້ຳ

ຢາກອະທິຖານຂໍພອນ

ກ່ຽວກັບເດັກແລກເກີດ

ຄວນບອກສິ່ງທີ່ຢາກເຮັດ ຫຼື ບໍ່ຢາກໃຫ້ເຮັດກັບເດັກທີ່ເກີດອອກມາໃໝ່.

ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ບໍ່ຢາກໃຫ້ເດັກດື່ມນົມຊີງ ຫຼື ນົມສຳເລັດຮູບ ເປັນຕົ້ນ.

わたしのバースプラン(ແຜນການເກີດລູກ)

名前： なまえ
診察券番号： しんさつけんばんごう
予定日： よていび

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。

出産のとき しゅっさん

- ☐ 無痛分娩をしたい
むつう ぶんべん
- ☐ パートナーと一緒にいたい
いっしょ
- ☐ お祈りをしたい
いの
- ☐ 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
あか

そのほかの希望

出産のあと しゅっさん

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

そのほかの希望

赤ちゃんのこと あか

- ☐ 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

氏 - นามสะกุน :

เลขบัตรประจำตัว :

วันถึงกำหนดเกิด :

ຫຼືຂຽນຄວາມຕ້ອງການເພີ່ມເຕີມລົງໃນບ້ອກອື່ນໆ.

เวลาเกิดลูก

- ☐ ยากเกิดลูกแบบบ่เจ็บ
- ☐ ยากใช้ขี้ไม้เข้าห้องคลอด
- ☐ ยากอะทิตานຂໍຟອນ
- ☐ ยากใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อผ่อนคลาย
- ☐ ยากถ่ายอุจจาระ เวลาคลอดออกมาก

ຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆ

ຫຼັງເກີດ

- ☐ ບໍ່ກິນຊີ້ນໝູ
- ☐ ຍາກກິນແກງທີ່ຄອບຄົວເຮັດມາໃຫ້
- ☐ ບໍ່ອາບນ້ຳ
- ☐ ຍາກອະທິຖານຂໍຟອນ

ຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆ

ກ່ຽວກັບເດັກເກີດໃໝ່

- ☐ ບໍ່ໃຫ້ດື່ມນົມຊີງ ຫຼື ນົມສຳເລັດຮູບ
- ☐ ຍາກໃຫ້ດື່ມນົມສຳເລັດຮູບທີ່ນຳມາເອງ
- ☐ ຍາກອຸ້ມເດັກເກີດໃໝ່ທັນທີ

ຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆ



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。赤ちゃんのお世話わがうま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週間ぐらいいると、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週間ぐらいて閉じます。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。

ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ ແມ່ຈະຫຍຸ້ງຫຼາຍ ແລະ ເມື່ອຍງ່າຍທຸກໆມື້.

ເພາະວ່າສະພາບຮ່າງກາຍຫຼັງເກີດລູກຈະອ່ອນເພີຍຫຼາຍ ແລະ ຕ້ອງພົບກັບເດັກນ້ອຍຮ້ອງໄຫ້ຕະຫຼອດເວລາ ຫຼື ຮ້ອງຫາແມ່ເພື່ອໃຫ້ຮັບຮູ້ສິ່ງຕ່າງໆ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ເວລາຜ່າອ້ອມປຽກ ຫິວນົມ ຫຼື ຍາກຮ້ອງກໍ່ຮ້ອງທັນທີໂລດ.

ແມ່ຈະໃຊ້ເວລາສ່ວນໃຫຍ່ໄປກັບການປຽນຜ້າອ້ອມເດັກ ແລ້ວໃຫ້ນົມລູກ ແລ້ວກໍ່ປຽນຜ້າອ້ອມອີກ ແລະ ເອົາລູກເຂົ້າມອນ ຫຼື ກໍ່ອາດຈະຕ້ອງໃຫ້ນົມອີກຄັ້ງ ຈົນຮູ້ສຶກເວລາໃນນີ້ຈະຜ່ານຢ່າງວ່ອງໄວ.

ໃນຊ່ວງເວລາຮີບດ່ວນແມ່ຈະຮູ້ສຶກເມື່ອຍເພຍສະສົມ ອາລົມບໍ່ດີ ງູດງົດງ່າຍ ອາດເຖິງຂັ້ນຮ້ອງໄຫ້ອອກມາໄດ້.

ແຕ່ແມ່ມີໃໝ່ທຸກຄົນມີປະສົບການເຊັ່ນດຽວກັນໝົດ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງແປກທີ່ເຮົາຈະດູແລລູກບໍ່ຄ່ອຍເກັ່ງ ແມ່ກັບລູກຫາໄດ້ພົບກັນຄັ້ງແລກ ຕ້ອງໃຊ້ເວລາປັບຄວາມຮູ້ສຶກເຂົ້າຫາກັນ ເມື່ອລູກຮ້ອງໄຫ້ຢາຝ່າວຮີບຮ້ອນອຸ່ມ ຄວນຫາວິທີກ່ອມເດັກໃນແບບທີ່ຕົນເອງຍາກເຮັດໃຫ້ໄດ້ ແລະແມ່ກໍ່ບໍ່ໄດ້ພະຍາຍາມເຮັດພຽງແຕ່ຄົນດຽວ ແຕ່ພວກເຮົາຄອບຊ່ວຍເຫຼືອຢູ່ຄຽງຂ້າງແມ່ງທຸກຄົນສະເໝີ.

ສະພາບຮ່າງກາຍແມ່ຫຼັງເກີດລູກ

ພາຍຫຼັງເກີດລູກແລ້ວ ການກັບມາຢູ່ສະພາບເດີມຂອງມິດລູກເປັນເລື່ອງໃຫຍ່ ຫຼັງເກີດທັນທີ ອາດຈະຍັງມີເມັດເລືອດແດງ ແລະ ກ້ອນເລືອດໄຫຼອອກມາ ຫຼື ມີອາການປວດທ້ອງ ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປປະມານ 1-2ອາທິດ ປະລິມານເລືອດຈະລຸດລົງ ປຽນສີເປັນສີເຫຼືອງ ຫຼື ສີຂາວ ຫຼັງຈາກກັບບ້ານໄປແລ້ວຖ້າຍັງມີເລືອດສີແດງສີດໄຫຼອອກມາໃຫ້ຮີບໄປພົບໝໍໂດຍດ່ວນ.

ປາກມິດຈະເປີດກ້ວາງໃຫ້ເດັກເກີດອອກມາໄດ້ ແລະ ຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 4 - 6 ອາທິດມິດລູກຈຶ່ງຈະເຂົ້າອຸ່ ເວລາເຂົ້າອາໄສນ້ຳ ຫຼື ລົງອາບໃນສະລອຍນ້ຳໃຫ້ລະມັດລະວັງກັບເຊື້ອພະຍາດທີ່ຈະເຂົ້າທາງປາກມິດລູກ ແລະອາດຈະເຮັດໃຫ້ເປັນໄຂ້ໄດ້ ຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບການກວດຮ່າງກາຍແລ້ວວ່າ “ບໍ່ເປັນຫຍັງ” ປະມານ 1ເດືອນຜ່ານໄປ ຈຶ່ງສາມາດໄປລົງອາໄສນ້ຳ ຫຼື ລອຍສະລອຍນ້ຳໄດ້.

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。

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ໂດຍປົກກະຕິ ການມີເພດສຳພັນກ່ອນປະຈຳເດືອນມາຄັ້ງແລກ ຫຼັງເກີດລູກ ອາດຈະມີໂອກາດຕັ້ງທ້ອງໄດ້ ແລະ ເຮົາອາດຈະເຄີຍໄດ້ຍິນວ່າລະຫວ່າງໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ ຈະມີໂອກາດຕັ້ງທ້ອງໄດ້ຍາກ ເຊິ່ງບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ ມີໂອກາດຕັ້ງທ້ອງໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ຄວນຖ້າໃຫ້ສະພາບຮ່າງກາຍຂອງແມ່ ແລະ ການລ້ຽງລູກຜ່ອມສາກ່ອນ ຈຶ່ງຄ່ອຍປຶກສາກັບຄູ່ຄອງເລື່ອງການປ້ອງກັນ ຫຼື ວາງແຜນການມີລູກຄືນຕໍ່ໄປ ໂດຍໄລຍະປະມານ 1 ປີ ຄືເວລາທີ່ເໝາະສົມສຳລັບການຕັ້ງທ້ອງຄັ້ງຕໍ່ໄປ.

ວິທີການຄຸມກຳເນີດ

ໃນປະເທດຍີ່ປຸ່ນຜູ້ຊາຍນິຍົມໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເປັນສ່ວນໃຫຍ່ ສ່ວນວິທີການອື່ນໆເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ຫຼື ໃຊ້ຮວງຄຸມກຳເນີດ(IUD) ຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງປຶກສາແພດສາກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກຄວນໄດ້ຮັບການຢືນຢັນການໃຊ້ (ໃຊ້ຮວງຫຼືຢາຄຸມກຳເນີດ) ຈາກແພດ ຫຼື ພະຍາບານພະດູກຄັນສາກ່ອນ.

ひにんほうほう 避孕方法		いつから？
性 ^{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}
性 ^{せい}	IUD 	・出産 ^{しゅっさん} のあと、2カ月 ^{かげつ} すぎ てから ・妊娠 ^{にんしん} していないことを確認 ^{かくにん} してから
	ピル 	・できれば出産のあと 6 ヶ 月 ^{げつ} すぎから ・出産のあと 6 週間~6 か 月 ^{げつ} 間で、ほかの避孕方法が 使用できないとき

ວິທີຄຸມກຳເນີດ		ຕັ້ງແຕ່ຍາມໃດ
ຜູ້ຊາຍ	ຖົງຢາງອະນາໄມ 	ຂະນະມີເພດສຳພັນ
	ເຮັດໝັນ 	ເມື່ອໃກ້ກໍໄດ້
ຜູ້ຍິງ	IUD 	・ຫຼັງເກີດແຕ່ 2 ເດືອນຂຶ້ນໄປ ・ຢືນຢັນແລ້ວວ່າບໍ່ຍາກມີລູກ
	ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ 	ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຫຼັງເກີດລູກໄດ້ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ ກໍລະນີບໍ່ ສາມາດໃຊ້ວິທີການຄຸມ ກຳເນີດແບບອື່ນໄດ້ໃນຊ່ວງ 6ອາທິດ ເຖິງ 6ເດືອນຫຼັງເກີດ

ひにんほうほう 避孕方法		いつから？
女性 ^{じょせい}	ベッサリー 	出産 ^{しゅっさん} のあと、2カ月 ^{かげつ} すぎ てから
	手術 ^{しゅじゅつ} 	<u>経膣分娩^{けいちづぶんべん}のひと</u> ・出産 ^{しゅっさん} のあと2~3日 ^{にち} あと <u>帝王切開^{ていおうせつかい}のひと</u> ・手術 ^{しゅじゅつ} 中 ^{ちゅう} におこなう

ວິທີຄຸມກຳເນີດ		ຕັ້ງແຕ່ເວລາໃດ?
ຜູ້ຍິງ	ຮວງປະຄອງມີດລູກ 	ຫຼັງເກີດ 2 ເດືອນຂຶ້ນໄປ
	ທຳໝັນ 	<u>ຍິງຕົ້ງທ້ອງທີ່ເກີດເອງ</u> ・ຫຼັງເກີດ 2-3 ມື້ <u>ຍິງຕົ້ງທ້ອງໂດຍຜ່າເກີດ</u> ・ເຮັດໝັນພ້ອມຕອນຜ່າເກີດ



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)の両方があり、それによって授乳の時間や回数に違いがあります。

母乳について

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

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

また、赤ちゃんは授乳後すぐにのみたくなったり、3時間ぐらいぐっすり眠っていたりと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。

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受けることになります。

部分授乳の場合、母乳とミルクを併用する場合は、母乳を飲ませる回数や量を調整する必要があります。母乳を飲む量が少ない場合は、ミルクを足すことで赤ちゃんの栄養を補うことができます。

母乳の出る量が少ない場合は、母乳を飲む回数や量を調整する必要があります。母乳を飲む量が少ない場合は、ミルクを足すことで赤ちゃんの栄養を補うことができます。

母乳の量

母乳の出る量は、赤ちゃんの体重や成長速度によって異なります。母乳の出る量が少ない場合は、母乳を飲む回数や量を調整する必要があります。母乳を飲む量が少ない場合は、ミルクを足すことで赤ちゃんの栄養を補うことができます。

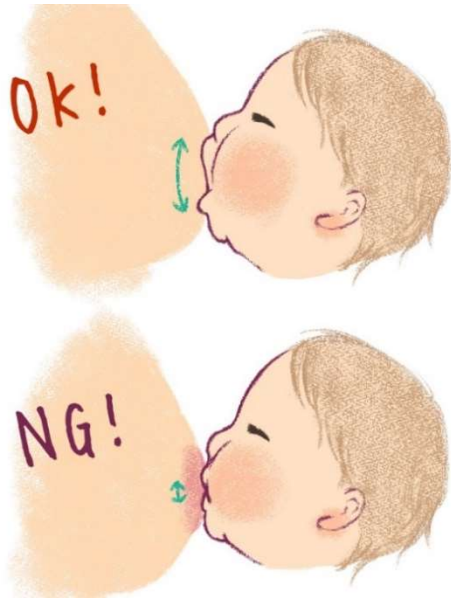
母乳の出る量は、赤ちゃんの体重や成長速度によって異なります。母乳の出る量が少ない場合は、母乳を飲む回数や量を調整する必要があります。母乳を飲む量が少ない場合は、ミルクを足すことで赤ちゃんの栄養を補うことができます。

母乳の出る量は、赤ちゃんの体重や成長速度によって異なります。母乳の出る量が少ない場合は、母乳を飲む回数や量を調整する必要があります。母乳を飲む量が少ない場合は、ミルクを足すことで赤ちゃんの栄養を補うことができます。

母乳の出る量は、赤ちゃんの体重や成長速度によって異なります。母乳の出る量が少ない場合は、母乳を飲む回数や量を調整する必要があります。母乳を飲む量が少ない場合は、ミルクを足すことで赤ちゃんの栄養を補うことができます。

おっぱいのくわえさせ方 かた

乳首ちくびの下したに赤ちゃんの下あかのくちびるした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る場所）全体ぜんたいを赤ちゃんの口あかにいれるつもりで、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のもよいでしょう。



こんなときは電話で相談しましょう でんわ そうだん

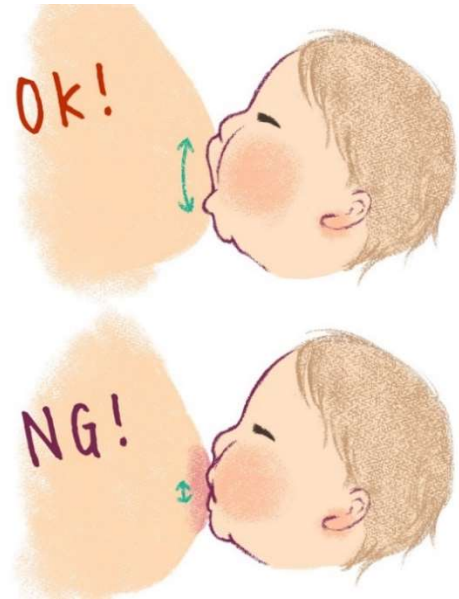
- おっぱい（乳房）がはって痛い、しこりがあるとき
- 熱があるとき（からだがふるえると 40℃近い熱が出る場合があります）
- 乳首が痛いとき
- 乳首から血が出るとき
- 赤ちゃんの便や尿の回数や量がへって、のんでもすぐ泣くとき
- その他、おっぱいのことでまよったとき

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く、眠い、暑い、だっこしてほしいなど、いろいろなことを泣いてつたえようとしています。いつも赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

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

ວິທີການໃຫ້ນົມລູກ

ວາງດ້ານລຸ່ມຂອງຫົວນົມເທິງຮີບປາກດ້ານລຸ່ມຂອງລູກໃຫ້ຄົງທີ່ ແລ້ວໃຫ້ປາກຂອງລູກອົມບໍລິເວນຫົວນົມທັງໝົດ (ບໍລິເວນມີສີຜິວຂອງຫົວນົມ) ແລ້ວດູດນົມໄດ້ ປາກຂອງລູກຄວນເປີດກ້ວາງອອກ ແລະ ດູນົມຢ່າງເປັນຈັງຫວະສະໝໍ່າສະເໝີ.



ກໍລະນີໃດແດ່ ທີ່ຄວນໂທລະສັບມາຂໍຄໍາປຶກສາ

- ເຕົ້ານົມຄັດ ເຈັບ ແລະ ມີກ້ອນແຂງ
- ມີໄຂ້ໜາວສັ້ນ ແລະ ໄຂ້ຂຶ້ນສູງ 40 ອົງສາ
- ເຈັບຫົວນົມ
- ມີເລືອດອອກບໍລິເວນຫົວນົມ
- ລູກຖ່າຍ ຫຼື ຍ່ຽວຫຼາຍຄັ້ງ ແຕ່ມີປະລິມານນ້ອຍລົງ ຮ້ອງໄຫ້ທັນທີເວລາຕື່ມນົມ
- ອື່ນໆ ກໍລະນີເກີດຄວາມສົງໄສລັງເລ

ເດັກນ້ອຍຈະບໍ່ຮ້ອງໄຫ້ສະເພາະຫົວນົມພຽງຢ່າງດຽວ ແຕ່ມີຫຼາກຫຼາຍສາເຫດເຊັ່ນ: ເຫງົານອນ ຮ້ອນ ຍາກຫຼິ້ນນໍ້າເປັນຕົ້ນ.

ການເຝົ້າເບິ່ງເດັກນ້ອຍເລື້ອຍໆ ຈຶ່ງເປັນສິ່ງສໍາຄັນ ຖ້າເກີດບັນຫາການໃຫ້ນົມລູກ ສ່ວນໃຫຍ່ຄວນມາກວດສຸຂະພາບຢູ່ໂຮງໝໍປ່ອນທີ່ເກີດໃຫ້ ພາຍໃນ 1 ເດືອນ ແລະ ສາມາດໄປຂໍຮັບບໍລິການຈາກໂຮງໝໍ ຫຼື ສະຖານທີ່ພະຍາບານປະດູຄັນອື່ນໆໄດ້ (ມີພະຍາບານປະດູຄັນຖ້າຊ່ວຍໃຫ້ບໍລິການ) ກ່ຽວກັບການໃຫ້ນົມແມ່ ຄວນກຽມຫາສະຖານພະຍາບານປະດູຄັນທີ່ຢູ່ໃກ້ບ້ານທ່ານ ຫຼື ບ້ານເກີດທ່ານໄວ້ລ່ວງໜ້າ.

A baby is lying in a blue incubator. The baby is wearing a blue cap and a yellow blanket. The incubator has a digital display on the front.

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血をとるの？

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



Q: 赤ちゃんの検査はいつですか？

A: 1ヶ月健診は赤ちゃんが生まれた病院でうけてください。そのあとも、発育・発達の確認と異常をはやくみつげるために、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: 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)?

A: 赤ちゃんは生まれてすぐからビタミン K2 を必要とします。ビタミン K2 は母乳や母乳育児の母乳には含まれていないため、赤ちゃんは生後1ヶ月ごろにビタミン K2 のシロップを飲む必要があります。赤ちゃんは生後1ヶ月ごろにビタミン K2 のシロップを飲む必要があります。(生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？) (生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？) (生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？)



Q: 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)?

A: 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)? 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)? 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)? 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)? 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)?



Q: 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)?

A: 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)? 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)? 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)? 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)? 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)? 生後1ヶ月ごろに飲む薬はなんですか？ (K2)?



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。

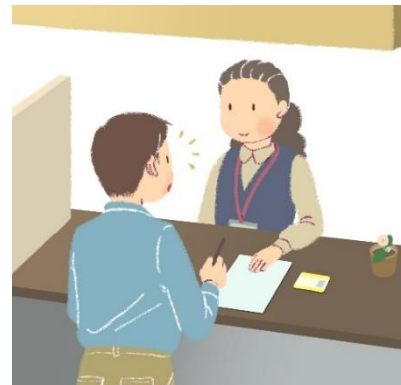
Q: 在産後ケアはいつまで受けられますか？

A: 在産後ケア (Shutshou-dodoke) は、産後 (産後ケア) のケア (Shutshou-shomeshe) , 産後ケアセンターからケアを受けることができます。産後ケアセンターは、産後ケアセンターからケアを受けることができます。産後ケアセンターは、産後ケアセンターからケアを受けることができます。

在産後ケアは、産後ケアセンターからケアを受けることができます。産後ケアセンターは、産後ケアセンターからケアを受けることができます。産後ケアセンターは、産後ケアセンターからケアを受けることができます。

Q: 産後ケアはいつまで受けられますか？

A: 産後ケア (Shutsan-ikuji-ichikin) は、産後ケアセンターからケアを受けることができます。産後ケアセンターは、産後ケアセンターからケアを受けることができます。産後ケアセンターは、産後ケアセンターからケアを受けることができます。



Q: 新生児訪問とは何ですか？

A: 生後28日以内に、母子手帳にはさんであるハガキ（新生児訪問依頼書）をだしましょう。そうすると、保健師や助産師が家にきてくれて、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: 妊娠中や産後、体調が悪いとき、どうしたらいいですか？

A: 産後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: ミニマム（ミニマム）って何ですか？

A: ミニマムは、赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。

■児童館（Hiroba）

児童館は、赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。

■センター（Center）

センターは、赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。

■お母さん（Jidokan）

お母さんは、赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。赤ちゃんの成長や発達を支援するためのサービスです。



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。

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)

ການສັກວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກຂອງປະເທດຍີ່ປຸ່ນ ຈະມີວັກຊີນພື້ນຖານ ຫຼື ວັກຊີນບັງຄັບ ແລະ ວັກຊີນແບບບໍ່ບັງຄັບ.

ສ່ວນໃຫຍ່ຈະສັກໃຫ້ເດັກນ້ອຍກ່ອນເຂົ້າຮຽນປະຖົມ ເຮົາຄວນວາງແຜນການສັກໃຫ້ເໝາະສົມກັບສະພາບຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ.

ວັກຊີນພື້ນຖານ

ວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກພື້ນຖານ (Teikyo yobousecsyu) ພາຍໃຕ້ກົດໝາຍຂອງປະເທດຍີ່ປຸ່ນ ຈະບັງຄັບໃຫ້ສັກວັກຊີນເມື່ອມີອາຍຸຄົບຕາມເກນທີ່ກຳນົດ. ຖ້າມາສັກວັກຊີນພາຍໃນໄລຍະເວລາທີ່ກຳນົດໄວ້ ບໍ່ຕ້ອງໄດ້ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

ວັກຊີນບໍ່ບັງຄັບ

ວັກຊີນບໍ່ບັງຄັບ (Nin isecchyu) ສໍາລັບຜູ້ຕ້ອງການສັກເທົ່ານັ້ນ ຈະເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍດ້ວຍຕົນເອງ.

- ບາງບ່ອນຈະຊ່ວຍຮັບຜິດຊອບເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃຫ້ ກະຊວງໄປກວດສອບກັບໜ່ວຍງານລັດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.
- ວັກຊີນປ້ອງກັນໄວຣັດໂຮຕ້າ ໂຮກຄາງໝູ (ໂຮກຕິດເຊື້ອຕ່ອມນໍ້າລາຍໃຕ້ກົກຫູອັກເສບ) ວັກຊີນປ້ອງກັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ເປັນຕົ້ນ.

ຕາຕະລາງສັກວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກ

ຕາຕະລາງສັກວັກຊີນປ້ອງກັນໄພະຍາດ ເບິ່ງໄດ້ຢູ່ເວັບໄຊລຸ່ມນີ້ ຫຼື ກວດເບິ່ງຈາກແຫຼ່ງອ້າງອີງຕ່າງໆໄດ້ ຫຼື ກະຊວງປົກສາແພດປະຈຳບ້ານກ່ຽວກັບວິທີການສັກວັກຊີນຂອງແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ.

ຕາຕະລາງສັກວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກຜ່ານການສະນັບສະໜູນ ໂດຍສະມາຄົມເດັກນ້ອຍຂອງປະເທດຍີ່ປຸ່ນ (ອັບເດດ ປີ 2019 ເດືອນ ພະຈິກ)
https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf

ແຫຼ່ງອ້າງອີງ: ສະມາຄົມເດັກນ້ອຍຂອງຍີ່ປຸ່ນ
 (Japan Pediatric Society)

・^{よぼうせつしゅ}予防接種スケジュール(2019年^{ねん}2月^{がつ})
<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)

・^{たげんごよぼうせつしゅ}多言語予防接種スケジュール(2019年^{ねん}4月^{がつ})
[http://www.know-](http://www.know-vpd.jp/feature/vc schedule multilingual.html)
[vpd.jp/feature/vc schedule multilingual.html](http://www.know-vpd.jp/feature/vc schedule multilingual.html)

言語^{げんご}の種類^{しゅるい}は、「英語^{えいご}」「中国語^{ちゅうごくご}」「インドネシア語^{いんどうねしあご}」「スペイン語^{えいじんご}」「タガログ語^{たがろくご}」「ネパール語^{ねぱるご}」「ベトナム語^{べとなむご}」「ベンガル語^{べんがろくご}」「ポルトガル語^{ぽるとがるご}」「ミャンマー語^{みやんまーご}」です。

引用^{いんよう}:NPO法人^{ほうじん}VPD を知って、子ども^{こども}を守ろうの会^{かい}
 (KNOW★VPD! Protect our Children)

^{よぼうせつしゅ}予防接種^{じょうほう}についての情報

赤ちゃん^{あか}がうける^{うける}予防接種^{よぼうせつしゅ}についての^{じょうほう}の^{じょうほう}くわしい^{くわしい}情報は、
 以下の WEB サイトでみるができます。参考^{さんこう}にしてください。

・^{よぼうせつしゅ}予防接種^{じょうほう}と子ども^{こども}の健康^{けんこう}
[http://www.yoboseshu-](http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/)
[rc.com/publics/index/8/](http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/)

言語^{げんご}の種類^{しゅるい}は、「英語^{えいご}」「中国語^{ちゅうごくご}」「韓国語^{かんこくご}」「ベトナム語^{べとなむご}」
 「スペイン語^{えいじんご}」「ポルトガル語^{ぽるとがるご}」「タイ語^{たいご}」「インドネシア語^{いんどうねしあご}」「タ
 ガログ語^{たがろくご}」「ネパール語^{ねぱるご}」です。

引用^{いんよう}:公益財団法人^{こうえきざいだんほうじん} 予防接種^{よぼうせつしゅ}リサーチセンター
 (Republic Foundation of the Vaccination
 Research Center)



・^{ຕາຕະລາງສັກວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກ}ຕາຕະລາງສັກວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກ (ອັບເດດ ປີ 2019 ເດືອນ ພະຈິກ)
<http://www.know-vpd.jp/children/index.htm>
 ແຫຼ່ງອ້າງອີງ: ອົງກອນບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ (NPO) ຮູ້ຈັກວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກ
 (VPD) (NPO ໂຮວຈິນ VPD ໂອະ ຊິດຕະ) ສະມາຄົມປົກປ້ອງເດັກ
 (KNOW★VPD! Protect our Children)

・^{ຕາຕະລາງປ້ອງກັນໂຮກຫຼາກຫຼາຍພາສາ}ຕາຕະລາງປ້ອງກັນໂຮກຫຼາກຫຼາຍພາສາ (ອັບເດດ ປີ 2019 ເດືອນ ເມສາ)
[http://www.know-](http://www.know-vpd.jp/feature/vc schedule multilingual.html)
[vpd.jp/feature/vc schedule multilingual.html](http://www.know-vpd.jp/feature/vc schedule multilingual.html)

ປະເພດຂອງພາສາມີ: ອັງກິດ ຈີນ ອິນໂດເນເຊຍ ສະເປນ ຝີລິບປິນ ເປັນປານ
 ຫວຽດນາມ ບັງກາລາເທດ ປອກຕຸຍການ ພະມ້າ.

ແຫຼ່ງອ້າງອີງ: ອົງກອນບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ (NPO) ຮູ້ຈັກວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກ
 (VPD: Vaccine Protect Disease) ສະມາຄົມປົກປ້ອງເດັກ
 (KNOW★VPD! Protect our Children)(KNOW★VPD!
 Protect our Children)

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກ

ຂໍ້ມູນໂດຍລະອຽດກ່ຽວກັບວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກເດັກເກີດໃໝ່ ສາມາດເບິ່ງໄດ້
 ເວບໄຊລຸ່ມນີ້:

・^{ວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກກັບສຸຂະພາບ}ວັກຊີນປ້ອງກັນໂຮກກັບສຸຂະພາບ
[http://www.yoboseshu-](http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/)
[rc.com/publics/index/8/](http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/)

ປະເພດພາສາມີ: ອັງກິດ ຈີນ ເກົາຫຼີໃຕ້ ຫວຽດນາມ ສະເປນ ປອກຕຸຍການ ໄທ
 ອິນໂດເນເຊຍ ຝີລິບປິນ ເປັນປານ ເປັນຕົ້ນ.

ແຫຼ່ງອ້າງອີງ: ສູນວິໄຈວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດ
 (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
(ຄຳສັບທີ່ໃຊ້ຫຼາຍສຳລັບການເກີດລູກ)



にんしんき がいらい
妊娠期(外来で)

ຂະນະຖືພາ (ຜູ້ປ່ວຍນອກ)

母子 手帳	BOSHI- TECHOU	
妊婦健 診	NINPU- KENSHIN	
診察台	SHINSATSU -DAI	
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。		
尿 検査	NYOU- KENSA	

ປຶ້ມຕິດຕາມແມ່ແລະເດັກ	
ການກວດສຸຂະພາບທ້ອງ	
ຕຽງກວດພາຍໃນ	
ການກວດພາຍໃນ	
ແມ່ນການກວດມືດລູກຕ້ອງຖອດສະລິບແລ້ວຂຶ້ນໄປນອນເທິງຕຽງກວດພາຍໃນ ຖ້າໃສ່ໂສ້ງຄວນແກ້ໂສ້ງອອກຜ່ອມ	
ການກວດຢຽວ	

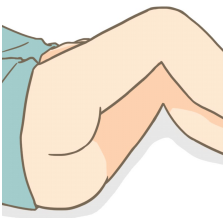
けつあつそくてい 血压測定	KETSUATSU-SOKUTEI	
たいじゅうそくてい 体重測定	TAIJYU-SOKUTEI	
けつえきけんさ 血液検査	KETSUEKI-KENSA	
かんせんしゅう 感染症 けんさ 検査	KANSENSHO U-KENSA	
ちゅうおんぱ 超音波 けんさ 検査	CHOUONPA-KENSA	
「エコー検査」ともいわれる		
たいじしんおん 胎児心音 けんさ 検査	TAIJISHINON-KENSA	
「ドップラー検査」ともいわれる		
しきゅうけいぶ 子宮頸部 さいぼうしん 細胞診 けんさ 検査	SHIKYUKEIB USAIBOUSHI N-KENSA	
「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

ການວັດຄວາມດັນເລືອດ	
ການຊັງນ້ຳໜັກ	
ການກວດເລືອດ	
ການກວດຜະຍາດຕິດຕໍ່	
ການກວດອັດຕາຊາວ	
ຫຼືເອີ້ນວ່າ “ການກວດເອໂກ (echo)”	
ກວດອັດຕາການເຕັ້ນຫົວໃຈ ເດັກນ້ອຍ	
ຫຼືເອີ້ນວ່າ “ກວດດ້ອບເລີ (Doppler)”	
ການກວດເຊືອປາກມົດລູກ	
ຫຼືເອີ້ນວ່າ “ການກວດສະເມຍ”	
ການກວດຕົກຂາວ	
ຫຼືເອີ້ນວ່າ “ການກວດສານຄັດລົງ”	

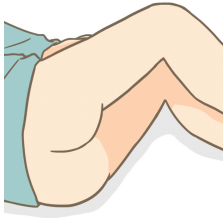
ノンストレ ステスト	NON- SUTORESUS- TESUTO	
おなかのはりと赤ちゃんの状態をみる検査。40～60分くらいかかる。		
分娩予約	BUNBEN YOYAKU	
出産するために予約をすること。 早い時期に必要なことが多いので、スタッフに相談し ましょう。予約金を支払うこともあります。		

ການກວດສຸຂະພາບຂອງລູກໃນທ້ອງ (Non stress test)	
ການກວດສະພາບຂອງເດັກກັບການແນ້ນຕຶງໜ້າທ້ອງ ໃຊ້ເວລາກວດປະມານ 40-60 ນາທີ	
ກຳນົດມື້ເກີດ	
ການນັດມື້ສຳລັບການເກີດລູກ ຄວນປຶກສາກັບແພດ ເພາະສ່ວນໃຫຍ່ຈຳເປັນຕ້ອງນັດລ່ວງໜ້າ ແລະມີການເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍນຳ.	

分娩期(出産のとき)

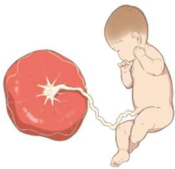
便がしたい 感じ	BEN-GA- SHITAIKANJI	
毛をそる	KE-O-SORU	
浣腸	KANCHOU	
点滴	TENTEKI	

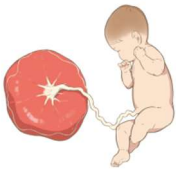
ຂະນະເກີດລູກ (ຊ່ວງເວລາເກີດລູກ)

ຮູ້ສຶກປວດຖ່າຍໜັກ	
ແຖຂົນທົ່ວໄວຍະວະແພດ	
ສວນທະວານ	
ໃຫ້ນ້ຳສະໂລມ	

深呼吸 しんこきゅう	SHINKOKYU	
息をすう いきをすう	IKI-O-SUU	
息をはく いきをはく	IKI-O-HAKU	
力をぬく ちからをぬく	CHIKARA-O-NUKU	
あごをひく	AGO-O-HIKU	
おしりを 分娩台につ ぐんべんだいにつ 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 めをあける	ME-O-AKERU	
赤ちゃんが でるところ を切る あかちゃん がでるところ をきる	AKACHAN-GA-DERUTOKORO-O-KIRU	

ສຸດລົມຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ	
ຫາຍໃຈເຂົ້າ	
ຫາຍໃຈອອກ	
ຜ່ອນຄາຍ	
ຂີງຄາງ	
ຢ່ອນກັ້ນລົງຕຽງເກີດ	
ອອກແຮງເບັ່ງ	
ຖາງຂາອອກ	
ມືນຕາ	
ແວກປາກມືດລູກ	

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	
へやに かえる 部屋に かえる	HEYA-NI- KAERU	

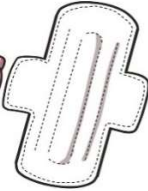
ສາຍບິເດັກ	
ເລືອດອອກ	
ປ່ຽນເຄື່ອງນຸ່ງ	
ນອນຫຼັບຝັກຜ່ອນ	
ກັບໄປຫ້ອງ	

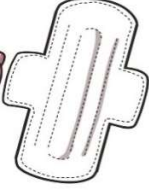
さんご しゅっさん
産後(出産のあと)

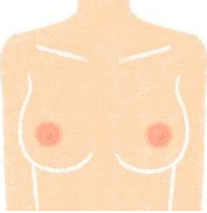
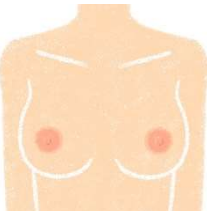
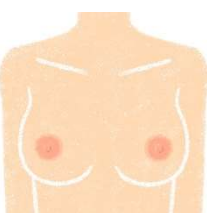
くすり 薬をのむ	KUSURI-O- NOMU	
あさ 朝	ASA	
ひる 昼	HIRU	
よる 夜	YORU	
しょくじ 食事のあと	SHOKUJI- NO-ATO	

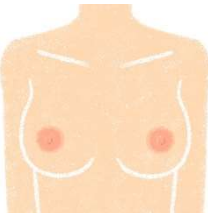
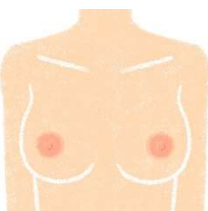
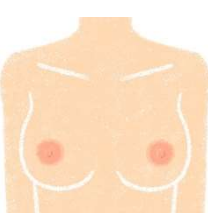
ຫຼັງເກີດ (ຫຼັງເກີດລູກ)

ກິນຢາ	
ເຊົ້າ	
ສວາຍ	
ຄໍ່າ	
ຫຼັງອາຫານ	

尿 ^{にょう} の回数 ^{かいすう}	NYOU-NO-KAISUU	
尿 ^{にょう} が出ない ^で	NYOU-GA-DENAI	
便 ^{べん} の回数 ^{かいすう}	BEN-NO-KAISUU	
便 ^{べん} がでない ^で	BEN-GA-DENAI	
食事 ^{しょくじ} のたべた量 ^{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-INA	
ナプキン (パット) をみせてください	NAPUKIN (PATTO)-O-MISETE-KUDASAI	
血 ^ち の量 ^{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	

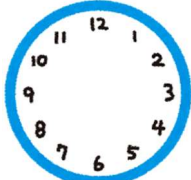
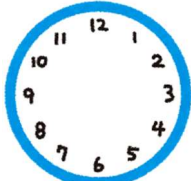
จำนวนถ่ายปัสสาวะ	
ปวดปัสสาวะ	
จำนวนถ่ายอุจจาระ	
ถ่ายอุจจาระ	
ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ	
ทั้งหมด	
ครึ่ง	
1 ใน 3	
กินไม่ได้เลย	
ขอเปลี่ยนผ้าอนามัย	
ปริมาณเลือด	
เยอะ	
น้อย	
เท่าๆ	

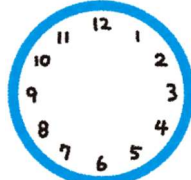
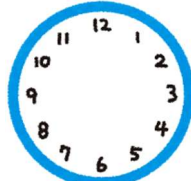
下の傷を みせてく ださい	SHITA-NO- KIZU-O- MISETE- KUDASAI	
お腹をみ せてくだ さい	ONAKA-O- MISETE- KUDASAI	
痛い	ITAI	
強い	TSUYOI	
弱い	YOWAI	
医師が 診察しま す	ISHI-GA- SHINSATSU- SHIMASU	
採血を します	SAIKETSU-O- SHIMASU	
おっぱい が痛い	OPPAI-GA- ITAI	
おっぱい がはる	OPPAI-GA- HARU	
おっぱい が熱い	OPPAI-GA- ATSUI	

ຂໍເບິ່ງແຜ່ທິປາກມົດລູກ	
ຂໍເບິ່ງໜ້າທ້ອງ	
ເຈັບ	
ຮຸນແຮງ	
ບໍ່ຮຸນແຮງ, ເລັກນ້ອຍ	
ໝໍຂໍກວດ	
ຂໍເຈາະເລືອດ	
ເຈັບເຕົ້ານົມ	
ຄັດເຕົ້ານົມ	
ເຕົ້ານົມຮ້ອນ	

ちくび 乳首 が いた 痛い	CHIKUBI-GA- ITAI	
じゆにゅう 授乳	JYUNYU	
横抱き	YOKO-DAKI	
縦抱き	TATE-DAKI	
交差抱き	KOUSA-DAKI	
脇抱き	WAKI-DAKI	
レイドバック	REIDO-BAKKU	
もくよく 沐浴	MOKUYOKU	

ເຈັບຫົວນົມ	
ໃຫ້ນົມລູກ	
ທຳອຸ້ມແບບງຽງ	
ທຳອຸ້ມແບບຕັ້ງແນບລຳຕົວ	
ທຳອຸ້ມແບບນອນຂວາງເທິງຕັກ	
ທຳອຸ້ມລູກໝາກບານ	
ທຳແອ່ນຫຼັງ	
ອາບນ້ຳໃຫ້ລູກ	

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 の 退院 じかん 時間	TAIIN-NO-JIKAN	
シャワー をあ を浴びる	SHAWA-O-ABIRU	
めまいが する	MEMAI-GA-SURU	
あたま 頭 が い たい	ATAMA-GA-ITAI	
は 吐きけ が ある	HAKIKE-GA-ARU	
だるい	DARUI	

ແນ່ນຳການອາບນ້ຳໃຫ້ລູກ	
ແນ່ນຳການອອກໂຮງໝໍ	
ຊ່ວງເວລາຢ້ຽມ	
ຊ່ວງເວລາອອກຈາກໂຮງໝໍ	
ອາບນ້ຳ	
ວິນຫົວ	
ເຈັບຫົວ	
ອາການປວດຮາກ	
ອ່ອນເພຍເມື່ອຍ	

あか 赤ちゃんに関連してよく使われる表現

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	 

ການສະແດງອອກຂອງເດັກ

ບໍ່ກິນນົມແມ່	
ບໍ່ກິນນົມຊີງ	
ບໍ່ເອື້ອມອອກມາ	
ຮ້ອງໄຫ້ງ່າຍແລະໄຫ້ຕະຫຼອດ	
ໄຫ້ບໍ່ຢຸດ	
ອຸ້ມກອດລູກ	
ນົມຊີງ	 

おむつ	OMUTSU		ຜ້າອ້ອມເດັກ	
赤ちゃんのきがえ	AKACHAN-NO-KIGAE		ປ່ຽນເສື້ອຜ້າເດັກ	
少しの間あずかってほしい	SUKOSHI-NO-AIDA-AZUKATTE-HOSHII		ຕ້ອງການຝາກລູກນ້ອຍນຶ່ງ	
手伝ってほしい	TETSUDATTE-HOSHI		ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ	
わからない	WAKARANAI		ບໍ່ເຂົ້າໃຈ	
新生児室	SHINSEIJI-SHITSU		ຫ້ອງພັກເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່	
体重測定	TAIYU-SOKUTEI		ຊັງນ້ຳໜັກ	
赤ちゃんの検査	AKACHAN-NO-KENSA		ກວດສຸຂະພາບເດັກ	

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 (ຂໍສະເໜີຈາກບັນດາແມ່ໆຄົນຕ່າງປະເທດໃນຍີ່ປຸ່ນ)

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ことが多いです。よくわからないときは、わからないことをはっきりつたほうがよいです。

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。

ໄທ

ໂຮງໝໍຢູ່ປະເທດໄທຈະກຽມສິ່ງຂອງທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການນອນໂຮງໝໍ ຫຼື ຂອງໃຊ້ສຳລັບເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ໃຫ້ຜ່ອມ ດ້ວຍເຫດນີ້ເຮົາຈຶ່ງສາມາດເຂົ້າໄປນອນໃນໂຮງໝໍໄດ້ເລີຍໂດຍບໍ່ຕ້ອງກຽມຫຍັງໄປກໍ່ໄດ້ ແຕ່ຢູ່ປະເທດຍີ່ປຸ່ນຕ້ອງກຽມຂອງຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ດ້ວຍຕົວເອງ.

ອິຕາລີ

ໝໍໃຊ້ເວລາກວດສັ່ນຫຼາຍ ຈຶ່ງຄວນກຽມຄຳຖາມທີ່ຢາກປຶກສາເພື່ອຈະຖາມໝໍໄວ້ລ່ວງໜ້າ ແລະໃນພາສາຍີ່ປຸ່ນຄຳສັບຄວາມໝາຍດຽວກັນ ແຕ່ມີວິທີເວົ້າຫຼາກຫຼາຍສຳນວນເຊັ່ນ: ການໃຫ້ນົມລູກ ອາດໃຊ້ຄຳວ່າ “ໂອບໄປ”, “ໂບນິວ”, “ໂອຈິຈິ” ເປັນຕົ້ນ ເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກງົງ ຈົນກວ່າຈະຄຸ້ນຄຸ້ຍ.

ລັດເຊຍ

ເຖິງແມ່ນວ່າສາມີ ຫຼື ຄົນໃນຄອບຄົວຈະເຂົ້າໃຈພາສາຍີ່ປຸ່ນ ແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ການແປເນື້ອໃນຍັງບໍ່ລະອຽດປານໃດ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະເຂົ້າໃຈຄຳສັບທາງທຸລະກິດຫຼາຍແຕ່ຄຳສັບທາງການແພດມີຫຼາຍໂພດເຮັດໃຫ້ເຂົ້າໃຈຍາກ ແລະ ບໍ່ເຂົ້າໃຈເລີຍ ກັບຄຳອະທິບາຍຕ່າງໆຂອງແພດ ສະນັ້ນ ຄິດວ່າຄວນມີນາຍແປພາສານຳກໍລະນີຕ້ອງການອະທິບາຍເລື່ອງສຳຄັນ.

ຈີນ

ໂຮງໝໍໃນປະເທດຍີ່ປຸ່ນ ເວລາກວດສຸຂະພາບເດັກໃນທ້ອງສັ່ນຫຼາຍ ແລະ ຄຳອະທິບາຍກໍ່ບໍ່ລະອຽດ ຖ້າຝັງແລ້ວບໍ່ເຂົ້າໃຈ ຄວນຮີບບອກໝໍໃຫ້ຮູ້ຈະແຈ້ງວ່າ: ບໍ່ເຂົ້າໃຈ.

ປາກົດສະຖານ

ດ້ວຍຄວາມເຊື່ອທາງສາສະໜາ ແມ່ຍິງຖືວ່າຕ້ອງໄດ້ຮັບການດູແລຈາກໝໍ ຫຼື ແພດປະດູງຄັນທີ່ເປັນຜູ້ຍິງເທົ່ານັ້ນ ແລະ ຂະນະຖືພາແມ່ຕ້ອງໄດ້ອົດອາຫານ (ຈຳກັດມື້ອາຫານ) ກະລຸນາປຶກສາຫາລືລ່ວງໜ້າຈະດີກວ່າ.



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

稻垣スワンペン

イラスト

石野史子

ຄູ່ມືແນ່ນາສຳລັບແມ່ແລະເດັກເກີດໃໝ່

ຈັດທຳໂດຍ

ອົງກອນວິໄຈແລະສະໜັບສະໜູນຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານສຸຂະພາບນານາຊາດ
(RASC) ຈັດພິມ ປີ 2020 ເດືອນ ມີນາ

ຫົວໜ້າກອງບັນນາທິການ

ອິກະລະຊີ ຢູ່ຄະຣິ

ກອງບັນນາທິການ

ຊີໂມະດະ ຄະນະ. ໂອຄະ ມິຢຸກິ. ອຸເອະຄູ ຊະຈິໂຮ. ອິກະລະຊີ ໂທະຊີໂອະ

ຜູ້ແປ

ພາສາອິນໂດເນເຊຍ

ລິຊຸກ້າ ອະມາເລຍ ຝິເທຍນິສສາ ອາຣິຟ

ພາສາປອກຕຸຍການ

ທີທີຢາ ເຄລລີ ຢຸມິ

ພາສາຫວຽດນາມ

ນຽວເຍນ ເລ ທາວ ແວນ

ພາສາຝລັ່ງ

ຟູຈິຕະ ມະໂດະຄະ

ພາສາຕາກາລັອກ (ຟິລິບປິນ)

ທະເຄະຣະລະ ຣູປີ້

ພາສາເນປານ

ມະຣາຈານ ຣາວິ

ພາສາເຢຍລະມັນ

ໂທກະມິ ຢູ່ຄະຣິ

ພາສາລັດເຊຍ

ມຸຊາຟາໂຣວ່າ ມາຣິຍາ

ພາສາໄທ

ປີຍາວັນ ເປັງທຳ

ພາສາຈີນ

ອັນເຄໂຊ

ພາສາເກົາຫຼີ

ຄົມຣິວກຽວ

ພາສາອັງກິດ

ທະນະກະ ນະມິຄິ

ພາສາລາວ

ອິນາງາກິ ສຸວັນເຝັງ

ພາບໂດຍ

ອິຊິໂນະ ຟຸມິໂຄະ

■ 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下さい。

この冊子は、日本学術振興会による科学研究費基盤B(19H0395)「周産期医療におけるダイバーシティフレンドリーヘルスケアプログラムの開発と評価」の助成を受けています。

■ ពិព័ន្ធបញ្ជា

ອົງກອນວິໄຈແລະສະໜັບສະໜູນຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານສຸຂະພາບນານາຊາດ (RASC)

E-mail : info@rasc.jp

ຄູ່ມືເລ່ມນີ້ເປັນລິຂະສິດຂອງອົງກອນວິໄຈແລະສະໜັບສະໜູນຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານສຸຂະ

ພາບນານາຊາດ (RASC). ຜູ້ອ່ານສາມາດນຳໄປໃຊ້ໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ໂດຍສາມາດດາວໂລດຄູ່ມືເລ່ມນີ້ໄດ້ຈາກເວບໄຊwww.rasc.jp. ກໍລະນີຕ້ອງການສຳເນົາຟິມຄູ່ມືເລ່ມນີ້ກະລຸນາຕິດຕໍ່ທາງກອງບັນນາທິການລ່ວງໜ້າ.....

ຖ້າເກີດບັນຫາກ່ຽວກັບການໃຊ້ຄູ່ມືນີ້ ທາງທີມງານ RASC ຂໍອະນຸຍາດ ບໍ່ສະແດງຄວາມຮັບຜິດຊອບໃດໆທັງສິ້ນ ແລະ ຂໍໃຫ້ທຸກທ່ານເຂົ້າໃຈຍອມຮັບເງື່ອນໄຂດັ່ງກ່າວກ່ອນການໃຊ້ປຶ້ມຄູ່ມືນີ້.

This booklet was founded by Japan Society for the Promotion of Sciences (JSPS), Grand-in-Aid for Scientific Research B (19H039) project titled Development and Evaluation of Diversity Friendly Healthcare Program in Prenatal care.